

L'état d'esprit du golfeur

« *Le golf de compétition se joue surtout sur un parcours de 25 cm : c'est l'espace qui sépare vos deux oreilles* » Bobby Jones

Cette citation du joueur de légende Bobby Jones illustre à quel point cette notion de mental joue un rôle prépondérant dans la performance du golfeur. Les situations de blocage qui ralentissent la progression du joueur et qui l'empêchent d'atteindre son plein potentiel peuvent être diverses et variées : départ du 1 en compétition, départ du 18 avec une magnifique carte, obstacle d'eau à survoler, le regard des autres, dernier putt pour gagner son matchplay....

Tout ceci n'est pas toujours lié à des problèmes techniques de swing, mais bien à ce qui se passe à l'intérieur du joueur, au niveau de son mental. La bonne gestion des pensées, de l'attitude, des émotions conditionne en grande partie le jeu.

Les joueurs professionnels l'ont d'ailleurs bien compris et s'intéressent de plus en plus à cette notion psychologique pour mieux performer. Et ceci tous sports confondus.

Justin Rose, Matt Kuchar et beaucoup d'autres golfeurs sont suivis par des psychologues du sport ou préparateurs mentaux. C'est également le cas pour Teddy Riner, l'un des plus grand judoka de l'histoire, Perrine Laffont championne olympique de ski de bosse à 20 ans, ou encore Florent Manaudou champion olympique de natation.

« *Le golf est un sport pacifique qui se joue violemment de l'intérieur* » Bob Toski

En effet, ce sport que l'on aime tant, qui nous passionne, nous pousse parfois dans nos retranchements et engendre frustration et colère.

Mais comment faire pour mieux gérer cet aspect du jeu ?

Il n'est pas toujours évident de faire une introspection pour identifier quels sont nos blocages.

Pour cela, posez-vous deux questions après votre prochaine partie.

Quels éléments positifs je retiens ? Noter tout ce qui vous vient à l'esprit (mon drive du 2, mon putt du 4, ma sortie de bunker du 6.....)

Quelles sont les choses que je dois améliorer ? Notez tous les points, tant sur la technique que le mental.

Le fait de commencer par la première question renforce votre confiance en mettant en avant vos bons coups et vos qualités. Trop souvent, les joueurs ne voient que les points négatifs. Ils sortent frustrés de leur partie ou entraînement car ils se sont concentrés principalement sur les coups qu'ils considèrent comme ratés.

Soyez donc vigilants sur le fait de ne pas généraliser négativement votre jeu « Je putte toujours mal ». Lors de vos prochains entraînements, parties amicales ou compétitions, essayez de voir toutes les choses positives de votre jeu, puis les points à développer.

Le fait de vous poser ces deux questions vous permettra d'être plus objectif sur votre golf et d'avoir un plan pour la suite.

« Le défi du golf, c'est d'accepter d'être imparfait » Jack Nicklaus

En effet, l'un des challenges de ce jeu incroyable, c'est d'intégrer cette notion d'acceptation. Pas toujours évident d'accepter un mauvais coup ou une contre-performance. Cela peut être perçu comme un échec et toucher l'orgueil du joueur.

Comment faire face à ces échecs ?

Tout n'est qu'une question de représentation de la situation. Comment voyez-vous cet évènement ? Comme un échec retentissant où vous vous sentez incapable ? Ou, à l'inverse, comme une occasion d'apprendre de cet évènement, une chance de pouvoir tirer des conclusions, comprendre, vous développer pour vous améliorer par la suite ?

L'échec fait partie intégrante de l'apprentissage. L'idée est de le voir davantage comme un challenge à surmonter, et non comme une finalité, une fatalité. Ne pas voir cette situation comme figée et sans issue, mais seulement comme quelque chose de temporaire.

Votre état d'esprit et votre attitude en réaction à un coup défavorable vont conditionner le reste de votre partie. Par exemple, après un 3 putts au green du 1, si vous vous lamentez, vous risquez de compromettre le départ suivant. Le fait d'accepter et de comprendre vous permettra de mettre en place un plan pour le prochain green, et de ne plus reproduire cette erreur. En revanche, si

vous continuez l'auto-flagellation, il y a de fortes chances que ces 3 putts gangrènent votre jeu. A vous de choisir !

« Restez présent, restez conscient, soyez en permanence le vigilant gardien de votre espace intérieur » Eckhart Tolle

Très souvent, c'est l'ego du golfeur qui est touché, et cela peut s'étendre aux prochains coups car votre juge intérieur ne vous laisse aucun répit. « Mais c'est pas vrai, je ne suis pas capable »....Cette voix intérieure qui vous suit et qui commente tout votre jeu n'est pas toujours de votre côté. Soyez donc extrêmement vigilant sur votre dialogue interne qui parfois vous conditionne en vous répétant sans cesse des choses négatives. Comme le dit l'auteur Eckhart Tolle dans la citation ci dessus, restez présent. Ne vous laissez pas embarquer dans un mode automatique de pensées qui ont tendance à vous auto-saboter. L'idée ici serait de devenir l'observateur de vos pensées afin de ne pas prendre toutes ces paroles au premier degré. Cela demande énormément de vigilance et de conscience. Mais c'est l'un des premiers pas vers le développement.

En conclusion, dans une optique d'évolution, soyez objectif sur votre jeu en étant plus positif. Prenez un peu de recul sur vos coups approximatifs, en les acceptant davantage, et choisissez l'option de voir cette situation comme un challenge à relever. Enfin restez vigilant sur votre dialogue intérieur en vous offrant un peu de bienveillance.

Le plus important : amusez-vous et garder le plaisir du jeu. Quelle chance de pouvoir pratiquer ce sport merveilleux dans un tel environnement. Profitez-en!

A vous de jouer.

Golfiquement,

Florian Cettour-Meunier

PGA Golf teaching professional Golf Château de la Tournette
Maitre-Praticien PNL (programmation neuro-linguistique)
Créateur du blog www.golfiquement.com dédié à l'état d'esprit du golfeur