



EDITION : « Jiu-Jitsu La Force Tranquille », le livre qui vous aide à devenir meilleur de Samir BENSÄÏD

On ne naît pas champion, on le devient !

Compétiteur reconnu, plusieurs fois champion de France, Samir Bensaïd a connu, comme tant de sportifs, les doutes et les questionnements avant de parvenir au sommet de sa discipline.

La sortie de son dernier livre Jiu-Jitsu La Force Tranquille est un événement en soi : jusqu'à présent, aucun ouvrage n'avait encore abordé cette discipline sportive, qui connaît pourtant un succès croissant dans le monde entier.

Jiu-Jitsu La Force Tranquille est le partenaire idéal pour accompagner les combattants de Jiu-Jitsu brésilien dans leurs progressions, quel que soit leur niveau. Mais pas seulement ! Il donne aussi à tous, grâce à un accès facile et à un ton souvent empreint d'humour, de précieux outils pour avoir un mental à toute épreuve.

Samir Bensaïd est avant tout animé par la volonté de transmettre des clés qui vont permettre à chacun(e) de se ressourcer pour continuer à avancer.

Le Jiu-Jitsu, un sport et une philosophie de vie

Le Jiu-Jitsu brésilien, JJB pour les intimes, n'est pas seulement un sport de combat. Il est aussi un tremplin qui développe une autre façon d'envisager l'existence, avec plus d'humilité.

La première rencontre avec cette discipline peut même s'avérer compliquée.

Samir confie : « *Lorsque nous débutons, nous sommes parfois un peu perdus, nous avons du mal à progresser, nous ne comprenons rien au système de ceinture, c'est le brouillard !* »

Chacun va alors se noyer dans un océan de techniques, reproduites péniblement en combat. Peu à peu, le doute commence à faire son apparition : « Suis-je fait pour ce sport ? »

Certains abandonnent et d'autres continuent. Mais même pour ces derniers les questionnements et remises en question se succèdent au fil des années.

Samir souligne : « *En tant que ceinture noire, j'ai acquis une certitude : toutes ces phases de doutes et de questionnements sont normales et font partie du processus d'apprentissage.* »

Dans ce livre, il retrace ainsi, à travers son propre parcours, la vie et l'évolution du combattant de Jiu-Jitsu brésilien, avec ses hauts et ses bas, et toutes les interrogations qui ne manquent pas de survenir.

Un livre de développement personnel

A travers des récits courts et autobiographiques, souvent empreints d'humour et parfois d'émotion, Samir raconte comment il a réussi à surmonter toutes les difficultés qui se sont dressées sur son chemin.

Il évoque notamment des passages de son enfance qui ont contribué à forger son caractère avec des valeurs importantes comme le respect, le partage, l'humilité et le vivre ensemble.

Jiu-Jitsu La Force Tranquille est ainsi un livre de transmission, un précieux guide pour que chacun puisse apprendre à son tour à dépasser ses obstacles.

Samir confirme : *« Je veux que tout le monde puisse accéder à des outils qui aident à se relever des défaites. Car derrière chacune d'entre elles se cache un véritable trésor ! »*

En effet, au fur et à mesure qu'ils découvrent le livre, les lecteurs s'aperçoivent que les leçons apprises grâce au Jiu-Jitsu brésilien peuvent aussi être appliquées dans la vie de tous les jours. Véritable bouffée d'oxygène, ce livre est un hymne à l'espoir, au partage et au respect de l'être humain d'où qu'il vienne.

Ce qu'en pensent les lecteurs

Voici quelques témoignages que les lecteurs du livre ont laissé sur Amazon :

« Ce livre est juste merveilleux pour devenir un meilleur combattant en JJB mais surtout pour devenir une meilleure personne. Bravo Samir ! »

« On ressort de l'ouvrage avec beaucoup de positif, beaucoup de bonnes vibrations et déjà rien que pour cela, il vaut le coup d'être lu. »

« Excellent livre, très instructif et extrêmement enrichissant. »

« Ce livre est à la fois un partage de valeurs morales et un booster de motivation. Sur le tatami ou ailleurs, il vous aide à surmonter les épreuves et à remporter les challenges de la vie. »

« Super livre, superbe écriture, j'adore, je survalide ! Une tuerie ! Continue comme ça Samir. »

« Super top ! Un moment qu'on attend cet ouvrage sur le Jiu-Jitsu. Je le recommande pour tous les passionnés de Jiu-jitsu brésilien. Et c'est écrit par un passionné de dingue. »

A propos de Samir Bensaïd, champion de France de Jiu-Jitsu brésilien

5 fois champion de France, Samir Bensaïd est un compétiteur chevronné. Plusieurs fois médaillé international, il continue aujourd'hui de faire de la compétition tout en entraînant de jeunes sportifs au sein de son club. Les performances de plusieurs de ses élèves au plus haut niveau le propulsèrent au poste d'entraîneur de l'équipe de France lors de la saison 2018/2019. Son équipe se classera d'ailleurs deuxième meilleure nation au Championnat d'Europe de Bucarest en Roumanie 2019.

Pourtant, rien ne le prédestinait à une telle ascension ! Samir a en effet découvert le Jiu-Jitsu relativement tard, en 2008, à l'âge de 29 ans. Depuis, il n'a eu de cesse de relever de nouveaux challenges.

Il s'est notamment formé à la PNL (Programmation Neuro Linguistique) et à l'ennéagramme, et a publié un livre en

ligne « [7 secrets pour progresser en JJB](#) », téléchargé à plus de 4 000 exemplaires.

Sa chaîne YouTube, qu'il développe depuis le début de sa carrière, est numéro 1 en France sur le Jiu-Jitsu brésilien avec bientôt 10 000 abonnés. Il y diffuse du contenu chaque semaine.

L'idée du livre Jiu-Jitsu La Force Tranquille est née en juillet 2019 suite au succès des emails que Samir envoyait régulièrement à son audience.

Il confie : « *Ayant été très mauvais à l'école, je n'aurais jamais cru pour écrire un livre un jour ! C'est ma communauté qui m'a porté et donné l'envie de me dépasser. J'ai décidé de me challenger pour qu'il soit prêt pour la rentrée 2019, soit 3 mois plus tard.* »

Pari réussi !

Aujourd'hui Samir ambitionne de faire de son livre une référence dans sa discipline et ça semble bien parti avec déjà une cinquantaine de commentaires positifs et une note de 4,9 sur Amazon ! Son espoir : toucher les cœurs et donner à tous de la force et du courage.

Samir travaille actuellement au lancement d'un nouveau programme en ligne d'ici la fin de l'année. Il a également d'autres projets d'écriture : deux nouveaux livres vont voir le jour durant le premier semestre 2020.

Pour en savoir plus

Commander le livre

: <https://www.amazon.fr/JIU-JITSU-FORCE-TRANQUILLE-devenir-meilleur/dp/1700442600>

Site web "7 secrets pour progresser en JJB" :

<https://samir-bensaid.systeme.io/9f4a2861>

Facebook : <https://www.facebook.com/samirbensaidbjjLifestyle/>

Instagram : https://www.instagram.com/samirbensaid_bjj/