

# Escalade et ego

Julien Ravelin

28/01/2026

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 : Pourquoi tu stagnes alors que tu t'entraînes plus</b>	<b>19</b>
1.1- Cette impression étrange de pédaler dans le vide .	19
1.2- Le scénario typique du grimpeur qui plafonne . . .	20
1.3- Pourquoi ce n'est pas "juste" un manque de force ou de talent . . . . .	22
1.4- Comment l'ego se glisse dans ta pratique sans que tu t'en rendes compte . . . . .	23
1.5- La vraie douleur derrière la stagnation . . . . .	25
1.6- Pourquoi grimper "plus" renforce parfois le problème au lieu de le résoudre . . . . .	26
1.7- Le poids du milieu : ce que la culture escalade te pousse à croire . . . . .	27
1.8- Quand ton envie d' "être fort" commence à te rendre stratégiquement faible . . . . .	28
1.9- Mettre un nom sur ce qui te freine vraiment . . . .	30
<b>Chapitre 2 : Anatomie de l'ego du grimpeur</b>	<b>31</b>
2.2- Estime de soi saine vs ego fragile . . . . .	31
2.3- Comment se construit l'identité de "grimpeur fort"	31
2.4- Quand "être fort" devient un besoin à protéger . .	31
<b>Chapitre 3 : L'illusion de la cotation : quand le chiffre devient une identité</b>	<b>32</b>
3.2- L'étiquette invisible : « je suis un grimpeur de... » .	32
3.3- Tu ne compares pas juste des chiffres, tu compares des personnes . . . . .	32

3.4- Le storytelling autour des chiffres : ce que tu racontes sur toi . . . . .	32
3.5- Comment la cotation dicte tes choix de voies (sans que tu t'en rendes compte) . . . . .	32
3.6- Quand la cotation décide de ton humeur et de ta confiance . . . . .	32
3.7- Validation externe : ce que tu attends vraiment quand tu annonces ton niveau . . . . .	32
3.8- Le cas particulier des paliers symboliques : 6c, 7a, 8a... . . . .	32
3.9- Ce que la cotation ne dit PAS sur toi (et que tu oublies facilement) . . . . .	33
3.10- Comment la focalisation sur le grade freine concrètement ta progression . . . . .	33
3.11- Repérer chez toi les signes que la cotation a pris trop de place . . . . .	33

#### **Chapitre 4 : Les mécanismes mentaux qui sabotent ta progression 33**

4.2- Le biais de confirmation : pourquoi tu cherches surtout ce qui te donne raison . . . . .	33
4.3- Dissonance cognitive : ce malaise qui te pousse à te mentir (sans le savoir) . . . . .	33
4.4- L'autosabotage : quand tu prépares toi-même les conditions de ton échec . . . . .	33
4.5- La peur de l'échec : ce que tu évites vraiment sur le mur . . . . .	33
4.6- Les rationalisations : l'art d'avoir toujours une bonne excuse . . . . .	34
4.7- Quand tous ces biais travaillent ensemble contre ta progression . . . . .	34
4.8- Comment commencer à voir ces mécanismes en temps réel . . . . .	34
4.9- Ce que tu peux en faire pour la suite . . . . .	34

#### **Chapitre 5 : Le piège de la « fausse performance » 34**

5.2- La sélection de voies flatteuses : quand tu construis ton petit royaume . . . . .	34
5.3- La triche subtile : ces « petits arrangements » qui changent tout . . . . .	34
5.4- Repos abusifs et sur-assurance mental : quand tu démontes toi-même l'intensité . . . . .	34
5.5- Les répétitions vides de sens : quand tu coches pour cocher . . . . .	34

5.6- Comment ces comportements créent une illusion de niveau . . . . .	35
5.7- Pourquoi ton ego adore la fausse performance . . .	35
5.8- Comment la fausse performance bloque ta progression profonde . . . . .	35

## **Chapitre 6 : Culture grimpe : comment le milieu nourrit ton ego 35**

6.2- Les salles d'escalade : des usines à ego sans le vouloir	35
6.3- Partenaires de grimpe : soutien précieux ou miroir de ton ego . . . . .	35
6.4- Réseaux sociaux, applis et vidéos : la vitrine qui stimule ton besoin d'image . . . . .	35
6.5- Les codes implicites de la communauté : ce qu'on valorise "sans le dire" . . . . .	35
6.6- Comment l'environnement te pousse à privilégier le court terme . . . . .	36
6.7- Reprendre la main : utiliser la culture sans la subir	36

## **Chapitre 7 : Corps fort, esprit fragile : le déséquilibre typique du grimpeur moderne 36**

7.2- Comment on fabrique un corps fort (et un esprit qui ne suit pas) . . . . .	36
7.3- Les muscles qui progressent plus vite que la lucidité	36
7.4- L'ego adore ce déséquilibre . . . . .	36
7.5- Les quatre manques mentaux typiques du grimpeur "physiquement fort" . . . . .	36
7.6- Quand ce déséquilibre commence à te faire stagner	36
7.7- Comment ce déséquilibre t'empêche d'utiliser ton vrai niveau . . . . .	37
7.8- Reconnaître honnêtement où tu en es . . . . .	37

## **Chapitre 8 : Quand vouloir « être fort » te rend stratégiquement faible 37**

8.2- Comment ton ego choisit tes blocs et tes voies à ta place . . . . .	37
8.3- Le refus de tomber : le mensonge que tu racontes à ton corps . . . . .	37
8.4- Ne pas travailler les méthodes : quand "je sais faire" t'empêche d'apprendre . . . . .	37
8.5- Éviter ses styles faibles : le piège le plus confortable	37
8.6- Le court terme contre le long terme : où tu places ta priorité . . . . .	37
8.7- Quand "paraître fort" te coûte cher dans les projets	37

8.8- La séance typique qui nourrit l'ego... et celle qui construit du niveau . . . . .	38
8.9- Revoir ta définition de "être fort" pour arrêter de te tirer une balle dans le pied . . . . .	38

## **Chapitre 9 : Le rapport à l'échec : de la honte à l'outil de progression 38**

9.2 - Comment l'ego transforme l'échec en menace identitaire . . . . .	38
9.3 - Comment ça t'amène à fuir les vraies situations d'apprentissage . . . . .	38
9.4 - Pourquoi tu ressens de la honte quand tu échoues	38
9.5 - La confusion majeure : tu prends le résultat pour un verdict . . . . .	38
9.6 - Changer de regard : l'échec comme feedback brut	38
9.7 - Rester dans la zone d'échec sans exploser mentalement . . . . .	39
9.8 - Trois façons concrètes d'utiliser l'échec comme outil	39
9.9 - Réponse à une peur courante : « Si je suis trop gentil avec l'échec, je vais me ramollir » . . . . .	39
9.10 - S'entraîner à une phrase intérieure différente . .	39

## **Chapitre 10 : L'illusion du « mental fort » 39**

10.2- Ce que tu appelles « mental fort »... et ce que c'est vraiment . . . . .	39
10.3- Ce que ce faux « mental fort » fait à ton apprentissage . . . . .	39
10.4- Ce qu'est, en réalité, une vraie solidité mentale . .	39
10.5- Comment l'ego se déguise en « mental fort » dans ta grimpe . . . . .	40
10.6- Mental fort ou mental utile ? . . . . .	40
10.7- Des exemples concrets de vraie solidité mentale .	40
10.8- Déplacer ton regard : de « ne pas craquer » à « apprendre à réagir » . . . . .	40
10.9- S'entraîner à une vraie solidité mentale (sans se jouer un rôle) . . . . .	40
10.10- Redéfinir pour toi ce que veut dire « être fort dans la tête » . . . . .	40

## **Chapitre 11 : Redéfinir ce que signifie « progresser » 40**

11.2- Ce que tu appelles « progresser » aujourd'hui (et les effets cachés) . . . . .	40
11.3- La progression réelle : une question d'élargissement	40
11.4- Les trois grands piliers de la progression complète	41

11.5- Comment savoir si tu progresses vraiment (sans regarder la cotation) . . . . .	41
11.6- Transformer ta relation à la cotation (sans faire semblant qu'elle n'existe pas) . . . . .	41
11.7- Construire ta propre définition de la progression .	41

## **Chapitre 12 : Passer de la performance-ego à la performance-apprentissage 41**

12.2- Reconnaître la performance-ego dans ta grimpe .	41
12.3- Ce que change concrètement la boussole « apprentissage » dans une séance . . . . .	41
12.4- Reprogrammer ton rapport à la chute . . . . .	41
12.5- Transformer ta façon de travailler une voie . . . .	41
12.6- Redéfinir la réussite d'une séance, d'un projet, d'une saison . . . . .	42
12.7- Mettre tout ça en pratique dès tes prochaines séances . . . . .	42

## **Chapitre 13 : Apprivoiser la peur du regard des autres 42**

13.2- Ce que tu crois que les autres voient... et ce qu'ils voient vraiment . . . . .	42
13.3- Pourquoi la peur du regard des autres est si forte en escalade . . . . .	42
13.4- Comment cette peur nourrit ton ego... tout en t'enfermant . . . . .	42
13.5- Reconnaître les comportements typiques dictés par le regard des autres . . . . .	42
13.6- Comprendre ce qui se passe dans ton corps quand tu te sens observé . . . . .	42
13.7- Revenir au fait concret : qu'est-ce que les autres voient... et qu'est-ce que tu veux travailler ? . . . .	43
13.8- Transformer volontairement la présence des autres en exercice mental . . . . .	43
13.9- Cesser de faire semblant : assumer devant les autres que tu es en train d'apprendre . . . . .	43
13.10- Voir la salle autrement : pas un tribunal, un laboratoire . . . . .	43
13.11- Les autres grimpeurs comme ressources et miroirs, pas comme juges . . . . .	43
13.12- Des situations concrètes pour t'entraîner à apprivoiser ce regard . . . . .	43
13.13- Redéfinir ce que signifie "bien grimper devant les autres" . . . . .	43

13.14- Quand le regard des autres révèle surtout... ton propre regard sur toi . . . . .	43
13.15- En résumé : apprivoiser, pas supprimer . . . . .	44

## **Chapitre 14 : Concevoir des séances qui défient l’ego au lieu de le nourrir 44**

14.2- Changer ton critère de « bonne séance » . . . . .	44
14.3- Cartographier tes styles faibles pour savoir quoi cibler . . . . .	44
14.4- Structurer une séance typique qui défie ton ego . . . . .	44
14.5- Organiser ta semaine : séances d’ego et séances anti-ego . . . . .	44
14.6- Utiliser les styles faibles comme axe central de séance . . . . .	44
14.7- Travailler les « mouvements incompris » au lieu de les contourner . . . . .	44
14.8- Varier volontairement les conditions au lieu d’attendre « la bonne séance » . . . . .	44
14.9- Jouer avec le regard des autres au lieu de le subir . . . . .	45
14.10- Définir des objectifs de séance qui ne sont pas basés sur la cotation . . . . .	45
14.11- Construire un partenariat d’entraînement qui ne flatte pas l’ego . . . . .	45
14.12- Accepter que ces séances sont, par définition, inconfortables . . . . .	45

## **Chapitre 15 : Construire une identité de grimpeur qui peut vraiment évoluer 45**

15.2 - Comment tu te définis aujourd’hui sans t’en rendre compte . . . . .	45
15.3 - Sortir de la prison du “je suis un grimpeur de X” . . . . .	45
15.4 - Choisir ce qui te définit vraiment : compétences, attitudes, valeurs . . . . .	45
15.5 - Du “je veux être fort” à “je veux être ce type de grimpeur” . . . . .	46
15.6 - Aligner ton identité avec tes valeurs : un travail très concret . . . . .	46
15.7 - Transformer chaque séance en preuve de qui tu deviens . . . . .	46
15.8 - Modifier ton dialogue intérieur : ce que tu te racontes en grimpant . . . . .	46
15.9 - Redéfinir la réussite d’une séance : du résultat au processus . . . . .	46
15.10 - Accepter l’inconfort d’une identité en mouvement . . . . .	46

15.11 - Faire le tri dans ce que tu laisses t'influencer . .	46
15.12 - Un contrat simple avec toi-même . . . . .	46

# Introduction

Ce livre ne va pas t'expliquer comment gagner une lettre de plus sur ton niveau en trois semaines.

Je préfère te prévenir tout de suite.

Je ne vais pas te vendre une méthode miracle, ni te promettre que tu vas enchaîner du 8a en six mois. Je ne vais pas non plus t'expliquer que « tout est dans la tête » ou, au contraire, que « tout est dans le physique ». Ce que je veux faire ici, c'est quelque chose de plus dérangeant et, à mon avis, de plus utile : regarder de près ce qui se passe **entre** ton niveau réel et l'image que tu as de toi comme grimpeur.

Je vais parler de ce moment très précis où tu descends d'une voie en te disant : « Franchement, ça devrait passer... je comprends pas. »

C'est là que l'ego est déjà en train de bosser, discrètement.

Pas l'ego dans le sens « je me la pète, je suis meilleur que tout le monde ». L'ego dans le sens : l'histoire que tu racontes sur qui tu es, ce que tu vaux, ce que ça dit de toi si tu réussis... ou si tu échoues. En escalade, cette histoire grimpe souvent plus vite que ton niveau réel. Elle se construit au fil des séances, des cotations, des remarques qu'on te fait, des regards que tu cherches (ou que tu veux éviter).

Et à un moment, ça coince.

Tu t'entraînes plus. Tu deviens plus fort physiquement. Tu fais des tractions lestées, des blocs durs à l'échauffement, tu connais les termes « force maximale », « puissance », « recrutement »... Et pourtant, dans les voies, dans les blocs à vue, dans les styles qui sortent un peu de ta zone confortable, ça ne suit pas. Ou pas autant que tu l'espérais.

Tu te demandes : « Qu'est-ce qui cloche ? »

Ce livre est ma réponse à cette question.

---

## À qui je parle vraiment ici

Je m'adresse à toi si tu grimpes déjà depuis un moment. Tu connais les cotations, les styles de salles, les prises à la mode. Tu sais que les profils changent selon les ouvreurs, tu as ta falaise



préférée, ton mur habituel, ta routine d'échauffement plus ou moins carrée.

Tu n'es pas un débutant perdu au pied d'un 5c en tête, corde qui frotte et nœud douteux. Tu es déjà passé par là. Tu as progressé. Tu as fait ton premier 6a, ton premier 7a, peut-être plus. Tu as senti cette fierté, cette excitation du « cap symbolique » franchi. Tu connais la sensation d'envoyer un mouvement dur après plusieurs essais, de clipper le relais avec les avant-bras gonflés et le cœur qui tape.

Et en même temps, depuis un moment, tu vois bien que ce n'est plus si simple.

Avant, chaque saison amenait un truc nouveau : une nouvelle cotation, un nouveau style, un bloc que tu pensais impossible quelques mois plus tôt. Maintenant, tu as l'impression de tourner en rond. Tu fais des séances, tu t'appliques, tu suis (plus ou moins) un plan, mais concrètement, sur le rocher ou en salle, ça n'évolue plus au rythme que tu voudrais.

Tu te reconnaîtras peut-être dans certains de ces points (sans que tout colle parfaitement, ce n'est pas un test de personnalité) :

- Tu regardes encore la cotation avant de tenter un bloc, même si tu sais que ce serait mieux de ne pas la voir.
- Tu as une « zone de confort » de cotations et tu restes souvent dedans pour ne pas te sentir nul.
- Tu as déjà évité une voie ou un bloc parce qu'il y avait un groupe de grimpeurs à côté que tu considères « plus forts ».
- Tu as honte de tomber dans un 6b devant des gens qui savent que tu fais du 7.
- Tu t'énerves contre une ouverture ou une prise pour ne pas regarder ce que ça dit vraiment de ton niveau actuel.
- Tu t'entraînes beaucoup sur ce que tu sais déjà faire, et moins sur ce qui te met vraiment en difficulté.

Si, en lisant ça, tu sens à la fois un peu de gêne et un léger soulagement — parce que tu vois que tu n'es pas seul à fonctionner comme ça — tu es pile au bon endroit.

## Comment j'en suis venu à écrire ce livre

Je m'appelle Julien Ravelin. Je grimpe depuis assez longtemps pour avoir connu plusieurs versions de moi-même au pied des voies.

J'ai été le grimpeur qui se définit par son niveau : « Je suis un grimpeur de 7 », comme si c'était un statut administratif. J'ai été celui qui enchaîne trois fois le même bloc dur dans la même séance parce que « c'est stylé », mais qui évite soigneusement les blocs moches dans sa cotation. J'ai été celui qui se sent presque agressé quand un copain, moins « fort », réussit un passage que je ne sors pas.

J'ai aussi été l'obsessionnel qui lit tout sur l'entraînement, qui planifie ses cycles, qui fait des exercices précis... avant d'exploser en vol mentalement dans une voie un peu expo ou un jour sans.

Pendant des années, je me suis comporté comme si le problème était uniquement physique ou technique :

- « Il me manque de la force de doigts. »
- « Je manque d'endurance. »
- « J'ai pas assez de puissance. »
- « Mes placements de pieds sont pourris. »

Alors je me suis entraîné. Plus de pan Güllich. Plus de poutre. Plus de blocs durs. Plus de séances ciblées. J'ai progressé, évidemment. Mais ça coïncitait toujours quelque part. Il y avait un décalage entre ce que mes muscles savaient faire et ce que je réussissais à exprimer en situation réelle.

Ce qui m'a fait basculer, ce n'est pas une blessure spectaculaire ni une expérience mystique en paroi. C'est un constat beaucoup plus banal : j'ai vu, encore et encore, des grimpeurs objectivement moins « forts » que moi en termes de force pure, de gainage, de tractions, réussir des trucs que je ratais. À vue, en tête, sur un caillou inconnu, en grande voie.

Des gens qui posaient mieux les pieds. Qui lisaient mieux les voies. Qui acceptaient de se planter. Qui avaient une relation différente avec la difficulté, avec l'échec, avec le regard des autres.

Et j'ai fini par voir quelque chose : ce n'était pas seulement une histoire de mental au sens vague, ni juste une affaire de « technique ». C'était une question d'ego, au sens très concret :

le besoin de se sentir « fort », de correspondre à une image, de protéger une identité de grimpeur.

Ce besoin était partout dans ma grimpe, souvent invisible pour moi. Et il me coûtait très cher en progression réelle.

C'est ça que j'ai voulu creuser. Pas pour ressortir avec des grandes théories abstraites, mais pour comprendre comment ça agit **dans la vraie vie** d'un grimpeur : dans une séance en salle bondée, sur un projet en falaise, sur un bloc tout simple où tu tombes devant des inconnus. Et surtout, comment en sortir sans renoncer à la performance, sans devenir « le grimpeur zen qui s'en fout de tout ». Parce que tu tiens à ta progression, sinon tu n'aurais pas ouvert ce livre.

---

### **Ce que j'entends par « ego » quand je parle d'escalade**

Le mot « ego » est souvent mal compris. On l'associe à l'arrogance, à l'orgueil, au fait de se croire supérieur. Ce n'est pas vraiment comme ça que je l'emploie ici.

Quand je parle d'ego du grimpeur, je parle de l'ensemble de choses suivantes :

- L'image que tu as de toi comme grimpeur.
- Ce que tu crois que ton niveau dit de ta valeur.
- Les attentes que tu as sur ce que tu « devrais » réussir.
- La manière dont tu te compares aux autres.
- Les façons que tu as de te protéger quand cette image est menacée.

Ce n'est pas un truc abstrait, c'est hyper concret. Ça se voit dans :

- Les blocs que tu choisis.
- Quand tu décides d'arrêter d'essayer un mouvement.
- Comment tu expliques tes échecs (ou tes réussites).
- Ta façon de t'échauffer, de regarder les autres grimper, de parler de tes performances.

Par exemple, lorsque tu refuses d'essayer un 6b en dalle alors que tu fais du 7b en dévers, il y a peut-être une part de toi qui se dit : « Si je me mets dans ce truc et que je me fais éclater, qu'est-ce que ça dit de moi ? » Tu ne te dis pas ça clairement, mais ton cerveau a déjà calculé le risque pour ton image de grimpeur.

Tu choisis alors souvent ce qui protège ton ego, pas ce qui te ferait progresser.

Ce biais n'est pas réservé à quelques cas extrêmes. Il est normal. Il est humain. Et, en escalade, il est presque inévitable, parce que ce sport met très vite des chiffres et des regards sur ce que tu fais.

Le problème n'est pas d'avoir un ego. **Tout le monde en a un.** Le problème, c'est quand l'ego pilote tes choix d'entraînement, tes styles de voies, tes séances, sans que tu t'en rendes compte, et qu'il t'emmène dans une impasse.

---

### **L'idée centrale de ce livre**

L'idée de départ de ce livre tient en une phrase :

**En escalade, vouloir « être fort » nourrit l'ego, mais freine souvent la progression réelle.**

Je précise ce que ça veut dire.

Quand je dis « vouloir être fort », je ne parle pas du simple fait de vouloir progresser. Avoir des objectifs, vouloir grimper mieux, plus haut, plus dur, c'est sain. C'est même ce qui rend l'escalade passionnante à long terme.

Ce qui pose problème, c'est quand « être fort » devient une identité à défendre au lieu d'être une direction à explorer.

Dans la pratique, ça se traduit par des comportements comme :

- Éviter les styles qui te mettent vraiment en difficulté.
- Choisir surtout des voies qui vont confirmer que « tu es fort ».
- Te raconter que tu es « nul » dans certains styles pour ne pas avoir à t'y confronter.
- Construire tes séances autour de ce qui te donne une impression de niveau, pas autour de ce qui développe tes vraies lacunes.
- Te juger en permanence à travers la cotation, et non à travers ce que tu apprends ou développes dans une séance.

Ce sont ces mécanismes-là qui fabriquent ce que j'appelle la « fausse performance » : tu as l'impression d'être solide parce

que tu brilles dans une zone précise, dans un contexte particulier, avec des codes que tu maîtrises... mais dès que tu en sors, tout vacille.

Tu peux être très impressionnant sur certaines prises dans un pan que tu connais par cœur, dans un style que tu as travaillé pendant des mois, et te retrouver complètement perdu dans une mise en situation différente : autre falaise, autre style, autre exposition, autre manière d'ouvrir.

Dans ce livre, je vais décortiquer comment se crée ce gap entre **performance-ego** (celle qui te fait paraître fort, parfois même à tes propres yeux) et **performance réelle** (celle qui tient dans des contextes variés, sur la durée, y compris quand ça compte vraiment pour toi).

---

## **Pourquoi ce sujet est particulièrement important aujourd'hui**

Si tu grimpes depuis un moment, tu as sans doute vu l'évolution du milieu. Multiplication des salles, formats de blocs très travaillés, réseaux sociaux, vidéos de croix, stories d'enchaînements... L'escalade est devenue plus visible, plus codée, plus « montrable ».

Le point positif, c'est que le niveau général monte. Les gens s'entraînent mieux, accèdent à plus de ressources, testent plus de styles. Mais il y a un revers : l'ego trouve de plus en plus de nourriture.

Aujourd'hui, tu peux :

- Publier chaque croix un peu marquante.
- Checker le niveau apparent des autres dans ta salle ou ton cercle.
- Te construire une image de toi comme « grimpeur de tel niveau » en fonction de quelques vidéos ou d'un style de bloc.

La culture qui entoure la grimpe renforce certains réflexes : valorisation du chiffre, admiration pour la puissance visible, reconnaissance sociale basée sur le niveau affiché. Tout ça n'est pas « mal » en soi, mais si tu ne le vois pas, ça influence silencieusement la façon dont tu t'entraînes et te juges.

Je veux t'aider à faire la différence entre :

- Ce qui nourrit ton image de grimpeur.
- Et ce qui nourrit ta capacité réelle à grimper mieux, plus haut, plus large.

Tu peux continuer à avoir des objectifs ambitieux, à viser des cotations, à rêver de projets durs. Mais tu peux le faire avec une stratégie différente, qui ne sacrifie pas la progression à long terme sur l'autel de quelques preuves rapides d'être « fort ».

---

## **Ce que tu ne trouveras pas dans ce livre**

Pour que ce soit clair, voici ce que je ne vais pas écrire :

Tu ne trouveras pas un catalogue d'exercices hyper détaillé avec des séries, des répétitions et des cycles précis à suivre sur trois mois. Ce n'est pas un manuel d'entraînement physique. Je ne vais pas non plus te dire qu'il faut arrêter de regarder les cotations, que les chiffres ne servent à rien, que la performance est superficielle. Je ne crois pas à cette posture-là.

Tu ne trouveras pas non plus un discours culpabilisant du type : « Ton ego est ton ennemi, tu dois le détruire. » L'ego n'est pas un virus à éliminer. C'est un système de protection. Il essaie de te garder en sécurité. Simplement, il le fait parfois au mauvais endroit : il protège ton image au détriment de ta progression.

L'objectif de ce livre n'est pas de te transformer en ascète de la grimpe, ni en moine détaché de tout résultat.

L'objectif, c'est de t'aider à :

- Voir ce qui se passe dans ta tête quand tu grimpes.
  - Comprendre comment l'ego influence tes choix sans que tu t'en rendes compte.
  - Ajuster ta pratique pour que tes séances servent ta progression réelle, pas seulement ton image.
- 

## **Ce que tu vas trouver, concrètement**

Je vais t'emmener à travers plusieurs angles qui, ensemble, dessinent une carte assez complète de ce phénomène.

D'abord, on va partir du constat : **pourquoi tu stagnes alors que tu t'entraînes plus**. On va regarder ce qui fait qu'un corps

objectivement plus fort ne se traduit pas toujours par un niveau plus élevé sur le papier. Je vais t'aider à repérer si ta stagnation est surtout liée à un plafond physique, technique, mental... ou à une combinaison de tout ça, orchestrée par l'ego.

Ensuite, on va décortiquer **l'anatomie de l'ego du grimpeur**. Concrètement, comment il se construit : les premières cotations qui comptent, les comparaisons, les petits commentaires de partenaires, les validations qu'on cherche. Tu verras qu'il y a des « scénarios types » dans lesquels beaucoup de grimpeurs se retrouvent sans s'en rendre compte.

On parlera en détail de **l'illusion de la cotation**. Comment un chiffre, au départ simple outil de repère, devient peu à peu une étiquette, parfois même une identité. Tu verras comment ce glissement influence tes choix de voies, ton rapport à l'échec, ta satisfaction à la fin d'une séance.

Je te montrerai aussi **les mécanismes mentaux qui sabotent ta progression** : la peur de l'inconfort, les justifications rapides, les comparaisons biaisées, la tendance à chercher la confirmation plutôt que l'apprentissage. On ne restera pas dans le vague. On ira dans des situations très concrètes : une séance en salle un soir de semaine, un projet en falaise sur plusieurs jours, une compétition amicale.

On parlera de **fausse performance** : ces séances où tu te sens « monstrueux » parce que tu sur-performes dans un contexte précis, mais qui ne construisent pas forcément une base solide. On regardera comment la culture grimpe actuelle peut nourrir ce biais : types d'ouvertures, discours entre grimpeurs, réseaux sociaux, codes implicites de respect.

Je te présenterai ensuite ce que j'appelle le déséquilibre typique du **grimpeur moderne : corps fort, esprit fragile**. Non pas fragile au sens péjoratif, mais fragile au sens : peu préparé aux variations, à l'inconnu, à l'échec visible, aux jours moyens. Tu verras comment ça se manifeste en falaise, en bloc, en grande voie.

On explorera aussi **le rapport à l'échec**. Comment tu es passé, souvent sans t'en rendre compte, d'un échec neutre (tomber fait partie du jeu) à un échec identitaire (tomber veut dire quelque chose sur qui tu es). Je t'aiderai à repasser d'une vision où l'échec est honteux à une vision où il redevient un outil de progression.

On parlera de **l'illusion du « mental fort »** : cette image un peu caricaturale du grimpeur qui ne doute jamais, qui ne flippe pas, qui « envoie la viande » quoi qu'il arrive. Je te montrerai pourquoi cette vision est non seulement fausse, mais contre-productive pour toi si tu essaies de t'y conformer.

Puis on ira vers des choses plus constructives : **redéfinir ce que signifie progresser**. Sortir d'une définition purement chiffrée, sans renoncer aux cotations, pour y intégrer d'autres dimensions : styles maîtrisés, gamme de mouvements, capacité à grimper dans des contextes variés, stabilité mentale.

On fera la transition vers une logique de **performance-apprentissage**. Tu verras comment changer la manière dont tu conçois tes séances, tes objectifs à court terme, ta façon de choisir une voie ou un bloc, pour que chaque tentative serve à quelque chose de plus profond que la simple validation chiffrée.

On prendra le temps de parler de **la peur du regard des autres**, parce qu'elle est au centre de beaucoup de décisions en grimpe. On verra comment elle te pousse à cacher tes faiblesses, à éviter certains contextes, et comment tu peux peu à peu l'appivoiser sans te forcer à devenir insensible.

Enfin, on ira vers du très concret : **concevoir des séances qui défient ton ego au lieu de le nourrir, et construire une identité de grimpeur qui peut vraiment évoluer**. Pas une identité basée sur « je suis 7a » ou « je suis le mec fort en dévers », mais une identité plus large, plus stable, qui peut intégrer les échecs, les changements de styles, les phases de vie.

L'objectif final n'est pas que tu grimpes « humble » pour le plaisir d'être humble. L'objectif, c'est que tu grimpes plus librement, plus intelligemment, avec une progression qui ne dépend pas uniquement du fait d'avoir une bonne journée ou le bon style d'ouverture.

---

## **Comment lire ce livre pour en tirer quelque chose**

Tu peux lire ce livre comme un miroir. Certains passages vont peut-être te renvoyer des comportements que tu reconnaîtras tout de suite. D'autres te sembleront exagérés, éloignés de ta pratique actuelle. C'est normal.

Je te propose une façon simple de l'aborder :



Quand tu lis un passage qui pique un peu, au lieu de partir dans « oui mais », essaie de te demander : « Dans quelles situations ça ressemble à ce que je fais, même un peu ? » Tu n'as pas besoin d'être parfaitement dans la caricature pour que ce soit utile.

Ne cherche pas non plus à tout appliquer d'un coup. Un des pièges de l'ego, c'est aussi de vouloir « être le meilleur élève », d'adopter une nouvelle posture parfaite en 48 heures. Tu peux plutôt choisir une ou deux idées par chapitre, les tester dans tes prochaines séances, observer ce que ça change.

Tu verras que ce livre ne te demandera jamais de renoncer à l'ambition, ni de te contenter de rester dans ton niveau actuel en expliquant que « les chiffres ne comptent pas ». Au contraire : je veux que tu continues à avoir faim. Simplement, je veux t'aider à déplacer cette faim : passer de « je veux paraître fort » à « je veux comprendre comment devenir vraiment meilleur ».

---

## **Ce que tu peux espérer si tu vas jusqu'au bout**

Je ne peux pas te promettre un niveau précis de cotation à la sortie de ce livre. Ce serait malhonnête. Ta progression dépendra de ton contexte, de ton physique, de ton passé de grimpeur, du temps que tu peux y consacrer.

Ce que je peux te promettre, en revanche, si tu prends vraiment le temps de te confronter à ce qui est écrit ici, c'est :

- Une vision beaucoup plus claire de ce qui te freine vraiment aujourd'hui.
- Une manière différente de voir tes séances, tes échecs, tes réussites.
- Des outils concrets pour construire des séances qui te font progresser en profondeur, pas seulement en apparence.
- Une relation plus apaisée avec la cotation, les comparaisons, le regard des autres.
- Une capacité plus grande à sortir de ta zone de confort sans te sentir menacé.

Et, à terme, si tu joues le jeu : une grimpe plus large, plus solide, moins fragile aux variations de style, de contexte, de jour avec ou sans. Tu auras sans doute toujours des jours pourris, des séances où rien ne passe, des voies qui te résistent. Mais tu ne les vivras plus comme un verdict sur ta valeur.

Tu les verras comme ce qu'elles sont : des informations. Des signaux. Des leviers potentiels.

Ce livre ne va pas grimper à ta place. Il ne fera pas le boulot de tes doigts, de tes épaules, de ton gainage. En revanche, il peut t'éviter de perdre des années à t'entraîner sérieusement... dans la mauvaise direction.

Si tu te reconnais dans cette stagnation frustrante, si tu as le courage de regarder ce qui se joue dans ta tête quand tu grimpes, alors on peut commencer. L'ego ne va pas disparaître. Mais tu vas apprendre à le remettre à sa place.

Et à partir de là, tout devient plus intéressant.

# **Chapitre 1 : Pourquoi tu stagnes alors que tu t'entraînes plus**

## **1.1- Cette impression étrange de pédaler dans le vide**

Tu connais peut-être cette sensation très particulière : tu t'entraînes plus qu'avant, tu grimpes plus souvent, tu fais des séances plus "sérieuses", tu t'intéresses à la prépa physique, tu regardes des vidéos techniques... et pourtant, quand tu arrives devant un bloc ou une voie à ton niveau max, tu as l'impression de ne pas avoir vraiment bougé.

Tu coches quelques nouvelles lignes, tu prends quelques petites victoires, mais au fond de toi tu le sens : ce n'est pas le saut que tu attends.

Tu te dis peut-être :

- "Je m'entraîne plus dur qu'il y a deux ans, mais je ne suis pas vraiment plus fort."
- "Je comprends mieux les méthodes, mais en falaise ou en salle, je plafonne sur les mêmes cotation."
- "Je suis plus sérieux, mais je n'ai pas les résultats que ça devrait donner."

Et ce décalage entre l'énergie que tu mets et ce que tu récupères en progression réelle finit par créer un doute de fond. Tu n'es pas forcément en crise existentielle, mais tu sens une fatigue mentale qui s'installe.

Tu t'énerves plus vite. Tu te compares plus souvent. Tu sors plus régulièrement des séances avec une impression de "bof".

Cette stagnation malgré l'investissement, tu n'es pas le seul à la vivre. C'est même devenu un profil très courant chez les grimpeurs intermédiaires à avancés. Ceux qui ne sont plus des débutants, qui connaissent les bases, qui ont déjà un bon bagage, mais qui sentent qu'ils sont coincés dans une sorte de plafond invisible.

Ce chapitre, je l'ai pensé pour toi si tu es dans ce moment-là de ta pratique. Je veux poser les choses clairement : non, ce n'est pas "juste" parce que tu n'es pas assez doué, pas assez fort, pas assez discipliné. Il y a autre chose en jeu, et cette chose, c'est ce que j'appelle l'ego du grimpeur.

Pas l'ego au sens caricatural du "mec qui se la raconte". Plutôt cette construction intérieure qui se mélange à ta pratique, qui se nourrit de ton image, des cotations, du regard des autres, des réseaux, des habitudes du milieu, et qui finit par prendre le volant à ta place.

Tu t'entraînes plus, mais tu entraînes aussi, sans t'en rendre compte, la partie de toi qui veut surtout "avoir l'air fort".

Et cette partie-là, elle adore les chiffres, les validations rapides, les séances rassurantes, les vidéos de croix, les compliments des potes. Mais elle déteste ce qui fait réellement progresser : la remise en question, les choix stratégiques qui piquent l'orgueil, les séances où tu ne coches pas mais où tu apprends vraiment.

Dans ce chapitre, je vais poser le décor : ce que tu vis, pourquoi ça coince, pourquoi ce n'est pas qu'un problème de force physique, et comment l'ego est en train de saboter une partie de ton potentiel sans que tu le voies clairement. On ne va pas résoudre tout ça maintenant, mais on va au moins mettre les bons mots sur ce que tu traverses.

Parce que tant que tu restes avec une sensation floue de stagnation, tu vas continuer à faire "plus de la même chose" en espérant que ça finisse par marcher. Et c'est exactement ça qui te fait tourner en rond.

---

## **1.2- Le scénario typique du grimpeur qui plafonne**

Je vais te décrire une scène que j'ai vue des dizaines de fois, et dans laquelle tu vas peut-être te reconnaître partiellement.

Tu arrives à la salle après une journée de boulot. Tu as déjà ta routine en tête. Un petit échauffement, quelques blocs faciles, puis tu montes progressivement. Tu sais à peu près ce que tu "vaux" en ce moment. Par exemple, tu coches bien les 6C/7A en bloc ou les 7a/7b en voie, avec parfois un bon jour où tu vas gratter un plus.

Tu passes sur ton secteur préféré, tu regardes les ouvertures récentes. Naturellement, ton regard est attiré par ce qui se situe autour de ton niveau annoncé. Tu regardes les couleurs,

les étiquettes, tu t'orientes très vite vers "ce que tu devrais être capable de faire".

Tu te chauffes dans ton niveau de confort, tu prends confiance. Puis tu te lances sur un bloc "dans ton style", à ta cote cible. Tu te bats, tu tombes, tu progresses un peu, tu rentres dans le jeu. Au bout de 30 ou 40 minutes, tu le coches. Tu es content. Tu prends la photo, tu coches sur ton carnet ou sur une appli, tu racontes à un pote.

Puis tu vas sur un deuxième bloc, ou une autre voie. Un peu plus dur. Tu te dis que ça pourrait passer. Tu t'acharnes un peu. Tu te rapproches du top, mais tu ne le fais pas ce jour-là. Tu rentres chez toi en te disant :

"Pas mal, j'ai fait un truc à mon niveau max, et j'en ai travaillé un un peu au-dessus. Si je répète ça assez souvent, je finirai par être plus fort."

Des séances comme ça, tu peux en enchaîner des dizaines. Sur le moment, ça te donne une impression de sérieux. Tu es proche de ton "limite max", tu te sens intense, tu te mets des combats. Ça ressemble à de l'engagement, ça ressemble à du travail. C'est valorisant.

Mais si tu regardes ton évolution sur six mois ou un an, tu te rends compte que tu tournes autour du même chiffre. Tu deviens plus propre, plus fluide, tu gères mieux les méthodes... mais tu ne passes pas vraiment un cap.

Ce que tu sens comme un gros engagement à l'échelle d'une séance donne en réalité un très petit gain à l'échelle d'une saison.

Et ce n'est pas parce que tu ne fais rien. C'est parce que tu investis ton énergie dans un système qui nourrit surtout ton sentiment d'être "à ton niveau", mais pas vraiment ta progression profonde.

Tu t'entraînes à grimper à la limite de ce que tu sais déjà faire. Tu répètes surtout ce que tu connais déjà comme configuration mentale. Tu confirmes ton image de "grimpeur de ce niveau-là".

Et plus tu en fais, plus cette image devient solide. Plus elle est solide, plus tu vas naturellement organiser tes séances pour la confirmer.

Ce mécanisme est très important à comprendre, parce que c'est là que l'égo commence à entrer en jeu : ton objectif affiché,

c'est de progresser. Mais ton comportement réel, séance après séance, c'est de confirmer que tu es bien "un grimpeur de ce niveau-là".

Tu ne le formules jamais comme ça, évidemment. Mais dans les faits, beaucoup de tes choix en séance visent à ne pas trop bousculer cette identité. C'est ce décalage qui crée la stagnation.

---

### **1.3- Pourquoi ce n'est pas "juste" un manque de force ou de talent**

Quand un grimpeur stagne, la première explication qu'il trouve, presque toujours, c'est : "Je ne suis pas assez fort."

Pas assez de force pure. Pas assez de doigts. Pas assez de gainage. Pas assez de caisse.

Alors, il ajoute de la prépa physique : poutre, pan Güllich, tractions lestées, renfo divers. Sur le papier, c'est cohérent. Tu te dis que si ton moteur est plus puissant, tout va suivre.

Le problème, ce n'est pas de faire du physique. Le problème, c'est quand tu crois que c'est *la* solution, sans regarder le reste.

Je vais être très concret. Tu as déjà probablement vu un grimpeur :

- Fort sur les préhensions en suspension, capable de tenir des micro-réglettes en archi prononcé sur poutre.
- Capable de faire des séries de tractions propres, voire des un bras.
- Costaud sur des exercices de gainage, de planche, etc.

Et malgré ça, sur le mur, il se fait punir par un 6C un peu technique, par un 7a qui demande de la lecture, par un bloc en dévers avec un mouvement de coordination inhabituel. Il a largement le "moteur" pour, mais il n'arrive pas à l'utiliser au bon moment, au bon endroit, avec la bonne manière de grimper.

Ce décalage montre une chose très simple : à partir d'un certain niveau, ta progression n'est plus limitée principalement par ta force brute. Elle est limitée par ta capacité à l'exploiter intelligemment.

Ça se joue dans ta manière de lire une voie. Dans ta façon de respirer dans l'effort. Dans ta gestion du stress quand tu arrives

dans la section dure. Dans la fluidité de tes prises de décision. Dans ton calme quand tu rates un mouv que tu “devrais” faire.

Je ne te dis pas ça pour minimiser l'importance du physique. Je te dis ça parce que beaucoup de grimpeurs qui stagnent misent tout sur “encore plus d'entraînement physique” alors que leur principal blocage est ailleurs.

Et cet “ailleurs”, c'est un mélange de mental, de culture, d'habitudes d'entraînement, de rapport à l'image, qui tourne autour d'une chose : l'ego.

Tant que tu penses que ta stagnation est un problème de force ou de talent, tu vas essayer de régler un problème mental et culturel avec des solutions purement physiques. Tu vas un peu progresser bien sûr, mais tu vas surtout renforcer le déséquilibre : un corps de plus en plus adapté à grimper fort, avec une tête qui fonctionne encore comme un grimpeur “prisonnier de son image”.

C'est ça que j'appelle, plus loin dans le livre, le profil “corps fort, esprit fragile”.

---

## **1.4- Comment l'ego se glisse dans ta pratique sans que tu t'en rendes compte**

Quand je parle d'ego, je ne parle pas seulement de vanité. Je parle de tout ce qui, en toi, cherche à protéger ton image de toi comme grimpeur.

Cette image, elle est faite de phrases que tu ne dis pas forcément à voix haute mais qui sont bien là :

“Je suis quelqu'un qui grimpe dans ce niveau-là.” “Je suis plutôt bon en dalle / en dévers / en conti.” “Je ne suis pas fait pour les arquées / les jetés / les volumes.” “Je suis sérieux, je ne suis pas comme ceux qui ne s'entraînent pas.”

Ce sont des repères rassurants. Ils te donnent une place dans le milieu, dans ton groupe de potes, dans ta propre tête. Le problème, c'est que plus tu t'y accroches, plus tu vas organiser ta pratique pour les préserver.

Ça peut se traduire de façon très subtile.

Tu vas éviter de t'acharner sur un style où tu es nul si tu sais que les potes regardent. Tu vas te trouver régulièrement "pas en forme" pile les jours où les blocs durs du moment ne sont pas dans ton style. Tu vas mettre très vite l'étiquette "c'est morpho" ou "c'est pas mon style" sur tout ce qui ne rentre pas dans ce que tu sais déjà faire. Tu vas préférer une séance où tu coches un bloc à ton niveau habituel plutôt qu'une séance où tu ne coches rien mais où tu travailles des choses qui te mettent vraiment mal à l'aise.

Et tout ça, tu vas le justifier avec des phrases très raisonnables : "Je veux optimiser le temps de grimpe", "Je ne vais pas forcer sur un truc débile qui ne me correspond pas", "Je veux garder du plaisir, je ne suis pas pros."

En réalité, très souvent, ce n'est pas une question d'optimisation, c'est une question d'ego : tu veux éviter de te confronter à des situations où ton image de grimpeur prend un coup.

Le plus fou, c'est que ce mécanisme est presque invisible de l'intérieur. Tu as vraiment l'impression de faire des choix rationnels, cohérents. Tu crois défendre ton plaisir, ton temps, ta santé. Alors qu'en profondeur, tu défends surtout ton image.

Ce que je veux te montrer dans ce livre, c'est que ce "blind spot" est un des principaux freins à ta progression réelle. Et plus tu montes en niveau, plus il devient important.

Quand tu débutes, tout te fait progresser. Ton ego n'a pas encore construit toute une architecture autour de ton niveau, tu es prêt à essayer plein de choses, tu ne sais même pas encore de quoi tu es "capable". Mais avec les années, ton identité de grimpeur devient de plus en plus lourde, de plus en plus précise.

Tu as un historique de croix. Tu as des moyens de comparaison. Tu as des moments forts dont tu es fier. Tu as des attentes implicites sur ce que tu "devrais" enchaîner.

Tout ça rend la pratique plus intéressante, plus riche. Mais ça la rend aussi plus piègeuse. Parce que tu n'es plus juste en train de grimper : tu es en train de défendre un statut, même si tu ne le formules pas comme ça.



## 1.5- La vraie douleur derrière la stagnation

Quand je parle avec des grimpeurs intermédiaires ou avancés, ceux qui sont dans cette phase de stagnation, je remarque quelque chose qui revient très souvent : derrière leurs explications techniques, il y a surtout une douleur plus profonde, rarement dite telle quelle.

Ce n'est pas seulement : "Je veux passer 7b" ou "Je veux sortir 8A". C'est : "J'ai peur de ne pas être en train de devenir le grimpeur que je pensais pouvoir être."

C'est plus intime, plus inconfortable.

Quand tu investis des années dans l'escalade, ce n'est pas juste un loisir. Ça devient une partie de ton identité. Tu te présentes parfois comme "grimpeur". Tu organises tes vacances en fonction de ça. Tu choisis parfois ton lieu de vie en fonction des falaises. Tu modifies ton hygiène de vie, tes habitudes sociales.

Alors, forcément, ton niveau en escalade commence à peser bien plus lourd que juste "un chiffre sur un topo". Ça devient un raccourci mental pour parler de toi, de ta valeur, de ta progression personnelle.

Tu n'es pas fou, tu n'es pas superficiel, c'est assez humain. Le souci, c'est quand ta courbe de progression en cotation devient, dans ta tête, le reflet direct de ta valeur comme grimpeur, voire comme personne capable de s'engager dans quelque chose et d'y réussir.

Et quand cette courbe commence à s'aplatir, quand tu vois que d'une saison à l'autre, tu es à peu près au même endroit, ça vient toucher beaucoup plus large que ta pratique.

Tu peux ressentir :

De la honte diffuse quand on te demande "Tu en es où en ce moment ?". Une sorte d'anxiété silencieuse quand tu vois des gens qui ont commencé après toi te dépasser. Une baisse d'enthousiasme, pas parce que tu n'aimes plus grimper, mais parce que tu n'aimes plus la version de toi que tu vois grimper. Une auto-critique permanente, ce petit commentaire intérieur qui accompagne chaque séance et qui pointe tout ce que tu n'es "toujours pas".

Tout ça ne se voit pas forcément de l'extérieur. Tu peux continuer à faire des blagues, à encourager les potes, à avoir l'air de prendre ça cool. Mais à l'intérieur, c'est pesant.

Si je prends le temps de parler de ça, ce n'est pas pour dramatiser. C'est pour reconnaître que la stagnation n'est pas un simple "problème de progression sportive". Elle vient toucher ton ego, ton identité, ton estime de toi.

Et tant que tu ne vois pas ça clairement, tu vas continuer à chercher des réponses purement dans l'entraînement, dans la méthode, dans le matos, dans le style des ouvertures. Alors qu'une bonne partie du nœud se trouve dans ta relation à toi-même quand tu grimpes.

C'est ça qui rend cette stagnation si irritante : tu sens confusément que le blocage n'est pas seulement musculaire, mais tu n'as pas forcément les mots pour le décrire. Alors tu te rabats sur des explications concrètes, parce qu'elles sont plus faciles à gérer.

---

## **1.6- Pourquoi grimper "plus" renforce parfois le problème au lieu de le résoudre**

On pourrait croire que si tu stagnes, la solution logique, c'est de grimper plus. Plus de séances, plus de volume, plus d'intensité. À première vue, c'est cohérent : plus tu pratiques, plus tu devrais progresser.

Mais si tu regardes les choses de près, grimper "plus" renforce parfois exactement le système qui te bloque.

Si, séance après séance, tu reproduis les mêmes choix guidés par l'ego, alors chaque séance devient une répétition supplémentaire de ce qui te fait plafonner.

Tu continues à :

Choisir surtout des lignes qui confirment ton niveau. Éviter les styles où tu es vraiment nul et exposé. T'acharner plus pour cocher que pour comprendre. Te juger principalement en fonction de ce que tu sors ou pas.

En augmentant le volume, tu ne changes pas le fond de ta pratique, tu l'amplifies. Tu entraînes ton corps, bien sûr, mais tu entraînes surtout ton ego à prendre les commandes de plus en plus souvent.

C'est là que ça devient pervers : tu peux avoir l'impression d'être "très engagé" parce que tu t'impliques beaucoup. Mais

en réalité tu peux être très engagé au service d'un système intérieur qui défend ton image plus qu'il ne sert ta progression.

Tu connais peut-être cette ambiance intérieure en fin de cycle d'entraînement ou de saison : tu es fatigué, tu as intégré plus de choses techniquement et physiquement, mais tu ne te sens pas vraiment libre.

Tu sens que tu as accumulé de la pression. Tu arrives devant les projets importants avec une sorte de lourdeur. Tu as peur de "rater le rendez-vous" avec le niveau que tu crois devoir avoir.

À ce stade, grimper plus ne fait souvent qu'augmenter la tension interne. Tu donnes plus de carburant à une machine qui tourne déjà en surchauffe.

Je ne te dis pas de moins grimper. Je te dis que la prochaine étape de progression, pour toi, ne se joue probablement pas en "plus ou moins de volume", mais en "comment tu structures tes séances, quels choix tu fais, et surtout à qui tu obéis quand tu grimpes : à ton objectif réel de progresser, ou à ton besoin de protéger ton image de grimpeur".

---

## **1.7- Le poids du milieu : ce que la culture escalade te pousse à croire**

Si ton ego a autant de place dans ta pratique, ce n'est pas juste de ta faute, ce n'est pas juste une question de caractère. C'est aussi lié à la culture de l'escalade telle qu'on la vit aujourd'hui.

Regarde autour de toi, en salle ou en falaise.

Les discussions tournent très vite autour des cotations, des projets, des croix. Les photos et vidéos qui circulent montrent surtout les réussites, rarement les essais ratés. Les posts marquants sur les réseaux mettent en avant les moments forts, les perfs, les chiffres qui claquent.

Même si tu ne veux pas "tomber dedans", tu es dedans. Tu n'as pas besoin d'aimer cette culture pour être influencé par elle. Ton cerveau enregistre tout ça, compare en permanence, et en tire des conclusions implicites sur ce qui compte vraiment.

Petit à petit, tu intègres des idées comme :

“Être fort, c’est cocher des grosses cotes.” “Être sérieux, c’est avoir un niveau qui augmente régulièrement.” “Être légitime, c’est pouvoir annoncer un certain chiffre sans rougir.”

Tu peux te dire consciemment que ce n’est pas ça l’essentiel, que tu grimpes pour le plaisir, pour le mouvement, pour la nature ou pour les potes. Mais dès que tu reviens à ton niveau, à la question “Je vauX quoi en ce moment ?”, tu ressens tout de suite la pression de ces codes.

Ce qui est intéressant, c’est que cette pression ne vient pas seulement des autres. Elle vient aussi de toi, de la place que tu as laissée à ces codes dans ta propre manière de te définir.

Et comme tout le monde baigne dans la même culture, le moindre changement dans ta pratique qui irait à l’encontre de ces codes peut te mettre mal à l’aise.

Si tu passes une séance à travailler volontairement des trucs faciles mais dans un style où tu es nul, tu peux te sentir “pas sérieux”. Si tu décides de faire des cycles de travail où tu ne cherches pas la perf immédiate, tu peux avoir peur de “régresser” officiellement. Si tu t’autorises des séances volontairement non orientées cotation, tu peux ressentir une sorte de culpabilité, comme si tu n’avançais pas.

Cette pression culturelle nourrit directement ton ego. Elle lui donne des arguments, un cadre de référence, des raisons de te pousser vers la fausse performance au lieu de la progression réelle.

On s’en occupera plus en détail plus tard dans le livre, mais pour l’instant, retiens ça : ta stagnation n’est pas seulement une affaire individuelle. Elle est aussi le produit d’un environnement où tout t’incite à confondre “progresser” avec “afficher un plus gros chiffre”.

---

## **1.8- Quand ton envie d’ “être fort” commence à te rendre stratégiquement faible**

Si tu as lu jusque-là, tu commences peut-être à sentir le paradoxe qui est au cœur de ce livre : plus tu veux “être fort”, au sens où l’entend le milieu (cotation, image, statut), plus tu risques de devenir stratégiquement faible.

Je vais préciser ce que j'entends par là.

Être stratégiquement fort, ce serait par exemple :

Être capable de choisir des voies ou des blocs qui te font réellement progresser, même si tu ne coches pas tout de suite. Accepter de te mettre dans des situations où tu es nul, maladroit, pas beau à voir, parce que tu sais que c'est là que tu apprends. Construire des séances qui ne flatteront pas ton ego mais qui vont élargir ton registre, renforcer les maillons faibles de ta grimpe. Rester capable d'explorer, d'essayer des choses, de sortir de ton style préféré, même quand tu as déjà un bon niveau dans un domaine.

À l'inverse, vouloir surtout "être fort" au sens de montrer un niveau, ça t'amène souvent à :

Choisir des lignes qui te mettent en valeur. Éviter les styles où tu n'es pas bon. Construire des séances qui te rassurent sur ton niveau. Te focaliser sur la validation (la coche) plutôt que sur l'apprentissage (ce que tu comprends, ce que tu développes).

Sur le court terme, cette stratégie nourrit ton sentiment d'être "à la hauteur". Sur le long terme, elle affaiblit ta capacité à devenir vraiment plus complet, plus solide, plus adaptable.

Tu peux très bien finir avec un niveau affiché correct, un bon palmarès de croix, mais avec un fond de fragilité :

Tu te désorganises complètement dès que la grimpe te sort de ton cadre habituel. Tu te déstabilises très vite dès que le contexte change (falaise nouvelle, style différent, conditions mauvaises). Tu paniques plus facilement quand tu sens que "tu devrais faire" mais que ça ne passe pas.

Et cette fragilité, elle se révèle toujours tôt ou tard. Une voie qui t'expose psychologiquement. Une période de moins bonne forme. Un changement de style de falaise. D'autres priorités dans ta vie qui réduisent un peu ton volume d'entraînement.

Dans ces moments-là, si tu n'as pas construit une pratique centrée sur l'apprentissage plutôt que sur l'image, tu te retrouves à nu. Ton ego te lâche, parce qu'il n'a plus assez de matière pour se rassurer. Et ta progression semble se dissoudre.

Ce que je te propose dans ce livre, ce n'est pas de renoncer à l'envie d'être fort. C'est de la déplacer. De sortir de "être fort = afficher des grosses cotes" pour aller vers "être fort = être capa-

ble de progresser réellement, même quand c'est inconfortable pour l'ego".

Mais avant ça, il faut que tu voies clairement en quoi ton ego dirige déjà une grande partie de ta pratique actuelle.

---

## **1.9- Mettre un nom sur ce qui te freine vraiment**

On va s'arrêter un instant pour résumer ce qui se joue, pas en théorie, mais très concrètement pour toi si tu te reconnais dans ce début de chapitre.

Tu t'entraînes plus, mais tu as l'impression de tourner en rond. Tu as probablement renforcé ton corps, ton bagage technique de base, ta connaissance du milieu. Mais tu as, en parallèle, renforcé ton ego de grimpeur, ton attachement à ton image, ta peur de ne pas être au niveau attendu.

Résultat : tu construis souvent tes séances en fonction de ce que ton ego veut (coter, cocher, prouver, se rassurer) plutôt qu'en fonction de ce que ta progression profonde exigerait (explorer, échouer, douter, travailler des zones faibles).

Tu n'es pas paresseux, tu n'es pas "pas assez motivé". Tu es motivé, mais parfois au service du mauvais boss à l'intérieur. C'est ça qui rend ton système inefficace.

Mettre un nom là-dessus, appeler ça "l'ego du grimpeur", ce n'est pas pour se flageller. C'est pour rendre visible un acteur qui, pour l'instant, travaille dans l'ombre.

Parce que tant que tu crois que tes décisions à l'entraînement sont purement rationnelles, purement orientées "progression", tu ne vas pas les remettre en question. Tu vas juste chercher à en faire plus, plus souvent, plus fort.

À partir du moment où tu acceptes l'idée que :

Une partie de tes choix est guidée par la protection de ton image. Une partie de ton entraînement nourrit surtout ton ego plutôt que ton potentiel. Une partie de ta stagnation vient de là, et pas seulement de tes biceps ou de tes doigts.

Alors, tu peux commencer à faire ce qui fait véritablement bouger les lignes : observer, ajuster, expérimenter différemment.

C'est tout l'objet de ce livre. Dans les chapitres qui suivent, je vais décortiquer :

Comment se construit cet ego de grimpeur, d'où il vient, quelles formes il prend. Comment les cotations deviennent une identité qui te structure mais qui t'enferme. Quels mécanismes mentaux tu répètes en boucle sans les voir et qui sabotent ta progression. Comment la culture escalade actuelle amplifie ces travers. Et surtout, comment tu peux reconstruire une pratique centrée sur l'apprentissage, la progression réelle, en apprivoisant plutôt qu'en subissant ton ego.

Mais avant de passer à l'anatomie détaillée de cet ego, je veux que tu gardes en tête ceci : si tu stagnes alors que tu t'entraînes plus, ce n'est pas un bug incompréhensible, ce n'est pas un échec personnel. C'est le symptôme logique d'un système intérieur qui fonctionne très bien... pour défendre ton image. Pas encore pour développer ton niveau réel.

À partir de là, tout l'enjeu va être de changer progressivement de système. Pas en te "cassant" ou en te violant mentalement, mais en reprenant la main, étape par étape, sur ce qui dirige vraiment ta manière de grimper.

C'est ce qu'on va commencer à explorer juste après, en entrant dans le détail de ce fameux ego du grimpeur.

## **Chapitre 2 : Anatomie de l'ego du grimpeur**

### **2.2- Estime de soi saine vs ego fragile**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Comment se construit l'identité de "grimpeur fort"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Quand "être fort" devient un besoin à protéger**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : L'illusion de la cotation : quand le chiffre devient une identité**

### **3.2- L'étiquette invisible : « je suis un grimpeur de... »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Tu ne compares pas juste des chiffres, tu compares des personnes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Le storytelling autour des chiffres : ce que tu racontes sur toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Comment la cotation dicte tes choix de voies (sans que tu t'en rendes compte)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Quand la cotation décide de ton humeur et de ta confiance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Validation externe : ce que tu attends vraiment quand tu annonces ton niveau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Le cas particulier des paliers symboliques : 6c, 7a, 8a...**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **3.9- Ce que la cotation ne dit PAS sur toi (et que tu oublies facilement)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.10- Comment la focalisation sur le grade freine concrètement ta progression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.11- Repérer chez toi les signes que la cotation a pris trop de place**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Les mécanismes mentaux qui sabotent ta progression**

### **4.2- Le biais de confirmation : pourquoi tu cherches surtout ce qui te donne raison**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Dissonance cognitive : ce malaise qui te pousse à te mentir (sans le savoir)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- L'autosabotage : quand tu prépares toi-même les conditions de ton échec**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- La peur de l'échec : ce que tu évites vraiment sur le mur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.6- Les rationalisations : l'art d'avoir toujours une bonne excuse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.7- Quand tous ces biais travaillent ensemble contre ta progression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.8- Comment commencer à voir ces mécanismes en temps réel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.9- Ce que tu peux en faire pour la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 5 : Le piège de la « fausse performance »**

## **5.2- La sélection de voies flatteuses : quand tu construis ton petit royaume**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.3- La triche subtile : ces « petits arrangements » qui changent tout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.4- Repos abusifs et sur-assurance mental : quand tu démontes toi-même l'intensité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.5- Les répétitions vides de sens : quand tu coches pour cocher**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.6- Comment ces comportements créent une illusion de niveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.7- Pourquoi ton ego adore la fausse performance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.8- Comment la fausse performance bloque ta progression profonde**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : Culture grimpe : comment le milieu nourrit ton ego**

## **6.2- Les salles d'escalade : des usines à ego sans le vouloir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- Partenaires de grimpe : soutien précieux ou miroir de ton ego**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Réseaux sociaux, applis et vidéos : la vitrine qui stimule ton besoin d'image**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Les codes implicites de la communauté : ce qu'on valorise "sans le dire"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Comment l'environnement te pousse à privilégier le court terme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Reprendre la main : utiliser la culture sans la subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Corps fort, esprit fragile : le déséquilibre typique du grimpeur moderne**

## **7.2- Comment on fabrique un corps fort (et un esprit qui ne suit pas)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Les muscles qui progressent plus vite que la lucidité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- L'ego adore ce déséquilibre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Les quatre manques mentaux typiques du grimpeur "physiquement fort"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Quand ce déséquilibre commence à te faire stagner**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Comment ce déséquilibre t'empêche d'utiliser ton vrai niveau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Reconnaître honnêtement où tu en es**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Quand vouloir « être fort » te rend stratégiquement faible**

### **8.2- Comment ton ego choisit tes blocs et tes voies à ta place**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Le refus de tomber : le mensonge que tu racontes à ton corps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Ne pas travailler les méthodes : quand “je sais faire” t'empêche d'apprendre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Éviter ses styles faibles : le piège le plus confortable**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Le court terme contre le long terme : où tu places ta priorité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Quand “paraître fort” te coûte cher dans les projets**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.8- La séance typique qui nourrit l’ego... et celle qui construit du niveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.9- Revoir ta définition de “être fort” pour arrêter de te tirer une balle dans le pied**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Le rapport à l’échec : de la honte à l’outil de progression**

## **9.2 - Comment l’ego transforme l’échec en menace identitaire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3 - Comment ça t’amène à fuir les vraies situations d’apprentissage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4 - Pourquoi tu ressens de la honte quand tu échoues**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5 - La confusion majeure : tu prends le résultat pour un verdict**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6 - Changer de regard : l’échec comme feedback brut**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7 - Rester dans la zone d'échec sans exploser mentalement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8 - Trois façons concrètes d'utiliser l'échec comme outil**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9 - Réponse à une peur courante : « Si je suis trop gentil avec l'échec, je vais me ramollir »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10 - S'entraîner à une phrase intérieure différente**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : L'illusion du « mental fort »**

## **10.2- Ce que tu appelles « mental fort »... et ce que c'est vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Ce que ce faux « mental fort » fait à ton apprentissage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Ce qu'est, en réalité, une vraie solidité mentale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- Comment l'ego se déguise en « mental fort » dans ta grimpe**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.6- Mental fort ou mental utile ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Des exemples concrets de vraie solidité mentale**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Déplacer ton regard : de « ne pas craquer » à « apprendre à réagir »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- S'entraîner à une vraie solidité mentale (sans se jouer un rôle)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Redéfinir pour toi ce que veut dire « être fort dans la tête »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : Redéfinir ce que signifie « progresser »**

### **11.2- Ce que tu appelles « progresser » aujourd'hui (et les effets cachés)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- La progression réelle : une question d'élargissement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **11.4- Les trois grands piliers de la progression complète**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Comment savoir si tu progresses vraiment (sans regarder la cotation)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Transformer ta relation à la cotation (sans faire semblant qu'elle n'existe pas)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Construire ta propre définition de la progression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Passer de la performance-ego à la performance-apprentissage**

### **12.2- Reconnaître la performance-ego dans ta grimpe**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Ce que change concrètement la boussole « apprentissage » dans une séance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Reprogrammer ton rapport à la chute**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Transformer ta façon de travailler une voie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Redéfinir la réussite d'une séance, d'un projet, d'une saison**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Mettre tout ça en pratique dès tes prochaines séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Apprivoiser la peur du regard des autres**

## **13.2- Ce que tu crois que les autres voient... et ce qu'ils voient vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- Pourquoi la peur du regard des autres est si forte en escalade**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.4- Comment cette peur nourrit ton ego... tout en t'enfermant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.5- Reconnaître les comportements typiques dictés par le regard des autres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.6- Comprendre ce qui se passe dans ton corps quand tu te sens observé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Revenir au fait concret : qu'est-ce que les autres voient... et qu'est-ce que tu veux travailler ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Transformer volontairement la présence des autres en exercice mental**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Cesser de faire semblant : assumer devant les autres que tu es en train d'apprendre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Voir la salle autrement : pas un tribunal, un laboratoire**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.11- Les autres grimpeurs comme ressources et miroirs, pas comme juges**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.12- Des situations concrètes pour t'entraîner à apprivoiser ce regard**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.13- Redéfinir ce que signifie "bien grimper devant les autres"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.14- Quand le regard des autres révèle surtout... ton propre regard sur toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.15- En résumé : apprivoiser, pas supprimer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Concevoir des séances qui défient l'ego au lieu de le nourrir**

### **14.2- Changer ton critère de « bonne séance »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Cartographier tes styles faibles pour savoir quoi cibler**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Structurer une séance typique qui défie ton ego**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Organiser ta semaine : séances d'ego et séances anti-ego**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Utiliser les styles faibles comme axe central de séance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Travailler les « mouvements incompris » au lieu de les contourner**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Varier volontairement les conditions au lieu d'attendre « la bonne séance »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Jouer avec le regard des autres au lieu de le subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.10- Définir des objectifs de séance qui ne sont pas basés sur la cotation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.11- Construire un partenariat d'entraînement qui ne flatte pas l'ego**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.12- Accepter que ces séances sont, par définition, inconfortables**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Construire une identité de grimpeur qui peut vraiment évoluer**

### **15.2 - Comment tu te définis aujourd'hui sans t'en rendre compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3 - Sortir de la prison du "je suis un grimpeur de X"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4 - Choisir ce qui te définit vraiment : compétences, attitudes, valeurs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5 - Du “je veux être fort” à “je veux être ce type de grimpeur”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6 - Aligner ton identité avec tes valeurs : un travail très concret**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7 - Transformer chaque séance en preuve de qui tu deviens**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8 - Modifier ton dialogue intérieur : ce que tu te racontes en grim pant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.9 - Redéfinir la réussite d’une séance : du résultat au processus**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.10 - Accepter l’inconfort d’une identité en mouvement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.11 - Faire le tri dans ce que tu laisses t’influencer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.12 - Un contrat simple avec toi-même**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.