

## Michaël Jeremiasz, la performance durable

### Wel'Com-Hom News



Communication & Management  
Hommes & Méthodes

*Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.*

[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

### ... pour avoir une voix dans ce monde et porter des messages



L'histoire commence en septembre 2016, au moment des jeux paralympiques de Rio. Des reportages présentent Michaël Jeremiasz, le porte drapeau de la délégation Française à Rio. Je découvre un homme le sourire branché H24, premier représentant de la France en toute décontraction (il met l'ambiance dans l'avion qui mène la délégation au Brésil).

Michaël est un athlète de haut niveau « durable » puisqu'il en est à ses 4<sup>èmes</sup> olympiades (4 médailles dont une en OR en 2008), 8 titres du grand chelem, N°1 mondial en double en 2004, en simple en 2005, 128 victoires en grand chelem...

Ah oui, j'oublie : Michaël Jérémiasz est joueur de tennis en fauteuil roulant.

Com-Hom : Bonjour Michaël. Je viens vers toi, non pas sur l'aspect handicap, mais sur l'aspect durabilité dans le sport d'un sportif de haut niveau.

Com-Hom (CH) : *qu'est ce qui t'a permis d'être durable durant 4 paralympiades ?*

Michaël Jeremiasz (MJ) :

Plusieurs choses :

- Mon staff : j'ai su m'entourer des bonnes personnes. Des personnes compétentes techniquement dans leur domaine d'activité ; des personnes qui avaient la juste proximité avec moi pour pouvoir me motiver pour pouvoir m'entraîner, me bousculer quand j'avais tendance à me reposer sur mes lauriers.
- L'envie de prouver que j'étais capable : c'est ce qui m'a motivé au début
- Et ensuite, ce qui m'a motivé dans la durée, c'est que cela valait la peine de s'entraîner au quotidien pour avoir une voix dans ce monde, pour faire passer des messages auprès du grand public, bien au-delà de la performance sportive.

CH : Cela veut dire quoi juste proximité ?

MJ : Des personnes qui me connaissent bien. Qui sont capables d'accepter et de comprendre qu'il y a des jours où c'est plus compliqué que d'autres, des jours au contraire où il faut accentuer. Qui sont capables de jongler entre les exigences de l'entraîneur et la compréhension de l'humain.

J'ai eu plusieurs entraîneurs dans ma carrière. Les séparations sont arrivées :

- Soit parce qu'il y a eu proximité trop importante et là on perdait la relation professionnelle
- Soit par besoin de renouveau car nous avons fait le tour de ce que l'entraîneur pouvait apporter d'un point de vue purement sportif

CH : L'envie de prouver. Tu parles d'être capable. Cela veut-il dire que pour être durable, il faut avoir une fragilité ?

MJ : Pour être durable, il faut être capable de se remettre en question en permanence. Rien n'est acquis. C'est un travail permanent pour essayer d'être meilleur et de comprendre pourquoi tu n'as pas été bon à l'entraînement ou pourquoi tu n'as pas gagné ce match là. C'est la fin si tu penses : « ce n'est pas grave, demain est un autre jour ». Il faut analyser.

CH : Sur quoi te concentres-tu dans cette analyse ?

MJ : C'est une analyse globale :

- Qu'est-ce que l'adversaire a fait car cela ne dépend pas que de soi. Pourquoi il a été plus fort ? Sur quoi il a été meilleur ?
- Sur quoi je peux progresser ?
- Comment je peux renforcer mes forces ?

Nous travaillons à la fois sur les forces et les faiblesses.



CH : le tennis est une excuse pour porter un message. C'est ce que j'ai compris ?

MJ : ça l'est devenu.

Au début, le sport de haut niveau était un exutoire. Après mon accident, j'avais la volonté de me défoncer, d'aller au bout de l'effort et de me montrer que j'étais capable de faire des choses.

Et puis rapidement, à partir de mes 2<sup>èmes</sup> jeux paralympiques, après Pékin, j'ai eu le besoin de faire autre chose. Le sentiment d'utilité est devenu primordial : « qu'est ce que je peux faire pour les autres ? qu'est ce que je peux faire pour rendre la société meilleure notamment sur la question de la place des personnes handicapées dans notre société ? »

Cela est devenu un moteur ces 8 dernières années : dans le sport, dans la reprise de mes études, dans le fait d'avoir cofondé plusieurs structures...

CH : Donc la durabilité vient de la capacité à trouver quelque chose de plus puissant que soi-même ?

MJ : Oui, ça c'est sûr.

CH : Qu'est-ce qui dans ton parcours est l'image la plus

*représentative de la performance durable ?*

MJ : C'est Pékin en 2008. La capacité à aller chercher une médaille d'or alors qu'à 4 mois des jeux, j'étais proche d'arrêter à cause d'une plaie qui ne cicatrisait pas. J'ai été capable d'aller chercher la ressource pour continuer.

*CH : Et la ressource est venue d'où ?*

MJ : C'est un peu d'EGO. Avoir un peu d'EGO c'est plutôt une bonne chose. Il faut différencier avoir un peu d'EGO et être Egocentrique. Il s'agit d'avoir une bonne estime de soi, d'être en capacité de se dire que cette médaille d'or, elle est pour moi. Cela faisait des mois et des mois qu'avec mon partenaire on gagnait tout. Cela a permis beaucoup d'entraînements, de souffrances et de sacrifices.



*CH : Dans les interviews qui te concernent, beaucoup de gens reviennent sur ta personnalité. Qu'est-ce qui est marquant ?*

MJ : ce n'est pas à moi qu'il faut demander !

*CH : Ce qui revient : joie de vivre, dynamisme, attitude positive...*

MJ : oui, oui. Mon frère dit que je suis doué pour le bonheur. Il y a une grande part d'éducation. Ensuite, ce qui m'anime dans chaque situation est de prendre du plaisir et de m'éclater. De toute chose pas forcément sexy et funky, on peut trouver le moyen d'en faire quelque chose de sympa.

*CH : Vous avez plus de résultats en double qu'en simple. A quoi attribuez-vous cela ?*

MJ : Je crois, en toute humilité, que je suis un très bon joueur de double. L'exercice du double, sa complexité, est quelque chose qui m'éclate.

*CH : Qu'est-ce qui s'est passé de particulier avec Stéphane Houdet avec qui vous avez eu les meilleurs résultats ?*

MJ : A l'époque, l'envie de marquer l'histoire nous a portés. Je crois que c'est l'EGO et l'envie commune de montrer que nous connaissions le tennis mieux que personne : avec nos 10 ans d'écart, nos tempéraments très différents, nos expériences et notre bagage tennistique.

*CH : Vous avez été porte drapeau de la délégation Française. Qu'est ce que cela a représenté pour vous ?*

MJ : C'est une reconnaissance : de mon parcours, de mes engagements, de mes prises de position.

*CH : Quel est le message que vous avez envie de laisser à nos lecteurs ?*

MJ : J'ai créé 3 structures.



Je suis co-fondateur de l'association [Comme les autres](#) dont le but est d'accompagner les personnes handicapées suite à un accident de la vie dans leur parcours de reconstruction.

J'ai co-fondé l'entreprise sociale [Handiamo](#), qui accompagne les sportifs de haut niveau handicapés dans la gestion de leur carrière et de leur après carrière et qui organise également des événements de sensibilisation au handicap en entreprise.

Et enfin, Alegro Consult, que j'ai créée plus tardivement, qui est ma société de conseil. Destinée à accompagner les entreprises notamment dans leur politique handicap mais aussi à travers des conférences autour de la résilience, du rebond après un accident de la vie mais aussi après un succès...

Le message que je veux laisser aux entreprises à travers mes actions, est que l'on est un bon entrepreneur quand on fait des choses justes : justes dans la façon de travailler, d'employer, de sous-traiter, de collaborer, de redistribuer. C'est cela la clé.

C'est une question de valeurs profondes.

Dans un grand nombre d'entreprises et d'activités, je suis persuadé que l'on peut affirmer cela.

A propos de **Michaël Jérémiasz** :



Michaël Jérémiasz

Ancien numéro 1 mondial et quadruple médaillé paralympique, je viens de prendre ma retraite sportive à 35 ans.

Je consacre désormais mon temps et mon énergie à entreprendre pour rendre notre société plus juste notamment en matière de perception de la différence.

J'ai pour cela co-fondé deux structures : l'association [Comme les Autres](#) et l'entreprise sociale [Handiamo](#).

J'ai créé plus récemment la société Alegro Consult qui effectue du conseil en entreprise sur différents sujets comme le handicap, la diversité, le rebond...

Enfin, soucieux de rendre plus visible la minorité à laquelle j'appartiens, plusieurs projets média sont en cours de réalisation.

A propos de l'auteur :



Marc VILCOT  
[Com-Hom](#)

**Marc VILCOT** : J'ai vécu 17 années enrichissantes de vente et management dans l'industrie. De formation technique (Grenoble INP 89), mes préférences créatives et relationnelles m'ont vite orienté vers des activités commerciales et marketing : directeur commercial (1997-2007). En 2008, je me suis investi dans la formation et l'accompagnement, poursuivant ainsi, dans des contextes variés, le développement de la performance par « le travailler ensemble ».

Je trouve en Com-Hom : confrontation de nos approches, évolution permanente de nos pratiques, laboratoire d'idées, confiance.

J'accompagne et je forme en management d'équipe, vente & négociation, performance individuelle et collective, lecture des personnalités, régulation des relations & gestion de conflit, cohésion d'équipe & coopération.



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anagement, la **C**ommunication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

**Copyright :**

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#) & Michaël Jeremiasz  
Crédit photographique : [Com-Hom](#), Michaël Jeremiasz

