

## **La réussite - Un témoignage de Patrick K. Magyar**

**Journée des entraîneurs à Macolin - 25 octobre 2022**

Chers amis

Tout d'abord, une remarque administrative. Je vais bientôt citer quelques noms, titres de livres et liens de médias. Vous n'avez pas besoin de les noter, car vous les trouverez dans mon manuscrit, qui vous est mis à disposition aussi bien en allemand qu'en français.

Andreas m'a demandé de parler très ouvertement et honnêtement de mes expériences de réussite et d'échec, de ce qui m'a beaucoup et moins marqué. Je vais le faire, ce qui n'est pas toujours facile.

Mon palmarès en tant qu'adolescent était plutôt modeste. Nous avons déménagé de Suisse alémanique en Suisse romande, dans le village qui est devenu mon lieu d'origine Estavayer-le-Lac, quand j'avais cinq ans. Mon père était un réfugié hongrois, ma mère allemande. A la maison, nous parlions le bon allemand. J'avais donc un document du CICR comme carte d'identité, je parlais allemand et j'étais assez grand pour mon âge et, enfin, si on le dit poliment, assez grassouillet.

Mes années à l'école maternelle et primaire ont été marquées par des expressions comme assez souvent "Voilà le nazi !" ou "Ah ! le teuton" et toujours "Le gros madju". Je ne m'en souviens pas exactement, mais je dois avoir réagi avec beaucoup d'agressivité en réaction à ces preuves d'amitié démesurées, même à l'école. En tout cas, on m'a suggéré, ou plutôt on a suggéré à mes parents, que je ne devais pas retourner à l'école primaire pour la sixième année après les vacances d'été. Deux alternatives s'offraient alors à moi : soit sauter la sixième année primaire et réussir l'examen d'entrée au lycée ou à l'école secondaire, soit passer une année dans une école primaire un peu spéciale. Ma carrière d'élève a donc été marquée par l'ennui, des notes plutôt médiocres, des bagarres à la récréation et un manque total de réussite personnelle. Et tout d'un coup, j'ai dû faire et fait de vrais efforts pendant quelques semaines et, à la surprise générale, j'ai finalement atterri au lycée ; ce que je n'ai toutefois pas considéré comme un succès, mais seulement comme un moyen d'éviter le "pire des cas", l'école spéciale.

Quand on m'a rendu ma première rédaction dans ma nouvelle classe de lycée, j'ai eu un mauvais pressentiment, car la grammaire et l'orthographe françaises étaient loin d'être mes points forts. Des pages rouges dans le cahier de rédaction étaient donc habituelles, avec des corrections interminables de la part de mes professeurs. Mais cette fois, de fut différent. À l'encre verte se trouvait écrit : Tu dois encore travailler l'orthographe et la grammaire, mais l'histoire est géniale. Cela mérite la meilleure note : 6. La grammaire et l'orthographe ne sont jamais devenues mes forces, mais tout à fait décentes - et ce, très peu de temps après cette rédaction. Bernard Ducarroz, c'est le nom de mon professeur de français que j'aime et admire toujours autant, a été la première personne en dehors de ma famille à voir un talent chez moi et à l'encourager.

Ce moment de réussite fut en tout cas grisant. Bien sûr, je restais "Le gros Madju", je n'étais toujours pas été invité aux anniversaires et j'étais souvent sur le banc de touche lors des matchs de foot. Mais je lisais, lisais et lisais encore, et j'étais de plus en plus doué pour écrire des histoires et même des poèmes, toujours encouragé par Bernhard Ducarroz. Et puis mon professeur m'a donné à lire un livre d'un certain **Alan Silitoe**, en français bien sûr : "**La solitude du coureur de fond**". Le titre original du livre est : "**The Loneliness of the long distance runner**". Je recommande ce livre à tout le monde. Pour moi, ça a été un moment de réveil.

A l'âge de 13 ans, j'ai commencé à faire de la course de fond. Je pensais alors le faire pour pouvoir me prouver au monde entier, tout comme le jeune Colin Smith dans la nouvelle de Silitoe. Aujourd'hui, je sais que je l'ai fait pour m'évader émotionnellement et physiquement de ma situation, et surtout pour régler mon problème de poids. Comme vous pouvez le voir, cela n'a pas abouti en succès. Je me suis entraîné comme un fou, j'ai perdu 15 kg en quelques semaines et j'ai repris encore plus de poids. Je me suis battu avec des troubles alimentaires et de nombreuses blessures. Comme je suis né avec un petit trou dans le septum cardiaque, tout le sang ne passe pas par la circulation pulmonaire. Cette partie du sang n'absorbe pas d'oxygène, ce qui exclut la possibilité de réaliser des performances d'endurance exceptionnelles. Mais j'ai appris cela avec certitude qu'une fois mon trentième anniversaire passé.

Comme jeune homme, je m'entraînais plus que tous les autres pour compenser mon soi-disant manque de talent. J'ai suivi scrupuleusement le plan de mes entraîneurs pour ensuite doubler, parfois même tripler la charge. Je n'aurais en fait jamais osé m'aventurer sur une piste si je risquais de finir dernier et d'être la cible des moqueries des spectateurs. Avec mon poids toujours trop élevé, les 160 km que je courais chaque semaine – du moins quand je n'étais pas blessé – ont été suivis de cinq fractures de fatigue dans les tibias en quatre ans. Avec la dernière, et à seulement dix-sept ans et demi, ma carrière active d'athlète s'est soudainement terminée. Petite parenthèse, il n'y avait pas encore d'écoles de sport à l'époque. Deux semaines avant les examens de maturité, le vice-recteur du LG Rämibühl, le professeur Fritz Gimi, a appelé ma mère pour lui dire que je n'obtiendrais pas ma maturité malgré des notes suffisantes, si je manquais encore deux jours d'école. C'est ainsi qu'est devenu public, peu avant la fin de ma carrière scolaire, que je n'allais généralement à l'école que trois jours à trois jours et demi par semaine et que je passais le reste du temps à faire du sport.

Après avoir examiné sobrement mon palmarès en tant qu'athlète, j'ai pris la décision de devenir entraîneur, en suivant librement la devise "Si je n'ai pas assez de talent, je peux peut-être réussir grâce aux autres et ainsi réussir moi-même". A 18 ans, j'avais mon propre groupe d'entraînement et à 21 ans, j'ai obtenu le diplôme d'Entraîneur Courses de la FSA, le diplôme d'entraîneur d'athlétisme le plus élevé de Suisse à l'époque. De plus, j'ai suivi un apprentissage auprès des meilleurs et des plus célèbres entraîneurs des années 80 et 90. Parallèlement, j'ai d'abord étudié le droit puis la gestion d'entreprise, mais je trouvais les

deux études très ennuyeuses et pénibles. Je préférais de loin travailler avec mes athlètes. Parce qu'ils appréciaient mes instructions, les grandes connaissances que j'avais acquises et le temps que je leurs consacrais. En 1998, à la fin de ma carrière d'entraîneur, six des dix meilleures femmes de la liste éternelle des meilleurs athlètes suisses sur 100 haies s'étaient entraînées avec moi. J'ai donc eu du succès, mais je ne peux pas cacher que certains de mes athlètes n'avaient pas ou peu progressé. Pourtant, je me considérais comme un grand entraîneur. Ce n'est que des années plus tard que je me suis rendu compte du nombre et de l'ampleur des erreurs que j'avais commises dans cette fonction.

Au cours des huit dernières années de ma carrière d'entraîneur, j'ai été en parallèle secrétaire général puis directeur adjoint du meeting d'athlétisme "Weltklasse Zürich". Une fois de plus, j'ai eu la chance de tomber sur un grand mentor. Res Brügger est une légende dans le monde de l'athlétisme et des organisateurs de manifestations sportives. Il m'a formé et éduqué professionnellement plus que toute autre personne en dehors de mes parents, eux aussi formidables. Et puis le succès est arrivé, je peux même dire le grand succès. J'ai donc commencé une carrière qui comprenait des postes comme celui de PDG fondateur de FIFA Marketing SA, de directeur général de l'équipe de voile Alinghi, de PDG des championnats d'Europe d'athlétisme 2014 à Zurich ou de directeur général de SwissSkills 2018 et de SwissSkills Marketing.

Mais, ces succès n'ont donc pas été obtenus seulement parce que j'étais si intelligent et si beau 😊. J'ai surtout beaucoup, beaucoup travaillé. Quand j'ai quitté le meeting de Zürich en 1998 en tant que directeur adjoint, j'ai été remplacé par 2,8 postes au total.

Dans les années qui ont suivi, j'ai de mieux en mieux compris pourquoi je travaillais autant en tant qu'entraîneur, en tant qu'organisateur de meeting et tout le temps après. J'ai tout simplement plus peur que la plupart des gens. J'ai peur de ne pas réussir ce que je devrais réussir de mon point de vue, pour ne pas m'exposer au ridicule et aux moqueries. Pour faire simple, j'ai peur d'échouer. Aujourd'hui, je pense que cette peur se trouve dans une certaine mesure en chacun de nous - excluons ici des personnes comme Elon Musk ou Donald Trump. Je suis même convaincu que cette peur est l'une des plus grandes motivations des gens, mais qu'elle est peut-être aussi à l'origine de leur plus grand blocage.

J'étais, et je suis probablement toujours, une personne des extrêmes : quand je mange, quand je jeûne, quand je travaille, quand je médite, quand je fais du sport. Car, je n'ai toujours eu que deux options : L'échec ou pas d'échec. Et, ce n'est pas du tout la même chose que la réussite ou l'échec. Mon verre est toujours à moitié vide au début de chaque projet. Et ensuite, je fais tout pour qu'il ne devienne pas encore plus vide. Cela signifie aussi qu'après un grand succès, j'ai rarement ressenti la joie de la réussite, mais seulement le soulagement que ce ne soit pas un échec.

OK, au plus tard maintenant, la question se pose de savoir si je pourrais raconter tout cela de cette façon, si je n'avais pas laissé derrière moi, du moins dans une certaine mesure, cette attitude envers la réussite. Je ne pourrais pas ! Et oui, je l'ai fait !

J'ai eu beaucoup de chance dans ma vie. Grâce à l'encouragement de mes parents et d'autres personnes formidables, ainsi et surtout qu'à l'attention de ma très chère épouse Gabriela, j'ai pu maîtriser beaucoup de mes peurs et problèmes et célébrer quelques belles réussites.

A ce stade, je dois mentionner deux personnes qui ont fortement influencé ma vie, mais que je n'ai jamais rencontrées. La première est **Jean-Jacques Goldmann**. Quand j'ai entendu sa chanson "**C'est ta chance**" pour la première fois en 1988, je me suis immédiatement reconnu. (voir à la fin du document) Cette chanson m'a marqué plus que n'importe quel autre texte avant et après. C'est notamment grâce à lui que j'ai épousé ma femme un an plus tard, la plus grande réussite de ma vie.

La deuxième personne est **Alexandra Strehlau**, l'auteur du livre magnifique « **Life Balance und Selbststeuerungskompetenzen** ». Je l'ai lu en 2011, alors que – complètement épuisée par les innombrables adversités – je pensais à quitter mon poste de CEO des championnats d'Europe d'athlétisme 2014 à Zurich et mon poste bénévole de directeur de meeting de Weltklasse Zürich. A l'époque, j'avais d'ailleurs atteint mon poids maximum de plus de 150 kg. Et puis j'ai lu cette phrase de Strehlau : "Les gens se sentent en équilibre lorsqu'ils ressentent leurs besoins et lorsqu'ils parviennent à intégrer la satisfaction de leurs besoins dans leur mode de vie". Pour moi, cette phrase et ce livre ont été une révolution : équilibre = succès ! Le succès n'est pas absolu et n'est pas le même pour tout le monde ! Je reformule cela en : "Les gens réussissent subjectivement lorsqu'ils ressentent leurs besoins et lorsqu'ils parviennent à intégrer la satisfaction de leurs besoins dans leur mode de vie".

Grâce à cette prise de conscience et à des années d'expérience et d'observation d'individus et d'équipes de classe mondiale, dans le sport, le business et la musique, j'en suis arrivé à la conclusion suivante : la réussite repose essentiellement sur toujours les mêmes facteurs. Ceux-ci se construisent les uns sur les autres, comme des étapes sur la "voie du succès". Laisse-moi t'expliquer brièvement ces étapes.

<https://psyfiers.ch/fr/blog/2020/12/29/la-voie-du-succes-en-pratique/>

### **La 1ère étape : la connaissance de soi**

Le processus de "se connaître soi-même" est toujours le premier pas vers la réussite. Personnellement, je pense que c'est aussi l'un des plus difficiles. L'un de nos outils, le Visual Implicit Profiler (VIP)®, aide à démarrer ce procès. La preuve de sa qualité est que, depuis son lancement dans les écoles suisses le 20 août, le VIP a été téléchargé par plus de 1100 enseignants pour plus de 18 000 élèves sous le nom de [SwissSkills Mission Future School](#). Cette aide au démarrage est entre autre nécessaire, car planifier et agir avec succès demande en effet la connaissance de ses propres forces, de savoir sur quoi on peut compter pour soi-même. Si la prise de connaissance du propre potentiel peut être soutenu par un échange entre au moins deux parties impliquées, cela facilite énormément la tâche. Ce dialogue aide à créer un espace de reconnaissance positif surtout aux personnes avec

beaucoup de peur et peu de confiance en elles. Ainsi, les talents non physiques et les forces au niveau de la personnalité peuvent être mieux reconnus et utilisés plus tard.

### **La 2e étape : la sensibilisation à la diversité et à la différence**

Qui est très précis, méthodique et stratégique n'est pas forcément en même temps créatif, spontané et compatissant. Si l'on explore d'abord ses propres forces et que l'on se tourne ensuite vers les forces des autres, on se rend presque toujours compte qu'il y a des personnes qui sont plus à l'aise avec certains sujets, mais qu'il y a aussi des personnes sur lesquelles on a une longueur d'avance dans certains sujets. La diversité et la différence ne se limitent pas à l'origine, à la couleur de peau ou au sexe. La diversité commence par la personnalité.

Beaucoup d'entre vous diront que c'est une vieille histoire, que nous savons cela depuis longtemps. Je viens de publier deux « posts » sur notre site [\*\*Mission Team Insights\*\*](#) sur ce type de diversité, que j'appelle Diversité 2.0. A cela s'ajoutent deux podcasts avec [\*\*Henk Kraaijenhof\*\*](#), qui reste pour moi l'un des meilleurs entraîneurs du monde. L'opinion de Henk et la mienne se rejoignent. Le sport et les forces spéciales fournissent beaucoup des pionniers dans les domaines de la diversité 1.0 et 2.0. Et pourtant, il n'y a guère de domaine où, à notre avis, il y a un plus grand besoin de rattrapage dans la formation des entraîneurs et le développement des athlètes.

### **La 3e étape : l'acceptation de la diversité et de la différence**

Ensuite, il faut accepter cette diversité. Pour que cela fonctionne, trois conditions doivent être remplies. Premièrement, chacun doit déjà s'être penché sur ses propres forces afin de développer la confiance en soi nécessaire. Deuxièmement, chacun doit avoir la possibilité de faire valoir ses propres forces. Et enfin, il faut de la proximité. Se préoccuper personnellement d'autres personnes augmente la familiarité, crée de l'intimité. C'est ainsi que naît la proximité, puis l'acceptation.

Pour les entraîneurs en particulier, la question de la proximité est toujours délicate. Si – en tant qu'homme – je prends une athlète dans mes bras après une victoire ou une défaite, est-ce que cela crée une proximité ou est-ce une agression sexuelle ? Ne vous laissez pas déstabiliser par cela. Cela crée de la proximité et rien d'autre. La frontière de l'agression sexuelle est encore très, très loin.

### **La 4e étape : la confiance**

La proximité et l'acceptation forment la base sur laquelle on peut construire une confiance mutuelle. Les mots ne comptent pas. Il faut des actes ! Encore mieux, des modèles ! Se comporter comme on aime être traité par les autres crée automatiquement la confiance. Et la détruit tout aussi rapidement si les actes ne correspondent plus aux paroles.

Et cela m'amène à la dernière et, à mon avis, la plus importante

### **5e étape, une décision**

Les quatre premières étapes peuvent également être appliquées dans une famille ou entre amis. Avoir du succès dans un projet, dans le sport ou dans un métier suppose toutefois d'avoir un objectif en tête - pour soi-même ou pour un groupe. C'est pourquoi j'affirme

librement, d'après Plutarque : " Développer le talent, ce n'est pas remplir un seau, c'est faire jaillir un feu. " Et la meilleure façon de faire naître ce feu est de s'intéresser aux forces et à la personnalité d'une personne avant de déterminer la bonne méthode pour apprendre, la meilleure façon d'acquérir de l'expérience ou l'optimale forme de critique et de correction.

### **Le chemin fonctionne vraiment !**

J'ai moi-même suivi cette voie de nombreuses fois et je l'ai observée d'innombrables fois. Si vous vous y intéressez de plus près, vous reconnaîtrez de nombreuses similitudes avec les conclusions de **Jean-Pierre Egger**, qu'il a si bien traitées dans son livre "[The Way to Excellence](#)". Jean-Pierre et le triple champion olympique de voile et directeur technique d'Alinghi, [Jochen Schümann](#), ont rendu possible beaucoup de mes succès grâce à leur mentorat. J'ai aussi appris d'eux que la voie du succès ne peut pas être empruntée n'importe comment, du moins pas si elle doit être durable et ne pas être obtenue au détriment des autres.

Mais de mon point de vue, c'est mon ami [Michel Masquelier](#), en tant que PDG et président d'IMG Media, l'un des hommes les plus importants et les plus puissants dans le sport au cours des 20 dernières années, qui a le mieux formulé la **manière dont le chemin vers le succès doit être emprunté**. En préparation de ce discours, je l'ai invité à pour mon [podcast Mission Team](#) que j'ai publié aujourd'hui. Lundi prochain, je résumerai tout cela dans un « post ». Mais voici déjà les trois points les plus importants sur la manière d'**atteindre le succès selon Michel** :

#### **1. Sois toi-même pour être unique**

Il y a beaucoup de choses qui contribuent au succès. Certaines personnes naissent avec un talent naturel ou une capacité qui les distingue des autres. D'autres doivent travailler dur pour développer leurs compétences et se démarquer de la masse. Mais une chose est sûre : si tu réussis, ce ne sera pas parce que tu es standard, mais parce que tu es extraordinaire. Le succès vient parce que tu fais les choses différemment, parce que tu vois plus loin que le bout de ton nez et parce que tu prends des risques. Il vient du fait que tu es assez courageux pour être toi-même et te distinguer des autres. Donc si tu veux réussir, n'essaie pas d'être comme tout le monde. Sois toi-même, sois unique et extraordinaire.

#### **2. Le mile supplémentaire**

Nous entendons souvent dire que nous devons avoir de la passion pour réussir. C'est vrai, mais la passion seule ne te mènera pas loin. Faire le mile supplémentaire signifie aller au-delà de ce que l'on attend de toi et faire preuve de ténacité. Cela signifie que tu dois faire plus d'efforts, même si tu n'en as pas envie. Cela signifie que tu te pousses à t'améliorer, même si tu es déjà bon. Faire le mile supplémentaire distingue la moyenne de ce qui est exceptionnel. C'est ce qui te fait passer de bon à grand et qui t'aide finalement à atteindre tes objectifs.

### **3. Échec**

Si tu n'échoues pas, tu n'avanceras pas. Car pour progresser, tu dois apprendre de tes erreurs et de tes échecs. Ne crains pas d'échouer, car c'est en échouant que nous apprenons et grandissons. L'échec fait partie de l'équation, il fait partie de l'histoire de ta réussite.

Vous pouvez d'ailleurs découvrir tout cela et bien plus encore dans le fantastique et très instructif livre de Michel "[\*\*This is not a Dress Rehearsal\*\*](#)" et en français "[\*\*Itinéraire d'un possibiliste\*\*](#)".

En fait, ce serait le moment idéal pour terminer mon discours. Mais permettez-moi d'insérer encore une vérification de la réalité, qui est également faite à titre personnel. Dans quelle mesure notre formation d'entraîneur reflète-t-elle ces cinq étapes vers le succès ? Dans quelle mesure les soft skills sont-ils traités et non que les contenus rationnels ? Et s'ils sont traités, ne sont-ils pas que théoriques, mais aussi pratiques et concrètement applicables ? Personnellement, je trouve que PAS ASSEZ ! Beaucoup parlent de "compétences" et d'"athlètes au centre". Pourtant, les approches comme celle de notre petite entreprise [\*\*PSYfiers\*\*](#) n'aboutissent que rarement, presque toujours sous prétexte de manque de base scientifique ou de manque de ressources. Le lobby des théoriciens et des psychologues est devenu très important. Les praticiens comptent malheureusement de moins en moins. Comme ni mon ancienne association, Swiss Athletics, ni l'OFSCO ont pu être convaincus de notre approche, c'est maintenant SwissSkills qui utilise notre système et nos connaissances pour l'apprentissage professionnel et ses champions. Et pas seulement à l'école, pour préparer le choix professionnel avec [\*\*SwissSkills Mission Future School\*\*](#), mais aussi pour la préparation des participants suisses aux WorldSkills et EuroSkills. En collaboration avec l'IFFP, qui a même créer un CAS pour le programme de coaching, SwissSkills joue ainsi un rôle de pionnier, que j'espérais à l'origine pour le sport et que j'espère que le sport assumera à nouveau un jour.

Alors, maintenant c'est vraiment la fin de mon discours et j'attends avec plaisir vos questions, vos objections ou votre approbation.

### **Jean-Jacques Goldmann : C'est ta chance, 1988**

*Il faudra que tu sois douce  
Et solitaire aussi  
Il te faudra gagner pouce à pouce  
Les oubli de la vie  
Oh, tu seras jamais la reine du bal  
Vers qui se tournent les yeux éblouis  
Pour que tu sois belle, il faudra que tu le deviennes  
Puisque tu n'es pas née jolie  
Il faudra que tu apprennes  
À perdre, à encaisser  
Tout ce que le sort ne t'a pas donné*

*Tu le prendras toi-même  
Oh, rien ne sera jamais facile  
Il y aura des moments maudits  
Oui, mais chaque victoire ne sera que la tienne  
Et toi seule en sauras le prix  
C'est ta chance, le cadeau de ta naissance  
Y a tant d'envies, tant de rêves qui naissent d'une vraie souffrance  
Qui te lance et te soutient  
C'est ta chance, ton appétit, ton essence  
La blessure où tu viendras puiser la force et l'impertinence  
Qui t'avance un peu plus loin  
Toi, t'es pas très catholique  
Et t'as une drôle de peau  
Chez toi, les fées soi-disant magiques  
Ont loupé ton berceau  
Oh, tu seras sûrement jamais notaire  
Pas de privilège hérité  
Et si t'as pas les papiers pour être fonctionnaire  
Tout seul, apprends à fonctionner  
C'est ta chance, ta force, ta dissonance  
Faudra remplacer tous les "pas de chance" par de l'intelligence  
C'est ta chance, pas le choix  
C'est ta chance, ta source, ta dissidence  
Toujours prouver deux fois plus que les autres assoupis d'évidence  
Ta puissance naîtra là  
C'est ta chance, le cadeau de ta naissance  
Y a tant d'envies, tant de rêves qui naissent d'une vraie souffrance  
Qui te lance et te soutient  
C'est ta chance, ton appétit, ton essence  
La blessure où ti viendras puiser la force et l'impertinence  
Qui t'avance un peu plus loin, c'est ta chance  
Ta chance*