

# Michaël JORDAN : "N'abandonne jamais!"

## *La peur est une illusion*

(Deuxième partie)

Il me semble que la peur provient d'un manque d'attention ou de concentration, surtout dans le sport. Si j'avais pensé, sur la ligne des lancers francs, aux dix millions de personnes assises devant leur téléviseur en train de me regarder, je serais resté paralysé.

Je me plaçais mentalement dans une situation familière, je pensais à tous ces lancers francs travaillés à l'entraînement, et je reproduisais les mêmes mouvements, j'utilisais la même technique, si souvent répétée. Ainsi, vous oubliez l'enjeu. Vous savez juste que vous faites ce qu'il faut. Et vous vous détendez, vous jouez. La suite ne dépend plus de vous. Alors pourquoi s'angoisser ?

Le cas de figure est le même dans le milieu des affaires, lorsque vous avez un projet à défendre, ou au lycée, quand vous présentez un exposé. Vous avez beau avoir fait tout ce qu'il faut, il arrive un moment où les choses vous échappent. Que les clients apprécient ou non votre présentation, par exemple. Parce que la décision dépend de l'autre : client, acheteur, ou professeur. Je sais cela, et je suis tout à fait capable d'encaisser un échec. D'ailleurs, qui n'échoue pas, un jour ou l'autre ? En revanche, je ne renonce jamais avant d'avoir essayé. C'est pourquoi je n'ai pas eu peur de me lancer dans le base-ball. Parce que je refuse catégoriquement de me dire : « Tu ne peux pas le faire, tu risques de ne pas t'imposer. » Je refuse ce genre d'attitude. Peu importe que vous gagniez ou non, si vous avez donné tout ce que vous avez dans le ventre, à 110 %.