WILLY BARCLAIS

LA MÉTHODE VICTOIRE

Les 7 piliers de la performance et du bien-être

ÉDITIONS MAÏA

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

Découvrez notre catalogue sur :

https://editions-maia.com

Un grand merci à tous les participants de *euthena.com* qui ont permis à ce livre de voir le jour :

... ...

© Éditions Maïa

Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en encre, ils sont conçus et imprimés en France.

Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation interdits pour tous pays.

ISBN 9791042534561
Dépôt légal : octobre 2026

La performance durable ne consiste pas à gagner plus souvent.
Mais à progresser sans se perdre.

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

VICTOIRE®

LES 7 PILIERS DE LA PERFORMANCE ET DU BIEN-ÊTRE



UNE APPROCHE GLOBALE ET SYSTÉMIQUE
DE LA PERFORMANCE ET DU BIEN-ÊTRE

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

À ma maman...

Ce livre t'est dédié.
Pour ton amour inconditionnel.
Pour ton courage.
Pour ta bienveillance.
Pour les valeurs que tu m'as transmises.

Tu m'as appris à croire en l'être humain, à avancer avec honnêteté, à ne jamais renoncer et à toujours donner le meilleur de moi-même.

J'aurais tant aimé partager ce moment avec toi.

Je veux croire que, là où tu es, tu peux voir ce chemin parcouru et partager cette joie avec moi.

Ce livre porte une part de toi.
Merci pour tout.

Je t'aime,
Ton fils.

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

Pourquoi ce livre ?

Pendant près de quarante années, j'ai eu le privilège d'accompagner des centaines de sportifs, des enfants qui découvraient leur discipline jusqu'à des compétiteurs confirmés. J'ai également travaillé aux côtés de leurs parents, de leurs entraîneurs et de nombreux professionnels de l'accompagnement.

Au fil des années, une même question est revenue sans cesse :

Pourquoi certains sportifs révèlent-ils pleinement leur potentiel, tandis que d'autres, pourtant talentueux et travailleurs, peinent à l'exprimer durablement ?

Longtemps, le sport a cherché les réponses dans la technique, la préparation physique ou le mental. Chacune de ces dimensions est essentielle, mais aucune ne suffit à elle seule.

Sur le terrain, j'ai constaté qu'une contre-performance n'était presque jamais la conséquence d'une seule cause. Derrière une baisse de confiance pouvaient se cacher une fatigue mal récupérée, un environnement fragilisé, une tension excessive, un manque de sens ou des émotions mal comprises.

À l'inverse, les plus belles réussites naissaient souvent d'un équilibre entre plusieurs dimensions de la vie du sportif.

C'est cette conviction qui a progressivement donné naissance à la Méthode VICTOIRE®.

Une approche qui considère la performance comme un ensemble vivant, où chaque pilier influence les autres. Une approche qui place l'être humain au cœur de son développement et qui cherche autant l'épanouissement que la réussite.

Ce livre n'est pas une recette miracle.

Il ne promet ni succès immédiat ni performance sans effort.

Il est le fruit de milliers d'heures passées sur les terrains, d'innombrables échanges avec des sportifs, des familles et des entraîneurs, de réussites qui inspirent autant que d'échecs qui font grandir.

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

J'ai souhaité écrire ce livre pour transmettre cette expérience, partager une autre manière de penser la performance et proposer des repères concrets à tous ceux qui accompagnent ou vivent cette aventure sportive.

Si ces pages peuvent aider un jeune sportif à retrouver confiance, un parent à mieux comprendre son enfant, un entraîneur à enrichir sa pratique ou simplement un lecteur à porter un regard différent sur la réussite, alors ce livre aura pleinement atteint son objectif.

Car au fond, la plus belle victoire n'est pas seulement de gagner.

C'est de grandir, de progresser et de devenir pleinement la personne que l'on est capable d'être.

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

Introduction
La victoire autrement

« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends », Nelson Mandela.

Fin août 2004.

États-Unis. US Open.

Nous sommes dans la voiture officielle qui nous conduit vers le site du tournoi new-yorkais.

À côté de moi, Alex. Joueur professionnel évoluant au plus haut niveau mondial, habitué aux grands tournois, avec une solide expérience du circuit.

Le trajet avance. Les kilomètres défilent.

À un moment, presque comme une confidence, il me dit :

« Tu sais Willy... Si ça se trouve, dans quatre heures, c'est terminé. »

La phrase est simple. Mais elle en dit long.

Je perçois immédiatement ce qu'elle révèle : son esprit a déjà quitté l'instant présent pour se projeter dans une logique binaire : victoire ou défaite.

Plus nous approchons du stade, plus je sens monter chez lui une anxiété diffuse, une surcharge interne. Il anticipe. Il se projette. Et cela le gêne profondément, même s'il ne l'exprime pas clairement.

Pourtant, objectivement, tout est en place.

Sur le plan technique et tactique, ses schémas sont clairs, définis, travaillés et fixés avec son entraîneur.

Physiquement, il est prêt.

Mentalement, il est motivé. Peut-être même un peu trop.

Le match commence face à un joueur espagnol du circuit.

Le premier set est très bon. Alex impose son jeu, se déplace vite, frappe fort. Son langage corporel est positif, les gestes sont ancrés, la confiance et la détermination sont visibles.

Puis arrive le début du deuxième set.

Quelque chose se fragilise.

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

Progressivement, il se crispe. La nervosité s'installe. Les intentions deviennent passives. Le corps se tend. Le jeu se dérègle.

Il perd finalement le match en quatre sets.

Après la rencontre, son analyse rejoint exactement ce que j'avais observé.

Il dira que « **quelque chose s'est grippé** » **à l'intérieur**.

Qu'il s'était déjà vu, mentalement, au deuxième tour.

Une tension interne s'est installée.

Des émotions exacerbées – colère, frustration – ont envahi son corps.

La crispation a pris le dessus.

Il est déçu.

En colère.

Abattu.

Ce match m'a confirmé une chose essentielle :

La performance ne repose jamais sur un seul facteur.

On peut être techniquement prêt, physiquement préparé, tactiquement au clair et profondément motivé... et pourtant ne pas parvenir à exprimer pleinement son potentiel au moment où cela compte.

Parce que nous ne performons jamais avec une seule partie de nous-mêmes.

Nous performons avec un ensemble.

Notre vision.

Nos décisions.

Notre corps.

Notre technique.

Notre état mental.

Nos interactions avec notre environnement.

Notre énergie et notre capacité à récupérer.

Tous ces éléments communiquent, s'influencent et parfois se déséquilibrent.

Quand un pilier vacille, les autres peuvent être affectés. Mais lorsqu'ils apprennent à fonctionner ensemble, quelque chose change : la performance devient plus cohérente, plus maîtrisée et surtout plus durable.

C'est de cette conviction, nourrie au fil des années par le terrain, l'observation, l'accompagnement, les réussites mais

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

aussi les échecs, qu'est née progressivement la Méthode VICTOIRE®.

Une approche globale et systémique de la performance et du bien-être, construite autour de sept piliers fondamentaux.

Mais ce que j'ai appris sur les terrains de sport ne concerne pas uniquement les sportifs.

Car, sur un court comme dans notre vie personnelle ou professionnelle, nous rencontrons les mêmes questions :

Comment rester lucide lorsque la tension monte ?

Comment prendre une décision lorsque le doute s'installe ?

Comment préserver son énergie dans la durée ?

Comment s'adapter lorsque les circonstances changent ?

Comment continuer à avancer sans perdre de vue ce qui compte réellement pour nous ?

C'est précisément ce que je souhaite explorer avec vous dans ce livre.

Non pas pour vous donner une recette toute faite de la réussite.

Mais pour vous proposer **une grille de lecture**, des clés et des outils qui vous permettront de mieux comprendre votre propre fonctionnement, d'identifier vos forces et vos déséquilibres, et de devenir davantage acteur de votre progression.

Car la victoire dont il sera question dans ces pages ne se résume pas à un score, un classement, un statut ou un résultat.

La victoire, c'est aussi apprendre à mieux se connaître, mieux se comprendre et mieux mobiliser ses ressources pour avancer durablement.

Et c'est peut-être là que commence une autre manière de performer.

Une autre manière de gagner.

La victoire autrement.

Par souci de confidentialité, le prénom a été modifié. La situation, elle, est réelle.

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite

Manifeste VICTOIRE®

La performance sportive est souvent abordée à travers quatre piliers : la technique, le physique, la tactique et le mental.

Ces dimensions sont indispensables. Elles structurent l'entraînement et la progression du sportif.

Dans la pratique, pourtant, certaines dimensions de la performance restent encore peu accompagnées de manière structurée.

Les jeunes sportifs apprennent à frapper une balle, courir plus vite ou comprendre le jeu. Mais ils disposent rarement d'outils pour mieux comprendre leurs émotions, leur confiance ou leur manière de réagir dans les moments d'enjeu.

Ce décalage peut créer une difficulté : le sportif s'investit pleinement, mais ne possède pas toujours les ressources nécessaires pour traverser les périodes de doute, de tension ou de perte de repères.

La Méthode VICTOIRE® est née de ce constat.

Elle propose une lecture plus globale de la performance, structurée autour de sept piliers complémentaires qui prennent en compte l'ensemble des dimensions du sportif.

L'objectif n'est pas d'ajouter de la complexité.

Il est de redonner de la cohérence au parcours du sportif afin qu'il puisse progresser durablement, sans s'épuiser ni se perdre dans la recherche de résultats immédiats.

Épreuve – La méthode victoire_extraitvalidé – 20/10/2026 – Éditions Maïa – reproduction interdite