



## INTERVIEW TAYEB NAIDJI : "CE SPORT EST TERRIBLE POUR LE CERVEAU"

Psychologue du sport et joueur d'échecs, auteur du blog [www.echecs-et-psychologie.fr](http://www.echecs-et-psychologie.fr) et du traité *Secrets pour gagner aux Echecs – La préparation mentale Corps et Esprit*, Tayeb Naidji analyse le match de Londres sous son côté psychique. Seuls quelques joueurs au monde, par génération, peuvent supporter les efforts mentaux que Carlsen et Caruana vont devoir répéter douze fois. Comment s'entraînent-ils ? Quelles sont leurs forces, et leurs faiblesses ?

### Opposition de styles

« Carlsen cherche à éviter les débats théoriques tendus. Il aime les ouvertures tranquilles et solides, sans risque particulier. Il cherche surtout à jouer de longues parties positionnelles. D'un point de vue stylistique, Kasparov avait déclaré que Carlsen est un mélange de Karpov et de Fischer. Caruana est réputé pour être l'un des joueurs les mieux préparés. Ses systèmes sont plus pointus. Il veut obtenir des milieux de jeu complexes, comportant de la tactique. Son style est plus dynamique. Ce serait plutôt un mélange d'Alekhine et de Spassky. Le contraste est clairement au rendez-vous, ce qui devrait rendre ce match très intéressant.

### Physique

Sur ce plan, ils se valent, en sachant que le corps influe aussi sur le mental. Tous les deux sont jeunes : 27 ans pour Carlsen, 26 pour Caruana. Ils font du sport intensivement. Ils devraient aborder ce match au top de leur forme. On a l'impression que l'Américain est fragile, en raison de son aspect physique. Il ressemble un peu à Karpov dans sa jeunesse, mais il est connu pour avoir l'endurance d'un marathonien. Carlsen est plus explosif, mais ils seront à égalité. Ces joueurs vont répéter des efforts psychologiques terriblement intenses, à la limite de l'humain. Il y a le talent, mais surtout l'entraînement. Ils ont été titrés GMI très jeunes. Ils ont cet amour du jeu qui leur permet de se dépasser physiquement et psychologiquement. Korchnoi le disait clai-

rement. Ce sport est terrible pour le cerveau. Il peut souffrir pendant une partie d'échecs. Les joueurs perdent aussi du poids corporel. Maintenant, pour parvenir à ce niveau, ce sont des extra-terrestres.

### Pression

Carlsen a déjà acquis l'expérience de trois matchs mondiaux, dont deux défenses du titre. Caruana est novice à ce niveau. Il partira dans l'inconnu. Carlsen a un autre atout, qu'il rappelle souvent. Quel que soit le résultat de la partie, il cherche à l'oublier le plus vite possible, pour passer à la suite. On l'a vu lors de son match mondial contre Karjakin, en 2016. Après sa défaite dans la 8<sup>e</sup>, il est resté concentré. Il a continué à jouer les parties comme elles venaient, et il a gagné la 10<sup>e</sup>. Cette capacité à rebondir fait évidemment partie de la préparation psychologique des champions. Elle se travaille. Ils ne sont pas affectés par une défaite. Ils considèrent le match dans sa globalité.



**Je donne Carlsen favori à 55/45. Si le match va jusqu'au départage en rapides, je dirais 60/40 en sa faveur. J'aime bien Caruana, mais, objectivement, Carlsen est plus fort mentalement.**

Tayeb Naidji

### Relaxation

Carlsen trouve toujours une position stable sur sa chaise. Ses attitudes, qui peuvent paraître désinvoltes, ne sont pas de la provocation. Ses postures sont ouvertes, même lorsqu'on a l'impression qu'il est avachi sur sa chaise. Elles favorisent une bonne respiration, ample et aisée. Il s'oxygène. Il pratique d'ailleurs le yoga. Lorsqu'on parle de relâchement, en fait, c'est une relaxation mentale pour pouvoir jouer au maximum de son potentiel. Les parties peuvent durer six ou sept heures, avec la charge que cela suppose en termes cognitifs. Il est important de pouvoir continuer à diffuser de l'énergie dans son



Tayeb Naidji, psychologue du sport et joueur d'échecs.

corps et son esprit. Le yoga lui permet aussi de récupérer plus rapidement après une partie.

### Posture de réflexion

Carlsen se redresse quand la position nécessite des calculs approfondis. Cela peut être vu comme un signe. Le problème, pour son adversaire, c'est que lorsqu'il est très expressif, il joue de très bons coups, comme le faisait Kasparov. Caruana a un style différent. Il se tient assez droit sur son siège. Ses gestes sont plus courts. Il ne donne aucune indication du début à la fin. Il a la « poker face », comme on dit. À Berlin, après sa qualification, l'Américain est resté impassible, malgré les salves d'applaudissements. Il est très introverti et essaie de garder le contrôle. De son côté, Carlsen a peut-être une faiblesse. Il peut se relâcher quand il est gagnant et laisser passer l'occasion. Il peut alors perdre pied. Je pense que son plus grand ennemi, avant même Caruana, c'est lui-même.

### Déstabilisation

Carlsen pourrait affaiblir Caruana en le contraignant à une surcharge cognitive. Il peut l'obliger à calculer énormément. Il pourrait aussi lui faire perdre confiance en le défiant sur ses ouvertures fétiches, en l'occurrence la Petrov avec les Noirs. Il peut aussi le laminer petit à petit, avec un effet d'usure. C'est ce qu'on appelle une rupture ductile, comme cela se produit pour le métal. Carlsen peut finir par déstabiliser son adversaire avec sa démarche, ses attitudes, ses poignées de mains, et même lors des conférences de presse. À force de chercher à faire plier un métal, il casse. Il peut y avoir cet effet. Le challenger va nécessairement ressentir plus