

Pourquoi et comment avoir confiance en soi pour gagner aux échecs

www.apprendre-les-echecs.com/confiance-aux-echecs/

Si vous êtes nouveau sur ce site, vous voudrez peut-être vous abonner et recevoir gratuitement le guide [Échec et mat, 64 mats élémentaires pour les enfants et les adultes débutants](#). Merci de votre visite !



J'ai récemment participé au championnat de France, dans l'un des opens. Après un début de tournoi catastrophique (deux défaites contre des joueurs largement à ma portée), je me suis rendu compte que j'étais en train de **perdre confiance**, et que cette perte de confiance avait des conséquences très négatives sur mon jeu, et pouvait conduire à une véritable **spirale de la défaite**. Ne pas avoir confiance est en effet un cercle vicieux qui conduit à la défaite, défaite qui conduit à son tour à un manque de confiance.

Cette expérience m'a permis de constater que **la confiance en soi est un élément essentiel pour jouer aux échecs** en compétition et m'a amené à m'interroger sur cet aspect du jeu d'échecs.

Dans cet article vous découvrirez **pourquoi avoir confiance en soi est essentiel aux échecs**, quelles sont les **causes d'un manque de confiance** et comment **améliorer la confiance en soi**.

Pourquoi avoir confiance en soi ?

Avoir confiance est une **condition nécessaire** (mais pas forcément suffisante) pour réussir en général, et gagner aux échecs en particulier. A l'inverse, ne pas avoir confiance est probablement une condition presque suffisante pour ne pas réussir et perdre. Le manque de confiance a en effet des conséquences multiples à la fois sur votre jeu et sur votre attitude.

Le manque de confiance dans votre capacité à calculer les variantes conduit à **réfléchir plus longtemps** et ainsi à **perdre du temps** à la pendule. Il peut aussi conduire à **ne pas oser s'engager** dans une variante qui paraît trop complexe. Un exemple est illustré dans le diagramme ci-contre. Les Noirs ont une qualité et un pion de plus, mais le pion passé des Blancs en f7 est dangereux, ils attaquent la Tour noire et menacent de jouer **48.Fd6+**. J'ai d'abord calculé que rendre la qualité en jouant **47...Txf7** permettait de rester avec un pion de plus. Puis j'ai essayé de calculer les conséquences de **47...cxb3+ 48.Rd3** (**48.Rxb3** est évidemment bon pour les Noirs), où les Noirs se retrouvent avec deux pièces attaquées mais avec aussi un pion passé en b3. Par manque de confiance, je n'ai pas osé m'engager dans cette variante.



Même dans les positions plus simples, le manque de confiance conduit à **hésiter dans les choix** stratégiques et à **jouer des coups trop défensifs**.

Jouer sans confiance conduit à **plus de stress**, à une fatigue plus rapide et éventuellement à des erreurs de calcul.

Ne pas avoir confiance en vous **se verra aussi sur votre attitude** ou sur votre visage. A la 8e ronde de ce championnat de France, je jouais dans les derniers échiquier contre un adversaire qui avait visiblement encore plus peur que moi de perdre encore une partie. Et bien sûr il a effectivement perdu cette partie.

Le manque de confiance peut même conduire à **avoir peur dans les positions gagnantes**. Cela peut sembler étrange, mais il m'est arrivé d'avoir peur de ne pas arriver à gagner ou d'hésiter entre plusieurs coups qui semblent tous bons.

Les causes d'un manque de confiance

Le manque de confiance peut avoir plusieurs causes et être **plus ou moins permanent**.

J'ai déjà mentionné que **perdre plusieurs parties**, ou même simplement jouer très mal, peut conduire à un manque de confiance durable (jusqu'à la victoire suivante).

On peut manquer de confiance avant le début d'une partie par **crainte de son adversaire**, à cause de son élo, parce qu'il nous a déjà battu, parce qu'il est plus âgé (ou parce qu'il est plus jeune), parce que c'est un homme et que vous êtes une femme (ou l'inverse).

On peut enfin perdre confiance au cours d'une partie parce qu'on ne **connait pas l'ouverture**, parce qu'on n'a pas vu un bon coup ou parce que l'adversaire vient de prendre un petit avantage.

Comment améliorer la confiance en soi

Voici mes conseils pour améliorer votre confiance:

Entre les parties:

- Après une défaite et avant la partie suivante, regarder une ou **des parties que vous avez gagnées**.
- Ayez **des pensées positives** même après une défaite: qu'avez-vous appris de cette partie ? Dites-vous que vous ne referez plus la même erreur...
- Maintenez-vous en **forme physique**: mangez suffisamment et sainement, mais pas en trop grande

quantité juste avant une partie. Suffisamment de sommeil. Faites de l'exercice.

Avant une partie:

- **Ne redoutez jamais un adversaire**, quelle qu'en soit la raison. Se souvenir que la position initiale est toujours la même. Un adversaire fort n'a pas plus d'avantage dans cette position qu'un adversaire faible. Probabilité de gagner aux échecs
- En particulier, **ne redoutez jamais un adversaire à cause de son élo**. Souvenez-vous d'une part que l'élo n'est qu'[une estimation moyenne du niveau d'un joueur](#) et, d'autre part, que même avec 200 points élo de moins vous avez encore des chances de gagner. La figure ci-contre montre que contre un adversaire qui a 200 points élo de plus que vous, vous marquerez en moyenne 25% des points. Autant commencer dès cette partie 😊

Pendant la partie:

- Prendre une **attitude confiante**: se tenir droit, respirer calmement, ne pas s'agiter sur sa chaise. Inspirez-vous des champions qui ont souvent une attitude concentrée et calme devant l'échiquier (à des exceptions près 📺) Judith Polgar contre Vladimir Kramnik au tournoi de Londres en 2012
- Se lever et faire quelques pas pour **se calmer**. Attention à rester concentré. Profiter du moment où vous vous asseyez pour « refaire le point »: [vérifier tous les échecs](#), vérifier quels sont [les éléments tactiques](#)...
- Jouez **des ouvertures que vous connaissez** parce qu'elles sont dans votre répertoire d'ouvertures. Mais à l'inverse, ne vous affolez pas si votre adversaire vous conduit dans une ouverture que vous ne connaissez pas. Cela signifie peut-être que ses coups ne sont pas les meilleurs. A vous de profiter de la situation.
- Ne soyez pas affecté par un adversaire qui montre une attitude supérieure. **Regardez l'échiquier** et concentrez-vous sur la position.
- Ne vous inquiétez pas du résultat pendant la partie. **Essayer de jouer le meilleur coup** quelle que soit la situation. Si l'adversaire a pris l'avantage, essayer de lui causer le maximum de problèmes. Si vous avez pris l'avantage, essayer de trouver des coups pour augmenter cet avantage.
- Ne [ressassez les coups précédents](#), en particulier si vous avez fait ou pensez avoir fait une erreur.

Toutes ces techniques peuvent vous aider à améliorer votre confiance. Mais attention, avoir confiance en soi **ne doit jamais signifier être présomptueux**, arrogant et sous-estimer son adversaire !

La meilleure façon de garder confiance en soi

Mais la meilleure façon de jouer aux échecs en gardant confiance est de vous dire que vous ne jouez pas pour gagner notre vie (la plupart d'entre vous, en tout cas). Le plus souvent, nous ne jouons même pas pour un enjeu important. Alors **oubliez le résultat**, **prenez plaisir** à réfléchir et à essayer de jouer les meilleurs coups et prenez plaisir à **apprendre de vos défaites** et à **savourer vos victoires**.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs "Avoir enfin confiance en soi" sur le blog [Folle autonomie](#).

N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience sur la confiance en soi aux échecs dans les commentaires ci-dessous.

Vous avez aimé cet article ?

Pour ne pas rater les nouveautés de ce site et vous donner une chance de progresser plus rapidement aux

échecs, entrez simplement votre prénom et votre adresse mail dans le formulaire ci-dessous.

Vous recevrez gratuitement en cadeau, sous forme de fichier pdf à télécharger, notre guide *Échec et mat, 64 mats élémentaires pour les enfants et les adultes débutants*.

Comme vous, je déteste les spams. Votre adresse mail ne sera utilisée que pour les informations de ce site (au maximum une à deux fois par semaine), et vous pourrez vous désinscrire à tout moment.

Vous aimerez aussi:

- [Conseil 24/365: ne ressassez pas les coups précédents](#)

Le conseil du jour est tiré d'une que j'ai jouée récemment, dans laquelle j'avais les...

- [Cours 1: il faut toujours vérifier les échecs](#)

Tu ne peux pas gagner si tu te fais mater ! Vérifier tous les échecs...

- [Cours 2: quels sont les éléments tactiques ?](#)

Tu as le droit de ne pas prendre une pièce, mais tu dois voir que...