

# Gagner en étant plus faible

Lucas Andrade-Morel

27/01/2026

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Voir le combat autrement</b>	<b>17</b>
1.1- Pourquoi tu crois savoir ce qu'est un combat... et pourquoi c'est faux . . . . .	17
1.2- Ce que tu vois... et ce que tu rates . . . . .	18
1.3- Le combat comme système de décisions sous contrainte . . . . .	19
1.4- Les quatre paramètres invisibles : temps, espace, information, fatigue . . . . .	21
1.5- Le piège de la "force directe" . . . . .	25
1.6- Le "plus faible" n'est pas celui que tu crois . . . . .	26
1.7- Accepter d'être coincé... pour mieux sortir . . . . .	27
1.8- Le combat, c'est aussi une gestion de perception . . . . .	29
1.9- Comment commencer à changer ta façon de voir dès ton prochain entraînement . . . . .	30
<b>Chapitre 2 : Le paradoxe de la faiblesse</b>	<b>31</b>
2.2- Pourquoi la faiblesse t'oblige à voir le jeu différemment . . . . .	31
2.3- Moins de force, moins d'ego... si tu l'acceptes vraiment . . . . .	31
2.4- Être faible t'oblige à mieux écouter le corps de l'autre	31
2.5- La technique devient une nécessité, pas un concept	32
2.6- La créativité comme réflexe de survie . . . . .	32
2.7- Fatigue, blessures et frustration : un handicap qui t'éduque . . . . .	32
2.8- Transformer le handicap en moteur d'apprentissage	32
2.9- De la faiblesse au véritable avantage stratégique . .	32

<b>Chapitre 3 : Le BJJ comme système de décision sous contrainte</b>	<b>32</b>
3.2- Les cinq grandes familles de décisions : garder, passer, attaquer, temporiser, abandonner une option . . . . .	32
3.3- Les contraintes invisibles qui pèsent sur tes décisions	32
3.4- Ce qui se passe réellement dans ta tête dans une séquence typique . . . . .	33
3.5- Comment tu choisis entre garder, passer, attaquer, temporiser, abandonner . . . . .	33
3.6- Quand décider d'attaquer, quand décider de temporiser . . . . .	33
3.7- Abandonner une option : l'orgueil contre la lucidité	33
3.8- Ce que le BJJ t'apprend sur ta manière de décider, au-delà du tatami . . . . .	33
<b>Chapitre 4 : Cartographier le terrain : positions, zones et asymétries</b>	<b>33</b>
4.2- Ce qui rend une position vraiment "bonne" ou "mauvaise" . . . . .	33
4.3- Les grandes familles de positions : voir le squelette sous les détails . . . . .	33
4.4- La hauteur : au-dessus, en dessous, et ce que ça change vraiment . . . . .	34
4.5- L'orientation : face, côté, dos . . . . .	34
4.6- La distance aux hanches : le centre de ta carte . . . . .	34
4.7- Zones favorables, neutres et défavorables : apprendre à les sentir . . . . .	34
4.8- Les asymétries : quitter le combat "symétrique" . . . . .	34
4.9- Asymétrie d'angles : ne plus être face contre face . . . . .	34
4.10- Asymétrie d'appuis : retirer une jambe au tabouret . . . . .	34
4.11- Asymétrie de lignes de force : utiliser ce qu'il te donne . . . . .	34
4.12- Transformer chaque centimètre en avantage cumulatif . . . . .	34
4.13- Construire ta propre carte du combat . . . . .	35
4.14- Ce que ça change pour toi, concrètement . . . . .	35
<b>Chapitre 5 : Le pouvoir des leviers et de la structure</b>	<b>35</b>
5.2- Le principe du levier : amplifier ou neutraliser la force . . . . .	35
5.3- Alignement : quand ton squelette travaille pour toi . . . . .	35
5.4- Points d'appui : comment tu "t'accroches" au sol et à l'autre . . . . .	35

5.5- Décomposer les forces : ne plus subir un “bloc” de puissance . . . . .	35
5.6- Pourquoi un corps moins fort mais mieux structuré domine . . . . .	35
5.7- Exemples concrets sur des positions clés . . . . .	35
5.8- Petits tests pour sentir immédiatement la structure . . . . .	36
5.9- Comment intégrer cette logique dans ton entraînement . . . . .	36
5.10- Ce que tu emportes de ce chapitre . . . . .	36
<b>Chapitre 6 : Gagner la bataille de la gravité</b>	<b>36</b>
6.2- Le principe clé : qui porte le poids de qui ? . . . . .	36
6.3- Trois images internes pour sentir la gravité (sans métaphores) . . . . .	36
6.4- Dessous mais pas écrasé : utiliser le poids adverse en garde . . . . .	36
6.5- Dessus sans se fatiguer : multiplier la pression avec peu de poids . . . . .	36
6.6- Le sol comme troisième adversaire : coincer, plier, épouser . . . . .	36
6.7- Les positions qui t’épuisent... et celles qui l’épuisent lui . . . . .	37
6.8- Petits ajustements, gros effets : des réglages que tu peux tester dès demain . . . . .	37
6.9- Intégrer la gravité à ta façon de penser le combat . .	37
<b>Chapitre 7 : Fatigue, respiration et gestion de l’énergie</b>	<b>37</b>
7.2- La respiration : ton régulateur central . . . . .	37
7.3- Le relâchement musculaire : utiliser uniquement ce qui sert . . . . .	37
7.4- Laisser l’autre travailler à ta place . . . . .	37
7.5- Installer ton rythme plutôt que subir celui de l’autre . .	37
7.6- Reconnaître les signes de fatigue chez l’adversaire . .	37
7.7- Construire un style « économe » adapté à ton corps . .	38
7.8- Transformer la fatigue de l’autre en ouverture stratégique . . . . .	38
7.9- S’entraîner concrètement à la gestion de l’énergie . .	38
7.10- Conclusion : quand la fatigue devient ton alliée . .	38
<b>Chapitre 8 : L’information comme véritable avantage physique</b>	<b>38</b>
8.2- Lire la charge : où est vraiment son corps ? . . . . .	38
8.3- L’information cachée dans la pression . . . . .	38

8.4- Micro-mouvements et intention : ce que le corps annonce avant de faire . . . . .	38
8.5- Réactions-types : cataloguer pour prédire . . . . .	38
8.6- Construire le fameux “temps d’avance” . . . . .	39
8.7- Comment entraîner ta capacité de lecture . . . . .	39
8.8- L’information comme avantage physique réel . . . . .	39
<b>Chapitre 9 : Psychologie du fort et psychologie du faible</b>	<b>39</b>
9.2- Les biais mentaux du “fort” : pourquoi la puissance rend parfois bête . . . . .	39
9.3- Les biais mentaux du “faible” : comment on se sabote avant même de perdre . . . . .	39
9.4- Comment utiliser la psychologie du fort contre lui .	39
9.5- Transformer tes propres fragilités en catalyseur de lucidité . . . . .	39
9.6- Reconfigurer ton identité de “faible” : ni victime, ni imposteur . . . . .	39
9.7- Reconnaître en toi, un jour, la psychologie du “fort”	40
9.8- En résumé pratique : penser le combat au-delà de la force . . . . .	40
<b>Chapitre 10 : Construire une stratégie quand on part perdant</b>	<b>40</b>
10.2- Choisir tes batailles : où tu joues, où tu fuis . . . . .	40
10.3- Construire ton “terrain préféré” quand tu es plus faible . . . . .	40
10.4- Imposer tes règles implicites au lieu de subir les siennes . . . . .	40
10.5- Changer ton objectif principal : ne plus “gagner”, mais avancer par étapes . . . . .	40
10.6- Premier objectif : survivre intelligemment, pas juste tenir . . . . .	40
10.7- Deuxième objectif : ralentir le combat . . . . .	40
10.8- Troisième objectif : enfermer l’adversaire dans une zone limitée . . . . .	41
10.9- Quatrième objectif : faire monter sa frustration, sa panique, ou au moins son impatience . . . . .	41
10.10- Cinquième objectif : commencer à attaquer sans tout risquer . . . . .	41
10.11- Adapter ce plan à différents scénarios fréquents	41
10.12- Construire ton plan personnel, pas celui des autres	41
10.13- Accepter que ta “victoire” ne ressemble pas à celle des autres . . . . .	41

<b>Chapitre 11 : La logique des chaînes plutôt que des coups</b>	<b>41</b>
11.2- Le piège de la « technique magique » . . . . .	41
11.3- Qu'est-ce qu'une chaîne, concrètement ? . . . . .	41
11.4- Comment les chaînes neutralisent la force . . . . .	42
11.5- Chaînes offensives, chaînes défensives . . . . .	42
11.6- Chaînes et dilemmes : enfermer par les décisions	42
11.7- Un exemple détaillé : chaîne depuis la garde fermée	42
11.8- Comment construire tes propres chaînes (sans te perdre) . . . . .	42
11.9- Simplifier ta tête : des arbres, pas des océans . .	42
11.10- De la mémoire à l'automatisme : répéter les suites, pas les gestes . . . . .	42
11.11- L'art de « poser des questions » plutôt que chercher un KO technique . . . . .	42
11.12- Quand tout bloque : utiliser la chaîne comme boussole, pas comme prison . . . . .	42
11.13- Comment commencer dès ton prochain entraînement . . . . .	43
<b>Chapitre 12 : Accepter, céder, détourner : l'art de ne pas résister</b>	<b>43</b>
12.2- Accepter la pression au lieu de la fuir . . . . .	43
12.3- Céder une position pour en gagner une meilleure .	43
12.4- Suivre le mouvement pour mieux le détourner . .	43
12.5- Lâcher volontairement des prises qui te rassurent	43
12.6- Sur le tatami: exemples concrets où céder te fait gagner . . . . .	43
12.7- Gérer la peur de "se faire écraser" . . . . .	43
12.8- Transformer "subir" en choix actif . . . . .	43
<b>Chapitre 13 : La science du timing et du piège</b>	<b>44</b>
13.2- Les fenêtres mécaniques : quand le corps est ouvert	44
13.3- Les fenêtres émotionnelles : quand la tête s'ouvre	44
13.4- Les fenêtres respiratoires : quand l'autre n'a plus d'air . . . . .	44
13.5- Concevoir le combat comme une mise en place de pièges . . . . .	44
13.6- Construire activement des pièges en sparring . .	44
13.7- Timing, ego et acceptation . . . . .	44
13.8- Relier timing, pièges et ta manière d'apprendre .	44
<b>Chapitre 14 : S'entraîner comme un stratège, pas comme un athlète</b>	<b>45</b>

14.2- Passer du “faire plus” au “comprendre mieux” . . . . .	45
14.3- Voir chaque séance comme un laboratoire . . . . .	45
14.4- Construire ta séance autour des décisions, pas des mouvements . . . . .	45
14.5- Utiliser les contraintes comme un outil, pas comme une punition . . . . .	45
14.6- Apprendre à perdre de la “bonne” manière . . . . .	45
14.7- Construire des blocs : une séance, un thème, une chaîne . . . . .	45
14.8- Gérer ton énergie comme une ressource stratégique	45
14.9- Transformer tes partenaires en “tests vivants” . . . . .	45
14.10- Apprendre à ralentir le film . . . . .	46
14.11- Rendre la répétition intelligente . . . . .	46
14.12- T’entraîner quand tu es fatigué, blessé, ou pas en forme . . . . .	46
14.13- Rendre ton coach utile à ta manière . . . . .	46
14.14- Fabriquer ton carnet invisible . . . . .	46
14.15- Entraîne-toi comme quelqu’un qui prépare une longue campagne . . . . .	46

<b>Chapitre 15 : Transférer les principes du tatami à la vie réelle</b>	<b>46</b>
15.2- Les leviers : obtenir beaucoup avec peu . . . . .	46
15.3- Les asymétries : accepter de perdre sur un plan pour gagner sur un autre . . . . .	46
15.4- Fatigue, énergie et endurance mentale . . . . .	46
15.5- L’information comme avantage invisible . . . . .	47
15.6- Psychologie du fort, psychologie du faible... au bureau, en famille, en société . . . . .	47
15.7- Construire une stratégie quand tu pars perdant . .	47
15.8- Le timing et l’art du piège, version quotidienne . .	47
15.9- S’entraîner comme un stratège, en dehors du tatami	47
15.10- Le pont final : rester grappler, partout . . . . .	47

# Introduction

On a la manie de confondre “gagner” avec “dominer”.

Sur un tatami, dans une salle de réunion, dans une dispute de couple ou dans une négociation, on reproduit presque toujours le même réflexe : on pousse plus fort, on parle plus fort, on s’agitte plus, on s’endurcit. On croit que si l’on ajoute de la force, de la volonté, de la motivation, de l’intensité, alors on finira par passer.

Et quand ce n’est pas le cas, on conclut très vite : “Je ne suis pas assez fort”, “Je ne suis pas fait pour ça”, “Lui a quelque chose que je n’ai pas.”

Ce livre part d’un constat simple : ce réflexe est souvent une erreur de lecture de la situation. Ce n’est pas que tu es “trop faible”. C’est que tu lis le problème avec les mauvais yeux.

Le Jiu-Jitsu Brésilien m’a appris ça de façon brutale, répétée, presque humiliante au début, mais aussi extrêmement libératrice. Et c’est de ça que j’ai envie de te parler : de la façon dont un art martial fondé sur l’idée de survie du plus faible peut t’apprendre à gagner *parce que* tu es plus faible, pas malgré ta faiblesse.

Ce livre ne va pas chercher à te rendre plus fort. Il va chercher à rendre ta faiblesse utilisable.

---

## Ce livre ne parle pas vraiment de combat

Officiellement, ce livre parle de Jiu-Jitsu Brésilien. En pratique, il parle de décisions.

Le BJJ est un prétexte très concret : deux corps, un espace limité, des règles, du temps qui défile, et une pression constante. Tu es contraint. Tu ne choisis pas le terrain, tu ne choisis pas ton adversaire, tu ne choisis pas ses qualités. Tu dois faire avec.

Si tu pratiques déjà, tu sais à quel point ces contraintes te sautent au visage. Si tu ne pratiques pas, tu peux facilement imaginer : tu es au sol, quelqu’un de plus lourd que toi te contrôle, tu respire mal, tu te fatigues, tu sens que tu perds. Tu dois pourtant décider : bouger ou rester, exploser ou patienter, tenter ta chance ou encaisser encore un peu.

En apparence, il s'agit de combat. En réalité, il s'agit d'un système de décision sous contrainte :

Comment choisis-tu quoi faire quand tu as peu de marge, peu de temps, peu de ressources ?

Cette question est la même au bureau, dans un business, dans un conflit personnel, dans un projet qui dépasse tes capacités. Le BJJ a juste l'avantage d'être brutalement honnête : si tu décides mal, tu perds très vite. Si tu te racontes des histoires, tu te fais soumettre. Si tu ignores ta fatigue, ton ego ou tes limites, ton corps, lui, ne les ignore pas.

Ce livre ne cherche pas à t'apprendre le BJJ comme un manuel technique avec des clés de bras et des étranglements. Il va dé-cortiquer les principes invisibles qui guident les décisions efficaces quand on n'est pas le plus fort : leviers, structure, gravité, fatigue, information, psychologie, timing, stratégie.

Le BJJ est juste la loupe. Ce que tu verras à travers concerne bien plus large que le tatami.

---

## **Pourquoi parler de “plus faible” plutôt que de “moins fort”**

Je vais utiliser souvent les mots “faible” et “plus faible”. Pas pour te rabaisser, ni pour glorifier un rôle de victime. Simplement parce que, dans la plupart des situations importantes, tu es objectivement plus faible que quelqu'un ou quelque chose.

Dans un combat, tu peux être plus léger, moins explosif, moins rapide, moins expérimenté.

Dans une entreprise, tu peux avoir moins de budget, moins d'influence, moins d'alliés.

Dans une discussion, tu peux manquer d'assurance, de statut, de réseau.

La faiblesse, c'est tout ce qui ne joue pas pour toi, tout ce que tu ne contrôles pas, tout ce qui réduit ta marge de manœuvre.

On nous répète souvent qu'il faut “compenser” ça : travailler plus, forcer plus, “sortir de sa zone de confort”, se “dépasser”. Ce discours peut aider, mais il a une limite : il nie la réalité des contraintes. Or, tout ce que j'ai compris sur le BJJ m'a amené à une conclusion opposée : c'est quand tu prends tes contraintes au sérieux que tu commences à gagner.

Être plus faible, c'est donc juste accepter une donnée de départ. C'est un diagnostic, pas un jugement. Le problème n'est pas d'être plus faible. Le problème, c'est d'essayer de jouer au plus fort avec les armes du plus fort.

Ce livre va te montrer une autre façon de jouer.

---

### **Comment j'ai compris que j'étais le “plus faible” (et pourquoi c'était une chance)**

Je m'appelle Lucas Andrade-Morel, et j'ai longtemps cru que "bien faire" signifiait "faire plus". Plus sérieux, plus appliqué, plus présent, plus motivé. C'était mon réflexe naturel : si quelque chose ne passait pas, je redoublais d'efforts.

Sur le tatami, cette approche s'est fracassée très vite.

Au début de ma pratique, je me souviens d'un partenaire, plus lourd que moi d'une vingtaine de kilos, ancien rugbyman, qui me passait dessus à chaque sparring. J'essayais de faire tout "comme il faut" : serrer plus fort, pousser plus fort, résister plus longtemps. Résultat : au bout de deux minutes, j'avais les bras en feu, les poumons en feu, la tête qui tournait. Lui, en face, respirait presque normalement.

L'entraîneur nous regardait tourner. Il me répétait des choses simples : "Respire", "Lâche cette prise, elle ne sert à rien", "Tu veux quoi là ? Juste survivre ou vraiment sortir ?"

Sur le moment, je ne comprenais pas. Ou plutôt : je comprenais théoriquement, mais tout mon corps disait l'inverse. Quand tu es écrasé, ton instinct est de pousser. Quand tu paniques, ton instinct est de t'agiter. Quand tu sens que tu perds, ton instinct est de tout donner.

Et c'est justement ça qui te finit.

La bascule a commencé le jour où je me suis autorisé à accepter, consciemment : "Ok, je suis plus faible que lui. Plus léger, moins dense, moins puissant. Si j'essaie de faire comme lui, je perds. Donc je dois arrêter de jouer à son jeu."

Ce simple changement d'angle a changé ma pratique.

Au lieu d'essayer d'être une version moins bonne de lui, j'ai cherché comment utiliser ma faiblesse comme point de départ.

Moins de force signifiait : plus de précision, plus de timing, plus de patience, plus de lecture.

Moins de gabarit signifiait : plus de mobilité, plus de souplesse de décision, plus de revers possibles.

Je n'avais pas choisi d'être plus faible physiquement, mais je pouvais choisir de devenir plus dangereux à cause de ça.

C'est ce déplacement que je veux partager dans ce livre.

---

## **La promesse du BJJ : survivre d'abord, ensuite gagner**

Le Jiu-Jitsu Brésilien est souvent décrit comme "l'art de permettre à un plus petit de battre un plus grand". C'est joli, mais c'est incomplet.

En réalité, le BJJ a d'abord été construit pour survivre à plus fort que soi. Ça change tout.

Survivre, ce n'est pas briller. C'est respirer sous la pression, éviter les erreurs fatales, économiser ce qui compte, accepter de perdre de petites batailles pour ne pas perdre la guerre. La victoire, dans cette logique, est un prolongement naturel d'un certain type de survie : une survie active, lucide, qui construit des options pendant que l'adversaire s'épuise à vouloir finir trop vite.

Quand tu regardes un combat de BJJ de haut niveau, tu peux avoir l'impression qu'il ne se passe pas grand-chose. Deux personnes semblent presque calmes, elles se déplacent peu, elles se tiennent du bout des doigts, elles respirent. En réalité, il se passe énormément de choses invisibles :

Des décisions de ne pas bouger.

Des choix de laisser passer une opportunité moyenne pour attendre une très bonne.

Des refus de paniquer dans une position inconfortable.

Des micro-déplacements qui changent complètement la suite.

Le fond du BJJ, c'est ça : une économie extrême. Tu ne cherches pas à exprimer ta force. Tu cherches à exprimer ta lucidité. La force arrive en bonus, si tu en as.

Tu peux appliquer ce mode de fonctionnement à beaucoup d'autres domaines : une négociation en position de faiblesse, une situation professionnelle bancale, un projet où tu as moins de moyens que les autres.

Le piège classique, c'est de se brûler très vite pour "montrer ce qu'on vaut".

La logique du BJJ, c'est de structurer ta survie de manière à ce qu'elle devienne progressivement un avantage.

---

## Ce que tu vas trouver dans ce livre

Si tu lis ça, il y a de bonnes chances que tu te reconnaises dans au moins une de ces situations :

Tu pratiques le BJJ et tu bloques devant des adversaires plus forts, plus lourds ou plus agressifs.

Tu es sportif ou sportive, mais tu commences à sentir que la force brute et le cardio ne suffisent plus à faire la différence.

Tu n'es pas spécialement athlétique, tu ne te sens pas "taillé" pour les sports de combat, mais l'idée de gagner grâce à la ruse, au sens du timing et à la compréhension te parle.

Ou bien tu t'intéresses moins au combat en lui-même qu'à ce qu'il révèle : la façon de prendre des décisions justes quand on est en dessous.

Dans les chapitres qui suivent, je vais te proposer une chose précise : relire le BJJ comme un ensemble de principes de décision sous contrainte, et voir comment ils se traduisent, très concrètement, dans la pratique comme dans la vie quotidienne.

Tu vas voir par exemple :

Comment changer ton regard sur un combat pour ne plus focaliser sur "qui domine" mais sur "qui décide vraiment de ce qui se passe".

Comment utiliser le fait d'être plus faible pour être plus lisible, plus calme et plus dangereux sur le long terme.

Comment comprendre les positions comme des zones d'avantage ou de désavantage, et non comme des "techniques à apprendre par cœur".

Comment jouer avec la gravité, les leviers, la structure de ton corps et celui de l'autre pour transformer un déficit de force en plus de contrôle.

Comment la fatigue et la respiration deviennent des armes, pas des fatalités.

Comment l'information, la lecture de l'adversaire, le timing et les pièges remplacent le besoin d'être physiquement supérieur.

Comment se construit la psychologie du "fort" et celle du "faible", et comment tu peux utiliser l'ego de l'autre comme un

levier, plutôt que comme une menace.

Comment t'entraîner différemment, en visant moins la performance brute et plus la qualité de décision.

Et enfin, comment tout cela se transpose hors du tatami, quand tu dois gérer des contraintes de temps, de ressources, de hiérarchie, de relationnel.

Je ne vais pas te promettre que tu vas “gagner partout dans la vie grâce au BJJ”. Ma promesse est plus modeste, mais plus concrète : si tu comprends vraiment ces principes, tu ne regarderas plus les situations de faiblesse de la même façon. Tu verras des angles là où tu voyais des murs.

---

### **Ce que ce livre n'est pas**

Avant d'aller plus loin, je préfère aussi dire ce que ce livre ne fera pas.

Ce n'est pas un catalogue de techniques. Je ne vais pas te dire comment placer une clé de bras étape par étape. Il existe déjà de très bons livres et des milliers de vidéos pour ça. Tu trouveras parfois des exemples de positions, mais toujours au service d'une idée, pas l'inverse.

Ce n'est pas non plus un livre de “développement personnel” déguisé. Tu ne trouveras pas ici de promesses de transformation magique, ni de punchlines inspirantes prêtes à afficher sur un mur. Je vais parler de choses parfois inconfortables : recommencer à zéro, encaisser l'humiliation, renoncer à certaines illusions sur toi-même, accepter d'être dominé pour progresser.

Enfin, ce n'est pas un livre qui oppose les “faibles intelligents” aux “forts idiots”. J'ai roulé avec des adversaires très puissants et très intelligents, et le problème n'est pas là. Le problème, c'est quand tu refuses de voir clairement ce que tu es sur le moment et ce que tu peux faire avec.

Ce livre est un guide pour apprendre à lire tes situations de faiblesse comme des configurations stratégiques, pas comme des défaites annoncées.

---

## **Pourquoi le BJJ est un terrain d'entraînement unique pour ça**

Tu te demandes peut-être : pourquoi le BJJ en particulier ? Pourquoi pas la boxe, le judo, le foot ou les échecs ?

Chaque discipline a sa logique propre, mais le BJJ a trois caractéristiques qui en font un terrain d'entraînement idéal pour explorer la question "Comment gagner en étant plus faible ?".

D'abord, le contact est continu. Tu es collé à l'autre, tu sens son poids, sa respiration, ses tensions. Tu ne peux pas te cacher derrière un style, ni derrière l'esthétique d'un mouvement. Si tu ressources mal, si tu paniques, si tu gaspilles ton énergie, tout se voit et tout se paie immédiatement. Ça oblige à être honnête avec toi-même.

Ensuite, la marge d'erreur est paradoxale : tu peux encaisser beaucoup de choses sans "mourir" vraiment. Tu peux te faire passer la garde, écraser, immobiliser, soumettre, et recommencer au round suivant. Cette répétition te permet de tester des stratégies, de voir ce qui marche vraiment, de sentir dans ton corps la différence entre une bonne et une mauvaise décision. Ce n'est pas théorique.

Enfin, la victoire au BJJ n'est pas toujours visible pour un œil non averti. Un combat peut sembler "calme", mais en réalité, la personne qui gagne est souvent celle qui a pris les meilleures décisions tôt, bien avant la finalisation. Elle a gagné des petits centimètres, des petits angles, des petits temps de respiration. Elle a placé ses pions bien avant d'attaquer.

Cette logique invisible ressemble énormément à la plupart des combats hors du tatami. Souvent, on croit que tout se joue au moment "spectaculaire" : la signature d'un contrat, la prise de parole, la rupture, l'annonce, le clash. En réalité, tout se joue avant : dans ta façon de lire la situation, de investir ton énergie, de t'exposer ou non, de créer ou pas des options.

Le BJJ te rend ça flagrant.

---

## **Comment lire ce livre (que tu sois pratiquant ou pas)**

Si tu fais déjà du BJJ, tu pourras lire ce livre comme une couche de lecture supplémentaire de ce que tu vis sur le tapis. Mon objectif est que tu puisses retourner à ton prochain entraînement

avec des questions précises en tête :  
Qu'est-ce qui me fatigue vraiment ?  
Où est la gravité dans cette position ?  
Qui prend vraiment les décisions dans ce round ?  
Qu'est-ce que je défends en priorité : mon ego ou ma survie ?

Tu pourras tester, ajuster, voir ce qui change quand tu modifie ta façon de décider plutôt que d'ajouter de la force.

Si tu ne pratiques pas (encore) le BJJ, ne te laisse pas intimider par le vocabulaire. Quand j'utilisera un terme spécifique (garde, passage, side control, etc.), je prendrai le temps de le décrypter. Tu pourras lire chaque principe comme une étude de cas : "Voilà ce que ça veut dire sur le tapis, voilà à quoi ça ressemble dans la vie réelle."

L'idée n'est pas de te convertir à un sport, mais de te donner un modèle mental testé, concret, qui fonctionne dans un environnement très dur, pour mieux comprendre comment agir quand tu es loin d'être en position de force.

Je t'invite à lire ce livre comme on regarde une analyse de match : on décortique, on rembobine, on met en pause à certains moments pour dire "Regarde, là, ce détail change tout". Ce n'est pas spectaculaire, mais c'est précisément dans ces détails que se fabriquent les victoires sans puissance brute.

---

### **Une règle importante : on ne triche pas avec la réalité**

Il y a un principe qui reviendra souvent dans ces pages : tu ne peux pas tricher avec la réalité très longtemps.

Au BJJ, c'est évident : tu peux te convaincre que tu es rapide, technique ou solide, mais si tu t'épuises en deux minutes ou si tu n'arrives pas à bouger quelqu'un de plus lourd, la réalité ne discute pas. Elle te colle au sol, elle t'étouffe, elle t'oblige à taper.

Plutôt que de le vivre comme une humiliation, on peut choisir de le vivre comme une information précieuse. Si tu acceptes ce que la réalité te renvoie, tu peux ajuster :

Tu changes ta façon d'utiliser ton poids.

Tu arrêtes de tenter des mouvements qui ne fonctionnent que contre des débutants légers.

Tu organises tes priorités différemment.

Tu arrêtes de jouer à la guerre d'ego à chaque round.

Dans la vie, on a plus de marge pour se mentir. On peut expliquer ses échecs par la malchance, les autres, le contexte. On peut se raconter qu'on n'a "jamais vraiment essayé". Sur le tatami, tu as moins d'espace pour ça. L'adversaire n'a pas besoin de te juger : il te contrôle, ou pas. Tu sors de la position, ou pas. Tu tapes, ou pas.

Cette franchise brutale est inconfortable, mais elle a une vertu : elle te force à voir ce qui est. C'est sur cette base qu'on va travailler tout au long du livre.

Chaque principe présenté ici partira d'une réalité concrète du combat, pas d'une théorie abstraite. Et chaque fois que je ferai un parallèle avec la vie réelle, ce sera parce que j'ai vu, chez moi ou chez d'autres, le même mécanisme se reproduire dans un autre contexte.

---

### **Construire un autre réflexe que "forcer plus"**

Si je devais résumer l'intention de ce livre, ce serait celle-ci : t'aider à remplacer un réflexe par un autre.

Le réflexe par défaut, quand on est en difficulté, c'est de forcer plus. Plus de force, plus de vitesse, plus de parole, plus de contrôle, plus de présence. Dans certaines situations, ça marche. Mais dans toutes celles où tu es vraiment plus faible, ça te détruit.

Le réflexe que le BJJ propose, et que ce livre va développer, est différent : au lieu de forcer plus, tu cherches d'abord à mieux voir.

Tu identifies où est la vraie contrainte.

Tu repères ce qui consomme vraiment ton énergie.

Tu distingues ce qui menace réellement ta survie de ce qui ne touche que ton ego.

Tu acceptes de céder des choses pour libérer des marges ailleurs.

À partir de là seulement, tu agis. Tu ne renonces pas à la combativité, tu la canalises.

Ce n'est pas spectaculaire, mais c'est ce qui permet à quelqu'un de physiquement inférieur de retourner une situation contre

plus fort que lui. C'est ce qui permet d'absorber une pression énorme sans exploser, de tenir plus longtemps que prévu, puis de frapper au bon moment.

---

## **Tu n'as pas besoin d'être exceptionnel**

Je voudrais terminer cette introduction par quelque chose d'important : tu n'as pas besoin d'être exceptionnel pour que tout ce dont je vais parler te soit utile.

Tu n'as pas besoin d'être ceinture noire, ni de t'entraîner deux fois par jour, ni de vouloir "tout optimiser dans la vie". Tu peux être débutant, irrégulier, avoir un boulot prenant, des responsabilités ailleurs, ou ne pas du tout te voir comme un "guerrier". Ça n'a pas d'importance.

Ce qui compte, c'est que tu t'intéresses à une question très simple :

Comment je peux arrêter de confondre "gagner" avec "forcer plus" ?

Si cette question te parle, alors tu es au bon endroit. Le reste, ce sont des détails d'application.

Dans le chapitre 1, on va attaquer par la base : changer la façon dont tu vois le combat. Tant que tu regardes un combat seulement comme un affrontement de forces, tu es condamné à perdre dès que quelqu'un est plus puissant que toi. Dès que tu changes de lunettes, tu découvres des choses que tu ne voyais pas : des décisions, des zones, des rythmes, des échanges d'information.

C'est là que commence vraiment la possibilité de gagner en étant plus faible.

# **Chapitre 1 : Voir le combat autrement**

## **1.1- Pourquoi tu crois savoir ce qu'est un combat... et pourquoi c'est faux**

Quand tu penses "combat", ton cerveau te montre probablement toujours la même chose : deux corps qui se rentrent dedans, des muscles tendus, des coups qui claquent, celui qui est plus fort qui impose sa loi.

Si tu as grandi avec les films d'action, les sports à la télé, ou simplement la cour de récré, ton modèle est simple : celui qui gagne est celui qui tape le plus fort, qui encaisse le mieux, ou qui a le plus gros gabarit.

C'est normal. Tout autour de toi renforce cette idée.

Tu regardes un combat à la télé : les commentateurs parlent de puissance, de KO, de force physique. Tu entends des phrases du genre "il est trop puissant pour lui", "il ne fait pas le poids". Dans la vie quotidienne, quand deux personnes se disputent, on dit "c'est lui le plus fort", presque jamais "c'est lui le plus malin tactiquement dans la gestion de contraintes physiques".

Le problème, c'est que cette vision te conditionne. Elle t'enferme dans un rôle.

Si tu es petit, léger, pas très musclé, tu pars avec l'étiquette "je suis désavantagé". Tu peux même te dire : "le combat, ce n'est pas pour moi". Et si tu es plutôt costaud, tu peux croire que tu seras forcément dominant, que tu as un droit naturel à être devant.

Dans les deux cas, tu te trompes.

Je ne vais pas t'expliquer que la force ne sert à rien. Elle sert. Mais elle sert beaucoup moins que ce que tu crois... et surtout, elle sert seulement si elle est utilisée dans un système de décisions qui la rend utile.

Le BJJ, c'est ça : un art de décision sous contrainte. Et si tu comprends ce que veut dire "décider sous contrainte", tu commences à voir le combat autrement.

Tu arrêtes de le voir comme une bagarre, et tu commences à le voir comme une suite de choix limités, d'options, de paramètres que tu peux influencer. Tu passes d'un monde où "le plus fort

gagne” à un monde où “celui qui comprend le mieux la situation et manipule le mieux les paramètres gagne”.

Dans ce chapitre, je veux t’emmener dans ce changement de regard.

Je ne vais pas te dire que tu peux battre tout le monde. Je vais te montrer comment on peut transformer une apparente faiblesse en avantage, simplement en regardant le combat comme un système et pas comme un bras de fer géant.

Et tu verras que, très souvent, ce qui te paraît “magique” chez les pratiquants avancés n’est rien d’autre qu’un usage intelligent de paramètres invisibles : le temps, l’espace, l’information, la fatigue.

Tu les as déjà vécus, ces paramètres, mais tu ne les as peut-être jamais nommés. On va les mettre sur la table.

## **1.2- Ce que tu vois... et ce que tu rates**

Imagine une scène très concrète.

Tu es au club, tu regardes deux personnes rouler. L’un est large, costaud, solide sur ses appuis. L’autre est plus fin, plus petit, clairement moins impressionnant physiquement. Si je mets sur pause au bout de trente secondes, je peux te demander : “selon toi, qui domine ?”

Si tu as peu d’expérience, tu vas décrire ce que tu vois directement : qui est au-dessus, qui semble plus agressif, qui pousse plus fort, qui semble respirer plus fort, qui met la pression.

Mais il y a une autre lecture, plus silencieuse, qui ne se voit pas tout de suite.

Tu peux regarder : - Qui impose le rythme et le moment des échanges. - Qui choisit les zones du tatami où ça se passe. - Qui a plus d’informations sur la position de l’autre. - Qui dépense le plus d’énergie pour maintenir la situation.

Souvent, l’athlète le plus fort physiquement “a l’air” de dominer, parce qu’il est au-dessus, qu’il appuie, qu’il fait forcer l’autre, qu’il écrase. Mais si tu observes mieux, tu vois parfois autre chose : l’autre encaisse, gère, teste des grips, oriente le combat vers une position qu’il connaît bien, économise son souffle, laisse l’autre se fatiguer, lui donne de fausses ouvertures.

Extérieurement : domination. Intérieurement : un piège qui se prépare.

Ce décalage entre ce qu'on voit et ce qui se passe vraiment, c'est le cœur de ce chapitre.

Tu as l'habitude de regarder le combat en mode "caméra extérieure" : une sorte de résumé vidéo où tu juges la force brute, la vitesse, le fait d'être au-dessus ou au-dessous. Le BJJ te demande de passer en "caméra intérieure" : ressentir où est le poids, qui travaille contre la gravité, qui dépense de l'air, qui a des options ouvertes et qui en a de moins en moins.

Si tu t'es déjà retrouvé en dessous d'un partenaire beaucoup plus lourd que toi, tu connais la sensation de blocage, de suffocation, cette impression que tu ne peux rien faire. Quand tu débutes, tu vois ça comme : "il est trop fort, je ne peux pas" ou "je manque de force".

Au bout de quelques mois, si tu persistes, tu commences à voir d'autres choses : - Tu remarques que s'il met son poids ici plutôt que là, tu arrives à créer un angle. - Tu remarques que quand il s'engage trop d'un côté, une jambe se libère. - Tu remarques que si tu gardes ton coude collé à ta hanche, il peut beaucoup moins te contrôler. - Tu remarques que si tu respires mieux, tu prends de meilleures décisions au bon moment.

Ce n'est pas que tu es devenu plus fort. Tu vois juste plus de paramètres.

Le combat n'a pas changé. Ton modèle mental du combat, lui, a changé.

Ce chapitre sert à ça : mettre à jour ton modèle.

### **1.3- Le combat comme système de décisions sous contrainte**

Je vais poser les choses clairement : un combat de BJJ, ce n'est pas un concours de force brute, c'est une succession de décisions dans un environnement fermé, avec des contraintes précises.

Tu dois prendre des décisions alors que : - Tu n'es pas libre de bouger comme tu veux. - Tu n'as pas toujours les informations complètes sur l'intention de l'autre. - Tu as un temps limité avant que ta position ne se dégrade. - Tu as une énergie limitée.

Tu ne choisis jamais dans le vide. Tu choisis dans un cadre : -  
Tu es sur le dos, l'autre est debout. - Tu as une seule main libre.  
- Ta tête est collée au sol. - Ton souffle est court. - Il tient ton  
col avec force.

Dans ce cadre-là, tes "bonnes décisions" ne sont pas abstraites.  
Elles sont directement liées à ce que ton corps peut faire réelle-  
ment, ici et maintenant.

Le plus fort physiquement a parfois l'illusion qu'il a autant  
d'options que de force disponible. Il croit pouvoir forcer toutes  
ses décisions : arracher une garde, pousser, tirer, écraser,  
exploser.

Le plus faible physiquement n'a pas ce luxe. Il doit composer  
avec des limites très claires. Et c'est là que ça devient intéres-  
sant : c'est justement parce qu'il est limité qu'il peut devenir  
meilleur dans la gestion des décisions.

Si tu n'as pas la puissance pour repousser, tu es obligé de  
chercher un autre levier. Si tu ne peux pas sortir par la force,  
tu es obligé de chercher un meilleur angle. Si tu ne peux pas  
tenir un rythme élevé, tu es obligé de choisir tes moments.

Tu ne peux pas "payer en force". Tu dois "payer en intelligence  
décisionnelle".

Le BJJ fonctionne comme ça : chaque position est une configu-  
ration de contraintes, chaque mouvement est un choix, chaque  
choix a un coût en énergie, en temps, en risques, et te donne ou  
t'enlève de l'information.

Quand tu regardes un combat comme un système de décisions,  
tu peux te poser de nouvelles questions : - Pourquoi est-ce que je  
choisis ce mouvement maintenant, et pas dans trois secondes ?  
- Pourquoi est-ce que j'accepte d'être dans cette position, même  
si elle a l'air mauvaise ? - Pourquoi est-ce que je pousse ici  
alors que je pourrais simplement tourner ? - Pourquoi est-ce  
que je m'acharne sur une clé de bras que l'autre a déjà presque  
défendue, au lieu de changer de direction ?

Ce ne sont pas des questions de "techniques" au sens tradition-  
nel. Ce sont des questions de gestion de contraintes.

Si tu veux que ta faiblesse devienne un avantage, il faut que  
tu arrêtes de voir tes actions comme une liste de techniques à  
retenir, et que tu commences à les voir comme des réponses à  
des contraintes précises.

Tu n'es pas en train de faire "une garde X ou Y", tu es en train de : - Protéger certaines zones de ton corps. - Créer une asymétrie dans la structure de l'autre. - Organiser l'espace entre ton bassin, ses hanches, ses épaules. - Choisir quelles informations tu lui donnes et lesquelles tu lui caches. - Décider où tu mets ton énergie et où tu refuses le combat de force.

C'est ce changement de lecture qui fait que le plus faible peut renverser quelqu'un de plus fort.

Ce n'est pas un miracle. C'est une autre manière de poser le problème.

## **1.4- Les quatre paramètres invisibles : temps, espace, information, fatigue**

Pour que ce soit vraiment utile pour toi, je vais isoler quatre paramètres que tu peux commencer à repérer dans tous tes combats, dès maintenant : le temps, l'espace, l'information, la fatigue.

Tu les connais déjà, mais probablement de façon floue. Je vais les rendre concrets.

### **Le temps**

Le temps, c'est tout ce qui touche au rythme du combat, à la vitesse de tes décisions, au moment précis où tu agis.

Tu peux te reconnaître dans ces situations : - Tu vois une ouverture, mais tu réagis trop tard. - Tu vois la clé de bras arriver, mais tu te débats seulement quand il est trop tard. - Tu tentes un balayage, mais l'autre a déjà replacé son poids.

Tu n'as pas "manqué de technique". Tu as raté le moment.

Quand tu es plus faible physiquement, tu n'as pas intérêt à faire des actions "longues", qui te demandent de pousser longtemps, de tenir une force constante pendant plusieurs secondes. Tu vas perdre.

Tu as intérêt à : - Créer des petites fenêtres où l'adversaire est en déséquilibre. - Attendre qu'il se commit trop d'un côté. - Choisir des actions courtes et précises au moment où sa structure est la plus fragile.

Ça demande de la patience et de l'observation. Tu dois accepter d'être en mode "attente active" : tu surveilles ses hanches, ses mains, sa respiration, et tu cherches le moment où il te donne plus qu'il ne le croit.

Tu ne gagnes pas en faisant plus que lui. Tu gagnes en faisant moins, mais au bon moment.

## **L'espace**

L'espace, c'est la distance entre vos corps, les angles, l'orientation. Si tu as déjà respiré quand quelqu'un a reculé d'un demi-pas, tu sais que l'espace change tout.

Regarde des situations que tu connais : - Quand tu es écrasé en side control et que tu arrives à glisser un genou, ce n'est pas ta force qui a changé, c'est l'espace disponible. - Quand tu tiens quelqu'un dans ta garde fermée, ce n'est pas toi qui es plus fort, c'est juste que tu as organisé l'espace pour qu'il ne puisse pas utiliser toute sa puissance. - Quand tu prends le dos, ce n'est pas ta musculature qui explose, c'est juste que ta position dans l'espace met toutes ses forces dans le vide.

En BJJ, ton but n'est pas de "résister à la force", mais de la déplacer dans un espace qui la rend inutile.

Le plus fort tire ? Tu crées un angle. Il pousse ? Tu pivotes. Il écrase ton buste ? Tu changes la ligne de son poids.

Quand tu penses en termes d'espace, ton corps devient un outil pour réorganiser la géométrie du combat. Tu n'essaies plus de gagner contre "lui", tu cherches à gagner contre "où il est placé par rapport à toi".

C'est souvent contre-intuitif au début, parce que tu as été habitué à répondre directement : il pousse, tu pousses ; il tire, tu tires.

Le BJJ te demande souvent de faire l'inverse : il pousse, tu tournes ; il tire, tu avances.

Ce n'est pas de la philosophie, c'est de la géométrie. Tu cherches la meilleure façon d'utiliser les directions où tu es fort avec peu d'effort, et les directions où il est faible malgré sa puissance.

## **L'information**

L'information, c'est tout ce que tu sais sur la position de l'autre, ses intentions, ses habitudes... et tout ce qu'il sait ou croit savoir sur toi.

Quand tu roules avec quelqu'un que tu connais bien, tu as remarqué que tu "sens" à l'avance ce qu'il aime faire. Tu sais qu'il va tourner d'un côté pour passer ta garde, tu sais qu'il va chercher tel étranglement, tu sais qu'il n'aime pas telle position.

Ça, c'est de l'information.

Si tu es moins fort, tu ne peux pas te permettre de jouer un jeu "neutre" où chacun découvre tout en temps réel. Tu as besoin de le lire plus vite que lui ne te lit. Tu as besoin d'être en avance d'une demi-seconde ou d'une demi-idée.

Concrètement, ça veut dire : - Observer ce qu'il privilégie : grips, côté préféré, type de passages. - Voir ce qu'il néglige : une main qui ne sert pas, une jambe qui ne bouge pas, une posture qu'il n'ajuste jamais. - Tester discrètement des réactions : tu tires son col pour voir s'il pousse ta main ou s'il recule le bassin, tu ouvres légèrement ta garde pour voir sa première intention.

Tu n'es pas seulement en train "de défendre ta position". Tu es en train de collecter des données.

Et ce que tu décides dépend de ces données.

Ce n'est pas seulement valable pendant le combat. C'est aussi vrai à l'entraînement :

Tu peux choisir de rouler en mode "analyse" avec quelqu'un plus fort, au lieu de rouler en mode "survie paniquée". Tu laisses passer certaines positions, tu notes mentalement ce qu'il fait spontanément, tu vois quelles ouvertures tu as eues mais n'as pas prises.

Tu acceptes de perdre le round, mais tu gagnes de l'information pour les suivants.

Le plus fort s'appuie naturellement sur ce qu'il sent dans son corps : il sait qu'il peut pousser, qu'il peut arracher. Le plus faible doit s'appuyer davantage sur ce qu'il sait dans sa tête : il lit les habitudes, il accumule des petits avantages d'information.

## **La fatigue**

La fatigue, c'est ton capital d'énergie... mais aussi le sien.

Tu as sûrement vécu cette scène : au début du round, ton partenaire lourd semble impossible à bouger. Au bout de trois minutes, ses mouvements sont plus lents, ses transitions moins propres, il se laisse surprendre par des choses qu'il bloquait facilement au début.

Ce n'est pas ton BJJ qui a miraculeusement explosé en trois minutes. C'est lui qui est entamé, et toi qui as mieux géré ta fatigue.

Quand tu n'es pas le plus fort, tu dois penser la fatigue comme une ressource centrale, au même titre que l'argent sur ton compte.

Chaque action que tu fais a un coût. Chaque action que lui fait aussi.

Si tu peux : - Le faire payer plus cher ses mouvements. - Payer moins cher les tiens. - Le forcer à faire des efforts dans des directions inutiles.

... tu vas progressivement rééquilibrer le rapport de force.

Ça veut dire quoi, concrètement ? - Ne pas t'acharner à repousser à deux mains ce qu'il te donne sans qu'il y ait de danger immédiat. - Accepter d'être dans une position inconfortable mais stable, si sortir t'oblige à exploser pour presque rien. - Le forcer à te pousser quand tu sais que cette poussée ne t'enlève pas d'option importante, mais lui fait dépenser de l'essence.

Souvent, ton ego déteste ça. Tu as envie de "montrer que tu résistes", tu veux prouver que tu ne te laisses pas faire, tu veux pousser fort quand il pousse fort.

Mais ton ego ne gagne jamais contre son poids. Par contre, ta gestion de la fatigue, elle, peut gagner contre ses muscles.

Ces quatre paramètres — temps, espace, information, fatigue — ne sont pas des concepts théoriques. Ce sont les leviers très pragmatiques qui te permettent, sur le tatami, de transformer ta faiblesse apparente en quelque chose de redoutable.

Tu n'as pas besoin de les maîtriser parfaitement. Tu as juste besoin de ne plus les ignorer.

## 1.5- Le piège de la “force directe”

Je veux m’arrêter un peu sur un point que je vois tout le temps sur les tatamis : le réflexe de la force directe.

Tu connais sûrement la scène. Tu es en garde, l’autre saisit ton pantalon, commence à te tirer. Ton corps panique un peu, et avant même que tu aies réfléchi, tu tires dans l’autre sens autant que tu peux.

Il pousse, tu pousses. Il tire, tu tires.

C’est le mode “réflexe animal”. Il n’est pas mauvais en soi. Il est même utile dans certains cas. Mais il est souvent catastrophique pour le plus faible physiquement.

Quand tu joues à ce jeu-là, tu joues au jeu préféré du plus fort. C’est comme si tu entraînais dans une compétition de soulevé de terre avec quelqu’un qui te dépasse de 30 kilos de muscle. Tu as perdu avant même de commencer.

Le problème, c’est que ce réflexe est profond. Il est lié à la peur, au stress, à l’ego. Quand ton corps sent une pression, il répond par une pression opposée. C’est automatique.

Le BJJ t’apprend à casser cet automatisme.

À la place de répondre “force contre force”, tu peux t’entraîner à te poser une autre question : “est-ce que je peux utiliser sa force dans une autre direction que celle qu’il a choisie ?”

Par exemple : - Il te tire vers lui pour passer ta garde ? Tu recules légèrement dans l’axe, puis tu pivotes pour qu’il tombe dans le vide. - Il te pousse vers le sol avec tout son poids ? Tu crées un angle de hanche pour qu’il glisse dans la direction où il n’a plus de structure. - Il essaie de te coller au tatami ? Tu utilises le peu d’espace entre ton coude et son genou pour insérer un cadre, au lieu d’essayer de tout soulever.

Tu ne cherches pas à annuler sa force. Tu cherches à la rediriger.

Ça demande de la pratique, évidemment. Au début, tu vas souvent réagir trop tard ou trop fort. Tu vas pousser alors que tu devrais tourner. Tu vas te crisper alors que tu devrais relâcher juste ce qu’il faut.

Mais c’est précisément ça, “voir le combat autrement” : accepter que ton premier réflexe n’est pas toujours le bon, et tra-

vailler à le remplacer par quelque chose de plus adapté à ta réalité physique.

Si tu es très fort naturellement, tu peux t'en sortir longtemps avec ce réflexe de force directe. Tu vas passer des gardes en forçant, tu vas sortir de soumissions en serrant les dents, tu vas écraser des positions difficiles.

Si tu es plus faible, tu n'as pas ce luxe. Et paradoxalement, c'est une chance.

Tu es obligé d'apprendre plus tôt ce que d'autres apprennent parfois trop tard : que la clé du combat n'est pas dans la puissance maximale, mais dans la capacité à choisir où tu mets ta puissance limitée.

## **1.6- Le “plus faible” n'est pas celui que tu crois**

Quand je parle de “plus faible”, je ne parle pas seulement de poids ou de muscles.

Tu peux être objectivement plus fort physiquement, mais te retrouver “plus faible” dans le combat parce que : - Tu connais moins de positions. - Tu gères moins bien ton stress. - Tu gaspilles ton énergie. - Tu ne comprends pas bien les intentions de l'autre. - Tu t'obstines dans des actions peu rentables.

Tu peux aussi être petit, léger, pas très athlétique, mais te retrouver “plus fort” dans le combat parce que : - Tu lis mieux les réactions de l'autre. - Tu gères mieux le temps du combat. - Tu sais exactement dans quelles positions ta taille est un avantage. - Tu te fatigues beaucoup moins vite pour un même résultat.

La faiblesse et la force, en BJJ, ne sont pas des étiquettes figées. Elles dépendent du contexte.

Par exemple : - Un partenaire massif est très fort pour te garder collé au sol, mais peut être faible pour suivre tes inversions rapides si tu joues un type de garde dynamique. - Un partenaire explosif est très fort sur les débuts de séquence, mais très faible si tu le forces à travailler à un rythme lent et contrôlé. - Un partenaire très technique mais peu habitué à des grips agressifs peut être fort en position neutre, mais faible dès que tu imposes un clinch dur et chaotique.

Tu n'as pas besoin d'être “le plus fort dans tous les domaines”.

Tu as besoin d'identifier : - Où tu es réellement faible. - Où tu es en réalité plus fort que tu ne le crois.

Le piège, c'est que tu as tendance à te définir globalement : "je suis nul", "je suis plus petit", "je ne suis pas athlétique", ou au contraire "je suis puissant, je vais dominer".

Ce genre d'étiquettes t'empêche de voir finement les situations.

Tu peux très bien être moins fort : - En lutte debout. - En pression de haut. Mais plus fort : - En sens du timing sur les balayages. - En compréhension des transitions au sol.

Tu peux être désavantagé : - Sur les débuts de combat explosifs. Mais avantage : - Sur les fins de combat où le cardio fait la différence.

En voyant le combat comme un système de paramètres et de décisions, tu peux arrêter de te définir globalement comme "faible" ou "fort" et commencer à te dire : "dans cette configuration, avec ces contraintes, comment est-ce que je peux faire pencher la balance de mon côté ?"

C'est là que le BJJ devient vraiment intéressant. Tu ne joues plus seulement "toi contre lui". Tu joues "toi + les paramètres" contre "lui + ses paramètres".

Et parfois, si tu sais mieux jouer avec le temps, l'espace, l'information et la fatigue, tu peux battre quelqu'un qui te dépasse largement en force brute.

## **1.7- Accepter d'être coincé... pour mieux sortir**

Un des grands blocages mentaux quand tu es plus faible, c'est la peur d'être coincé.

Tu connais cette voix intérieure qui dit : "je ne veux pas me retrouver en dessous", "je ne veux pas donner mon dos", "je ne veux pas me faire écraser". Du coup, tu te bats comme un fou pour éviter ces situations.

Le problème, c'est que ces situations sont inévitables. Tu finiras par te retrouver en dessous, par être en mauvaise posture, par te sentir pris au piège.

Si ton cerveau associe "être coincé" avec "avoir perdu", tu vas paniquer. Tu vas dépenser dix fois trop d'énergie dans des réactions précipitées. Tu vas utiliser ta force là où elle a le moins de rendement.

Voir le combat autrement, ça commence aussi par ça : accepter que certaines positions sont inconfortables, parfois humiliantes, mais qu'elles ne signifient pas que le combat est fini.

Être coincé, ce n'est pas la fin. C'est une nouvelle configuration de contraintes.

Ça veut dire que tu peux te poser d'autres questions que "comment sortir tout de suite ?" : - Qu'est-ce que l'autre doit faire pour garder cette position ? - Quelles sont les micro-ouvertures qu'il me laisse sans s'en rendre compte ? - Est-ce que je peux d'abord améliorer un tout petit détail (ma respiration, mon cadre, l'angle de mes hanches) au lieu de chercher la sortie immédiate ?

Quand tu es plus faible, ta meilleure arme n'est pas ta capacité à éviter toutes les mauvaises positions. C'est ta capacité à ne pas t'effondrer mentalement quand tu y es, et à les transformer en opportunités de décision.

Par exemple : - En side control très serré, tu peux d'abord te concentrer sur ta respiration, puis sur la création d'un cadre avec ton avant-bras, puis sur un petit déplacement de bassin, au lieu d'essayer de tout retourner en une explosion. - Avec quelqu'un sur ton dos, tu peux accepter de défendre le cou en priorité, d'attendre qu'il s'épuise à chercher un étranglement, puis profiter du moment où il ajuste son grip pour tourner dans la bonne direction.

Cette façon de penser enlève une énorme partie du stress. Tu n'es plus en train de "perdre" dès que tu es en dessous, tu es en train de résoudre un problème avec des critères clairs.

Le plus fort, lui, s'habitue parfois à ce que ses positions dominantes suffisent à gagner. Il pousse, il écrase, ça marche. Il ne développe pas toujours la même précision dans la gestion fine des détails.

Le jour où il tombe sur quelqu'un de plus petit mais qui a une manière froide et méthodique de gérer ces positions, il est surpris. Il avait l'habitude que son poids suffise, mais cette fois, il ne suffit plus.

C'est là que le rapport de force bascule.

## **1.8- Le combat, c'est aussi une gestion de perception**

Un point qu'on oublie souvent : l'autre te regarde aussi, te ressent aussi, interprète aussi ce que tu fais.

Tu n'es pas seulement en train de jouer avec ses bras, ses jambes, son poids. Tu joues aussi avec ses perceptions : - S'il croit que tu es épuisé alors que tu as encore un peu de marge, il peut se précipiter et se mettre en danger. - S'il croit que tu ne connais pas une position, il peut se relâcher et te la "donner" plus qu'il ne le pense. - S'il croit t'avoir "cassé mentalement" parce que tu es en dessous depuis longtemps, il peut baisser sa vigilance.

Quand tu es plus faible physiquement, tu as tout intérêt à devenir bon dans la gestion de ce que tu montres.

Tu peux : - Ne pas montrer ta panique, même si tu es très inconfortable. - Respirer calmement pour ne pas lui donner l'impression que tu es à bout. - Parfois accepter de "faire faible" sur une position que tu connais très bien, pour qu'il se jette dedans avec trop de confiance.

Ce n'est pas de la manipulation toxique, c'est simplement de la lucidité : le combat n'est pas qu'un affrontement de corps, c'est aussi un échange permanent d'informations psychologiques.

Et souvent, celui qui est plus fort physiquement sous-estime ça. Il se fie beaucoup à ce qu'il ressent dans ses muscles : la résistance, le poids, la force. Il lit moins bien les signaux subtils.

Le plus faible, lui, est obligé d'être attentif à tout ça, parce qu'il sait très bien qu'il ne peut pas compter simplement sur ses biceps.

Ce décalage crée un avantage possible pour toi : tu peux apprendre à être plus conscient de ce que tu ressens et de ce que tu montres, pendant que l'autre reste focalisé sur l'impact de ses propres actions.

Tu peux ainsi : - Donner l'impression de céder une direction pour mieux la détourner. - Donner une résistance juste assez forte pour qu'il insiste, mais pas assez pour qu'il change de plan. - Donner ton bras dans un certain angle en apparence vulnérable, alors qu'en réalité, c'est une invitation calculée vers une position où tu te sens à l'aise pour renverser.

Encore une fois, ce ne sont pas des "trucs de génie". Ce sont des conséquences logiques d'un changement de regard : au lieu de tout ramener à "qui est le plus fort", tu commences à tout regarder comme "qui lit le mieux la situation et influence le mieux ce que l'autre perçoit".

## **1.9- Comment commencer à changer ta façon de voir dès ton prochain entraînement**

Je veux terminer ce chapitre avec quelque chose de très concret, que tu peux utiliser dès ton prochain cours.

Tu n'as pas besoin d'attendre d'être ceinture violette ou marron pour voir le combat autrement. Tu peux commencer maintenant, simplement en changeant les questions que tu te poses pendant et après un round.

Au lieu de te demander seulement : - "Est-ce que j'ai soumis ?" - "Est-ce que j'ai passé sa garde ?" - "Est-ce que j'ai survécu ?"

Tu peux commencer à te demander : - À quel moment j'ai commencé à me fatiguer vraiment, et pourquoi ? - À quel moment j'ai perdu la gestion de l'espace ? (Par exemple quand ses hanches sont passées une certaine ligne.) - Quels indices aurait dû me prévenir d'une soumission ou d'un passage imminent ? - Où est-ce que j'ai répondu par force directe, alors qu'il y avait peut-être un angle ou un pivot plus intelligent ? - Dans quelles positions je me sens "plus léger" ou plus efficace, même contre des gens plus lourds ?

Tu n'as pas besoin d'écrire un roman après chaque séance. Mais si tu sors d'un entraînement avec une seule réponse claire à une de ces questions, ton cerveau commence à se recâbler.

Tu passes : - De "j'ai perdu parce qu'il est plus fort" - À "j'ai perdu parce que dans cette configuration précise, je n'ai pas bien géré le temps / l'espace / l'info / la fatigue".

Ça change tout.

Parce que si tu crois que tu perds "parce que l'autre est plus fort", tu ne peux rien y faire à court terme. C'est un fait brut, figé, démotivant.

Si tu vois que tu perds parce que tu as mal géré un paramètre précis, alors tu peux travailler ce paramètre : - Tu peux t'entraîner à rester calme sous pression pour mieux voir les

ouvertures. - Tu peux travailler la création d'angles depuis le bas plutôt que la force de poussée. - Tu peux t'habituer à laisser passer les premières attaques pour mieux lire le style de l'autre. - Tu peux apprendre à respirer tôt, avant d'être à bout, pour garder un cerveau fonctionnel.

Ce chapitre n'a pas pour but de te bourrer de techniques. Son but est de t'installer un nouveau logiciel dans la tête.

À partir de maintenant, à chaque fois que tu roules, essaie de te poser cette simple question, encore et encore :

"Si je regarde ce combat comme une suite de décisions sous contrainte, où est-ce que j'ai pris de mauvaises décisions... et sous quelles contraintes exactement ?"

Tu verras que, petit à petit, tu arrêteras de te focaliser sur ce que tu "ne peux pas faire" à cause de ta force limitée, et tu commenceras à voir tout ce que tu peux déjà influencer autrement.

C'est là que le BJJ devient réellement un outil pour renverser les rapports de force. Pas parce que tu deviens plus fort que les autres... mais parce que tu deviens meilleur pour jouer avec ce que les autres ne voient pas.

## **Chapitre 2 : Le paradoxe de la faiblesse**

### **2.2- Pourquoi la faiblesse t'oblige à voir le jeu différemment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Moins de force, moins d'ego... si tu l'acceptes vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Être faible t'oblige à mieux écouter le corps de l'autre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.5- La technique devient une nécessité, pas un concept**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.6- La créativité comme réflexe de survie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.7- Fatigue, blessures et frustration : un handicap qui t'éduque**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- Transformer le handicap en moteur d'apprentissage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- De la faiblesse au véritable avantage stratégique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Le BJJ comme système de décision sous contrainte**

## **3.2- Les cinq grandes familles de décisions : garder, passer, attaquer, temporiser, abandonner une option**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Les contraintes invisibles qui pèsent sur tes décisions**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Ce qui se passe réellement dans ta tête dans une séquence typique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Comment tu choisis entre garder, passer, attaquer, temporiser, abandonner**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Quand décider d'attaquer, quand décider de temporiser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Abandonner une option : l'orgueil contre la lucidité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Ce que le BJJ t'apprend sur ta manière de décider, au-delà du tatami**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Cartographier le terrain : positions, zones et asymétries**

### **4.2- Ce qui rend une position vraiment “bonne” ou “mauvaise”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Les grandes familles de positions : voir le squelette sous les détails**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.4- La hauteur : au-dessus, en dessous, et ce que ça change vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.5- L'orientation : face, côté, dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.6- La distance aux hanches : le centre de ta carte**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7- Zones favorables, neutres et défavorables : apprendre à les sentir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8- Les asymétries : quitter le combat “symétrique”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Asymétrie d'angles : ne plus être face contre face**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.10- Asymétrie d'appuis : retirer une jambe au tabouret**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.11- Asymétrie de lignes de force : utiliser ce qu'il te donne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.12- Transformer chaque centimètre en avantage cumulatif**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.13- Construire ta propre carte du combat**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.14- Ce que ça change pour toi, concrètement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Le pouvoir des leviers et de la structure**

#### **5.2- Le principe du levier : amplifier ou neutraliser la force**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Alignement : quand ton squelette travaille pour toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Points d'appui : comment tu “t'accroches” au sol et à l'autre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.5- Décomposer les forces : ne plus subir un “bloc” de puissance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.6- Pourquoi un corps moins fort mais mieux structuré domine**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.7- Exemples concrets sur des positions clés**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.8- Petits tests pour sentir immédiatement la structure**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.9- Comment intégrer cette logique dans ton entraînement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.10- Ce que tu emportes de ce chapitre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : Gagner la bataille de la gravité**

## **6.2- Le principe clé : qui porte le poids de qui ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- Trois images internes pour sentir la gravité (sans métaphores)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Dessous mais pas écrasé : utiliser le poids adverse en garde**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Dessus sans se fatiguer : multiplier la pression avec peu de poids**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Le sol comme troisième adversaire : coincer, plier, épuiser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Les positions qui t'épuisent... et celles qui l'épuisent lui**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Petits ajustements, gros effets : des réglages que tu peux tester dès demain**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Intégrer la gravité à ta façon de penser le combat**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Fatigue, respiration et gestion de l'énergie**

## **7.2- La respiration : ton régulateur central**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Le relâchement musculaire : utiliser uniquement ce qui sert**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Laisser l'autre travailler à ta place**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Installer ton rythme plutôt que subir celui de l'autre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Reconnaître les signes de fatigue chez l'adversaire**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.7- Construire un style « économe » adapté à ton corps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.8- Transformer la fatigue de l'autre en ouverture stratégique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.9- S'entraîner concrètement à la gestion de l'énergie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.10- Conclusion : quand la fatigue devient ton alliée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : L'information comme véritable avantage physique**

## **8.2- Lire la charge : où est vraiment son corps ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.3- L'information cachée dans la pression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.4- Micro-mouvements et intention : ce que le corps annonce avant de faire**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.5- Réactions-types : cataloguer pour prédire**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.6- Construire le fameux “temps d'avance”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.7- Comment entraîner ta capacité de lecture**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.8- L'information comme avantage physique réel**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Psychologie du fort et psychologie du faible**

## **9.2- Les biais mentaux du “fort” : pourquoi la puissance rend parfois bête**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Les biais mentaux du “faible” : comment on se sabote avant même de perdre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Comment utiliser la psychologie du fort contre lui**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- Transformer tes propres fragilités en catalyseur de lucidité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Reconfigurer ton identité de “faible” : ni victime, ni imposteur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- Reconnaître en toi, un jour, la psychologie du “fort”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- En résumé pratique : penser le combat au-delà de la force**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Construire une stratégie quand on part perdant**

## **10.2- Choisir tes batailles : où tu joues, où tu fuis**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Construire ton “terrain préféré” quand tu es plus faible**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Imposer tes règles implicites au lieu de subir les siennes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Changer ton objectif principal : ne plus “gagner”, mais avancer par étapes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Premier objectif : survivre intelligemment, pas juste tenir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Deuxième objectif : ralentir le combat**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Troisième objectif : enfermer l'adversaire dans une zone limitée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Quatrième objectif : faire monter sa frustration, sa panique, ou au moins son impatience**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Cinquième objectif : commencer à attaquer sans tout risquer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.11- Adapter ce plan à différents scénarios fréquents**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.12- Construire ton plan personnel, pas celui des autres**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.13- Accepter que ta “victoire” ne ressemble pas à celle des autres**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : La logique des chaînes plutôt que des coups**

## **11.2- Le piège de la « technique magique »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Qu'est-ce qu'une chaîne, concrètement ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.4- Comment les chaînes neutralisent la force**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.5- Chaînes offensives, chaînes défensives**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.6- Chaînes et dilemmes : enfermer par les décisions**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.7- Un exemple détaillé : chaîne depuis la garde fermée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.8- Comment construire tes propres chaînes (sans te perdre)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.9- Simplifier ta tête : des arbres, pas des océans**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.10- De la mémoire à l'automatisme : répéter les suites, pas les gestes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.11- L'art de « poser des questions » plutôt que chercher un KO technique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.12- Quand tout bloque : utiliser la chaîne comme boussole, pas comme prison**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.13- Comment commencer dès ton prochain entraînement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Accepter, céder, détourner : l'art de ne pas résister**

### **12.2- Accepter la pression au lieu de la fuir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Céder une position pour en gagner une meilleure**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Suivre le mouvement pour mieux le détourner**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Lâcher volontairement des prises qui te rassurent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Sur le tatami : exemples concrets où céder te fait gagner**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Gérer la peur de “se faire écraser”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Transformer “subir” en choix actif**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : La science du timing et du piège**

### **13.2- Les fenêtres mécaniques : quand le corps est ouvert**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Les fenêtres émotionnelles : quand la tête s'ouvre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Les fenêtres respiratoires : quand l'autre n'a plus d'air**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Concevoir le combat comme une mise en place de pièges**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Construire activement des pièges en sparing**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Timing, ego et acceptation**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Relier timing, pièges et ta manière d'apprendre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : S'entraîner comme un stratège, pas comme un athlète**

### **14.2- Passer du “faire plus” au “comprendre mieux”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Voir chaque séance comme un laboratoire**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Construire ta séance autour des décisions, pas des mouvements**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Utiliser les contraintes comme un outil, pas comme une punition**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Apprendre à perdre de la “bonne” manière**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Construire des blocs : une séance, un thème, une chaîne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Gérer ton énergie comme une ressource stratégique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Transformer tes partenaires en “tests vivants”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.10- Apprendre à ralentir le film**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.11- Rendre la répétition intelligente**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.12- T'entraîner quand tu es fatigué, blessé, ou pas en forme**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.13- Rendre ton coach utile à ta manière**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.14- Fabriquer ton carnet invisible**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.15- Entraîne-toi comme quelqu'un qui prépare une longue campagne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 15 : Transférer les principes du tatami à la vie réelle**

## **15.2- Les leviers : obtenir beaucoup avec peu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.3- Les asymétries : accepter de perdre sur un plan pour gagner sur un autre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.4- Fatigue, énergie et endurance mentale**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.5- L'information comme avantage invisible**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.6- Psychologie du fort, psychologie du faible... au bureau, en famille, en société**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.7- Construire une stratégie quand tu pars perdant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.8- Le timing et l'art du piège, version quotidienne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.9- S'entraîner comme un stratège, en dehors du tatami**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.10- Le pont final : rester grappler, partout**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.