ANTHONY JOSH

PAR
KARIM BEN-ISMAÏL,
À LONDRES

PHOTOS
LAURENT GUDIN

« VIVRE CHEZ MAMAN ME PERMET DE GARDER LES PIEDS SUR TERRE »

Yeta, la mère d'Anthony Joshua, a élevé seule ses quatre enfants. « Je me demande encore comment elle a fait », dit le boxeur.

Instagram/Anthony Joshua

Terreur des rings, invaincu en 21 combats, Anthony Joshua, 28 ans, défend ses titres WBA-WBO-IBF des lourds samedi prochain à Wembley, face au Russe Alexander Povetkin. Le Britannique se livre en exclusivité sur son approche mentale du combat, sa jeunesse au Nigeria et dans les rues de Londres. Et évoque sa relation avec sa mère, chez qui il habite toujours.

Voilà plusieurs mois qu'on court après Anthony Joshua. Pas simple d'attraper la nouvelle star de la boxe mondiale. Le champion WBA-WBO-IBF des poids lourds est soit en préparation pour ses combats dans des stades de 90 000 spectateurs – comme samedi prochain à Wembley, face au Russe Alexander Povetkin. Soit il relâche totalement en vacances. Entre les deux, il est ultra-sollicité. Réussite sportive autant qu'économique, « AJ » dépasse son sport et est devenu un ambassadeur élégant que s'arrachent déjà treize sponsors. C'est grâce à l'un d'eux, l'équipementier américain Under Armour, qu'on a réussi à le harponner lors de la réalisation d'un spot de pub à Londres. Un tournage à l'anglaise avec une bonne trentaine de techniciens, accessoiristes, maquilleuses… Le regard vif et curieux, Joshua est à l'affût de tout ce qui se passe. Après trois heures d'attente, on envisage de s'enfermer au calme avec lui dans le petit bureau du Stonebridge Boxing Club de Londres. Le représentant de son sponsor et son attaché de presse personnel s'invitent dans cet entretien prévu en tête à tête. « Il vous faut deux gardes du corps pour parler au *Magazine L'Équipe ?* » Le boxeur de 1,98 m pour 115 kg, invaincu en 21 combats (dont 20 avant la limite), éclate de rire. Il nous attrape par la nuque en simulant un étranglement, puis se met à nous chatouiller les côtes comme à un enfant. Preuve qu'il est détendu et prêt à se livrer.

À cinq minutes de combattre dans un stade de 80 000 spectateurs, comme ce fut le cas à Cardiff, contre Joseph Parker, en mars dernier, vous ressentez quoi ?

À cet instant-là, j'ai franchi le point de non-retour. Je me suis entraîné pendant trois ou quatre mois. J'ai pensé au combat chaque jour, je me suis préparé, on y est. Pas de porte de sortie. Si j'ai ressenti la moindre peur ou la moindre appréhension, j'en ai fait part à mon entourage environ une semaine avant et je les ai laissées là. Je me dois d'avancer avec une énergie positive. Je me dis que tout le monde est de sortie, ce samedi soir, pour voir un bon combat. Je me dis que quoi qu'il arrive je découvrirai ce qu'il y a de meilleur en moi. Si je gagne, je reviendrai à la salle, heureux, pour m'entraîner de nouveau. Si je perds, je reviendrai à la salle pour m'améliorer. Qu'importe ce qui arrive, je reviendrai toujours à la salle, à la base, pour bosser.

Et physiquement, juste avant de sortir du vestiaire, vous avez des tremblements, des gargouillis dans le bide ?

Pas de tremblements, non. Par le passé, oui, ça m'arrivait parce que je manquais d'expérience. Je tremblais parce que j'étais conscient de faire beaucoup d'erreurs techniques. Aujourd'hui, j'ai un peu plus confiance. Si j'ai de l'appréhension, c'est que j'ai conscience qu'en boxe, surtout chez les poids lourds, tu peux non seulement perdre mais perdre de manière terrible, te faire frapper durement. Être mis K.-O., ça c'est embarrassant. Je ne veux pas me retrouver dans cette situation, ni mettre les miens dans l'embarras.

Il y a un palier psychologique à franchir pour combattre devant 10 000 personnes, comme à vos débuts, et 90 000 spectateurs ?

Avant de boxer à Wembley, j'ai échangé avec Carl Froch *(41 ans, ancien champion WBC des super-moyens)* car il avait vécu ça avant moi *(en mai 2014, vainqueur de George Groves par K.-O. au 8e round)*. J'ai aussi discuté avec mon entraîneur, Robert McCracken, qui avait déjà coaché dans ce contexte. Après ça, je me suis dit que je devais utiliser la même stratégie mentale que face à 10 000 personnes. La raison est simple : si le nombre de spectateurs, quel qu'il soit, me provoque des peurs, dans ce cas, mieux vaut que je ne combatte pas. Dans le vestiaire, même si je boxe devant 200 000 personnes, il faut que j'évacue l'appréhension. C'est une barrière mentale à traverser, la vallée de la mort. Le stade est en éruption autour de moi mais je dois avancer en paix. Et avec fierté.

Marc Aspland/The Times/SIPA

Le 29 avril 2017, le combat entre Anthony Joshua et Vladimir Klitschko avait attiré 90 000 spectateurs à Wembley. Un record.

« MÊME SI JE BOXE DEVANT 200 000 PERSONNES, QUE LE STADE EST EN ÉRUPTION, JE DOIS AVANCER EN PAIX. ET AVEC FIERTÉ »

Cus D'Amato, le mentor de Mike Tyson, lui répétait : « Ton adversaire ne sera jamais aussi fort que dans ton imagination. »
On se l'imagine plus effrayant qu'il n'est à cause de la pression de la défaite. On pense tellement à lui, il prend plus d'importance qu'il ne le devrait. Face à Joseph Parker, lors de mon dernier combat *(victoire aux points)*, c'était la première fois que je pensais autant à un adversaire. Dans mon esprit, il était devenu plus dangereux qu'il ne l'était. Ce n'était pas la bonne approche. Je ne le craignais pas, mais tout le monde me répétait tellement qu'il était rapide, invaincu, que les Néo-Zélandais étaient très résistants… Ça m'a beaucoup fait cogiter. La prochaine fois, je me fierai à moi-même.

Vous avez un préparateur mental ? Vous vous fiez à votre instinct ?
Je n'ai pas un coach mental, mais plusieurs. Je m'explique : j'ai un entourage de gens auxquels je fais confiance et qui me font confiance. Du coup, quand on parle, on se dit les choses. Nos échanges, la contradiction, me nourrissent.

Ils m'amènent à réfléchir, à me poser des questions : pourquoi devrais-je faire, ou pas, ci ou ça ? Et à bâtir par moi-même une stratégie mentale.

Pouvez-vous nous donner un exemple de votre routine de concentration avant de monter sur le ring ?

Je parle le moins possible. Dans le vestiaire, faut être sérieux. Pour les gens, la boxe, c'est la sortie du samedi soir. Mais pour un combattant, c'est un soir au boulot. J'ai fait en sorte d'avoir dans mon entourage mon cousin *(Ben Lleyemi, qui l'a initié à la boxe et est aujourd'hui responsable de sa sécurité)* ou d'autres, qui filtrent ceux qui passent dans mon vestiaire et font comprendre aux gens que je dois me concentrer. Pour rester dans une saine énergie. Avant, j'écoutais de la musique dans le vestiaire. Désormais, je regarde des combats avec des anciens tels que Joe Louis, Floyd Patterson, Archie Moore… Parfois aussi des combats plus contemporains comme Riddick Bowe contre Evander Holyfield. Je me dis que ces gars m'ont devancé, ont emprunté les mêmes pas que moi, des centaines de fois. Ils ont vécu des moments durs. Ils l'ont fait. Alors, je n'ai pas à avoir peur. Je me dis que moi aussi je peux le faire. Ils m'inspirent et parfois je copie des trucs.

Envoyé au tapis au 6e round par Klitschko, Joshua avait réussi à renverser le match pour remporter le titre WBA et conserver sa ceinture IBF.

« LE VRAI ANTHONY JOSHUA EST UN BON ÉLÈVE. MAIS LE PROF M'ENSEIGNE AUSSI À ÊTRE UN COGNEUR »

Richard Heathcote/Getty Images/AFP

Vous voyez quoi quand vous regardez ça ?
La technique, mais aussi leur approche. Leur manière d'avancer vers le ring. Muhammad Ali y allait parfois en courant. D'autres s'arrêtaient et regardaient la foule le poing levé. J'apprends beaucoup.

Quel combattant vous inspire le plus ?
Il y en a deux : l'Américain Evander Holyfield *(après avoir été champion unifié des lourds légers, ce dernier est devenu champion WBA puis WBC et IBF des lourds)* et le Cubain Teofilo Stevenson (*triple champion olympique des lourds, 1972, 1976 et 1980, décédé le 11 juin 2012)*. Holyfield n'était pas très grand *(1,85 m)*, mais il avait un bon rythme dans ses déplacements. La boxe réside dans les pieds. Vous avez beau avoir du punch, si vous n'êtes pas à la bonne distance parce que vos pieds sont trop loin, vous allez tomber sur vos coups. Holyfield avait de super appuis et avançait avec cœur sur l'adversaire. Il a affronté tout le monde. Teofilo, lui, c'est le maître de la boxe amateur, dont le principe est de frapper, de rester à distance sans se faire toucher. Si on peut mélanger ces deux styles, on peut faire le boxeur complet.

Quand Vladimir Klitschko vous a mis knocked down au 6e round, que s'est-il passé dans votre tête ?
Il m'a touché durement. Ma jauge d'énergie est passée de 100 à zéro. Plus de forces. Ce genre de situation, en combat, c'est dangereux. On n'y est pas préparé. Parfois, lors de séances difficiles, vous descendez à 10 % et vous vous dites : O.K., ça suffit, on remet ça demain. Là, j'étais vidé pour la première fois. Dur. Au tapis, j'ai pensé : ce n'est que ton 19e combat, tu pourras revenir, ta carrière n'est pas finie. Puis j'ai eu une prise de conscience : si je pouvais penser à tout ça, j'étais assez conscient pour me relever. Je me suis dit : on y va ! On verra bien ! En l'espace de six à huit secondes, j'ai eu quatre à cinq pensées qui m'ont traversé l'esprit. Tu en choisis une et tu t'y accroches.

Vous n'avez pas eu peur d'être touché à nouveau ?
Oh si. Là, tu te dis : va falloir être intelligent ! D'abord, il sait que je suis vulnérable. Si son acuité était à 80 %, m'avoir piqué le met à 150 %, il va avoir envie de me finir. J'avais pleine conscience d'avoir affaire à un mec dangereux. Je n'avais pas la force de remiser. La seule chose que j'avais à faire était de laisser passer l'orage. Je défendais, bloquais. En mode survie. Je respirais pour récupérer. Quand mes forces sont revenues, j'ai explosé et attaqué de nouveau.

Quand on l'a rencontré chez lui, dans l'Alabama, Deontay Wilder (champion WBC des lourds, invaincu en 40 combats, son grand rival pour l'unification du titre des lourds) nous a confié que sur le ring, il était une autre personne, un guerrier sauvage…
Je peux comprendre. Perso, j'ai appris à contrôler ça. Tu es qui tu es avant de te retrouver sur le ring. Si un mec se cache derrière un masque, c'est très facile de le lui enlever. Et c'est pour ça que j'ai la conviction de pouvoir battre Wilder. Quand je lui ôterai ses artifices en le mettant sous pression, ce sera plié. C'est pour cette raison que Klitschko n'aurait pas pu me battre, car même dans les moments durs du combat, j'étais moi-même, pas un autre. Quand tu ôtes la carapace derrière laquelle les mecs se dissimulent, tu les touches au cœur.

Vous aussi avez deux personnalités : sur le ring vous êtes tantôt le bon élève qui respecte les consignes, d'autres fois vous aimez la bagarre…
Il faut que j'arrête. Je m'efforce de contrôler le sauvage qui est en moi. Échanger les coups me rend la tâche plus difficile. Je dois m'amuser avec la technique et l'art de la boxe.

Mais qui est le vrai AJ alors ? Le bagarreur ou le bon élève ?
Le bon élève, je pense. Mais le prof m'enseigne aussi à être un cogneur, mec.

« JE SUIS ULTRARÉSISTANT. SI VOUS ME DEMANDEZ DE BOSSER DIX HEURES, JE VAIS EN FAIRE DOUZE. LA TECHNIQUE, C'EST AUTRE CHOSE... »

Sur le tournage de la campagne Under Armour « Will makes us Family », qui sortira en octobre.

Il y a les styles russes ou européens, les styles cubains ou américains. En Angleterre, on est très porté sur le physique, foncer à 100 km/h. Boxer dur et intense, presque de manière sauvage *(il mime un enchaînement).* Moi, j'aime la boxe qui pense, qui regarde, analyse et esquive. C'est pas simple pour moi, mais je dois combiner les deux.

Votre tempérament est-il dû à votre sang irlandais ? (Ses deux parents sont originaires du Nigeria mais son père a du sang irlandais.)

(Il réfléchit.) D'où ça me vient ? De toutes mes origines. En fait, non, car il y a des Irlandais qui n'aiment pas combattre. C'est dû à mon esprit de compétiteur. Quand j'ai débuté, la seule façon de dépasser la douleur était de répondre avec un coup. Quand je regardais boxer mon cousin, ça avait l'air facile. Gants aux poings, j'ai découvert combien c'était dur de boxer. La seule manière de poursuivre était de me montrer agressif pour que la confiance de l'adversaire s'effondre. Si je les laissais s'installer, j'étais débordé. J'ai vite compris ça et je suis devenu l'agresseur.

Parler des Irlandais était une manière d'évoquer votre père... Vous le revoyez ?

Oui, il vient aux combats, on échange beaucoup. C'est une bénédiction. Mon père est issu d'une famille nombreuse, il est un peu le chef du clan. Il a bossé dur, s'est occupé de tous, en oubliant parfois de se consacrer à lui-même. Quand on prend conscience des choses, il est trop tard... Mais aujourd'hui, je sens qu'il est fier de son fils, heureux. Mon père a été un combattant. Plus jeune, au Nigeria, il combattait dans les rues. Il a survécu à des situations terribles. Un mec lui a écrasé une brique sur le crâne. Il a boxé et brisé la mâchoire d'un gars. Du coup, il a arrêté en disant qu'il ne voulait pas faire de mal aux gens. Puis il a émigré en Angleterre, les mecs l'appelaient « Big Josh ». Il aimait conduire de grosses bécanes et porter des bijoux, comme moi. Aujourd'hui, je veille sur notre famille. Il est fier que j'aie pris sa relève.

Ça vous a pris du temps pour avoir de la compassion pour lui plutôt que de la colère... (Le père de Joshua a quitté le domicile lorsque celui-ci avait 5 ans. Sa mère a élevé seule ses enfants.)

J'ai toujours respecté mon père. Même une fois séparés, ma mère ne m'a

jamais dit du mal de lui. Les enfants qu'il a eus d'une autre union sont mes frères et viennent chez moi. Et ma mère les nourrit sans une once d'énergie négative. J'adore. Je suis un homme et je suis à même de comprendre ce qu'il a fait, pourquoi il a eu une autre relation. Je comprends pourquoi il bossait les samedis plutôt que de venir aux réunions de l'école. Je comprends la pression à laquelle il a dû faire face. Et je le respecte.

Votre mère est la clé de voûte de votre éducation. Si vous la compariez à un combattant mythique ?

Elle est calme comme Joe Louis. Je me demande encore comment elle a fait pour élever seule ses quatre enfants. On ne dirait pas qu'elle sait se battre, pas physiquement mais dans l'existence… Joe Louis était à l'opposé de Jack Johnson, exubérant. Ma mère est discrète. Il y a tant de femmes anonymes si fortes, mec. Elles ont élevé leurs mômes sans YouTube. Imaginez le boulot pour éduquer un ado turbulent comme je l'étais… Elle bossait, nous nourrissait, payait les factures. Elle a su me préserver des conneries. Aujourd'hui, tu allumes ton téléphone, tu le passes à ton môme et tu lui dis assieds-toi. Et le môme ne décolle pas ses yeux du téléphone. Pas comme à mon époque. Mère célibataire, elle a fait un job incroyable.

Est-il vrai que vous habitez toujours chez elle ou est-ce une fable pour les médias ?

C'est vrai. Ma mère me lave mes vêtements. Parce que parfois je rentre tard, vers 22-23 heures après avoir quitté la maison à 7 heures du mat'. Vivre chez maman me permet de garder les pieds sur terre. C'est facile d'être coquin, de sortir et s'amuser. Mais quand je rentre à la maison, je dois respecter les codes de la famille. Pour le moment, c'est bien mieux pour moi. Sinon, je serais un peu moins sage.

Elle a voulu rentrer au pays quand vous aviez 11 ans et vous avez vécu six mois au Nigeria…

Oh oui, j'étais en internat. Dans le système académique du Nigeria, la notion de respect est colossale. C'était bien plus dur qu'ici. Réveil à 5 heures du matin. On devait repasser nos uniformes. Nous, les plus jeunes, on devait aller chercher de l'eau à la source le matin. Et, évidemment, les plus grands nous mettaient à l'amende. J'étais un tendre. Ils dirigeaient tout, ordonnaient : « Toi, va me chercher mon eau. » Ou alors ils te piquaient ton seau d'eau et te défiaient : « Viens le chercher si t'es courageux. »

De retour à Watford, dans la banlieue nord de Londres, vous avez découvert l'alcool, l'herbe, les bagarres… Qu'est-ce qui vous a sauvé de tout ça ?

Pffff, mec… C'est intéressant, parce qu'à la maison, il y avait beaucoup de respect. Mais dehors, je jouais un rôle. O.K., comme Wilder. Mais dans l'intimité, je suis un mec respectueux, un fils de famille. Si, à l'époque, tu m'avais laissé dans le quartier, seul, entre 16 heures et minuit, j'aurais vite trouvé une connerie à faire. Ce qui m'a fait du bien, c'est de quitter cet environnement, de découvrir un univers différent, d'ouvrir les yeux à d'autres histoires et d'autres modes de vie. Et puis, je me suis mis à la boxe. À la salle, j'ai découvert tant d'autres réalités.

Dans le documentaire « Road to Klitschko », de retour au club de vos origines, vous dites à un ancien partenaire d'entraînement : « Tu sais que je ne sais pas boxer. » C'est de l'humour, ou vous êtes conscient de vos limites ?

Je sais que je suis ultrarésistant *(il montre son cœur et sa tête)* parce qu'on m'a poussé à dépasser les limites. Bosser dur ne m'effraie pas. Si vous me demandez de bosser dix heures, je vais en faire douze. La technique, c'est autre chose… Parfois, je mets un jab et mon pied arrière est mal positionné, je ne suis pas

Avec son fils, Joseph, et son père, Robert. « Je suis un homme et je suis à même de comprendre ce que mon père a fait. »

Instagram/Anthony Joshua

en équilibre. Je dois sentir ça de moi-même. Quand vous êtes à la leçon, aux pattes d'ours, le bruit des coups peut impressionner. Mais je sais que si on étudie ma boxe, on peut m'amener à un niveau supérieur. Techniquement, je suis à 65-70 %. Athlétiquement à 85 %.

Avec l'âge, vous allez décliner physiquement et vous améliorer techniquement…

Voilà. Mon dos me fait parfois souffrir. Tu ne peux pas bosser dur toute ta vie. Il faut bosser intelligemment. Tous les efforts physiques que j'ai accomplis ont posé les bases de bonnes fondations. À présent, si je fais preuve d'intelligence, je serai inarrêtable. Je vais laisser les mecs arriver, aller à la faute. Je sais où ils vont commettre des erreurs.

Qu'est-ce qui vous motive désormais ?

Je veux découvrir à quel point je suis bon. J'ai fait mon apprentissage. Dix ans durant. On a tous besoin de ça. Je me suis bien amusé. Je sortais. Je détestais me lever tôt pour tourner ce genre de pub parce que je préférais sortir la veille avec mes potes. Parfois, c'était dur d'aller à la salle. Mais, aujourd'hui, je suis bien plus professionnel. Je veux atteindre mon sommet, me concentrer sur ma boxe et ma famille. Mes affaires aussi. Ça m'a pris dix ans pour comprendre qui j'étais vraiment. Maintenant, ça va être intéressant de voir comment je me développe en tant que combattant. ● kbenismail@lequipe.fr

« DANS L'INTIMITÉ, JE SUIS UN MEC RESPECTUEUX. MAIS SI TU M'AVAIS LAISSÉ DANS LE QUARTIER, J'AURAIS VITE TROUVÉ UNE CONNERIE À FAIRE »