

# La reprise... pour lâcher-prise !

Ou, comment, avec le printemps revenu, jouer bien sans enjeu...

**C** hic, re-voilà les belles journées qui se profilent à l'horizon ! Les jours rallongent nettement ; le soleil se fait plus intense. Cela nous promet, à nouveau, de belles journées sur de beaux terrains.

D'autant que, certains d'entre-nous, ont été privés d'exercice sur leur parcours favori, à cause des conditions climatiques rigoureuses de cet hiver. Certains greens sont devenus "white", revêtus, durablement, d'une belle couleur immaculée et scintillante, entraînant la fermeture momentanée de certains parcours.

Alors que les oiseaux se remettent à gazouiller frénétiquement, nos yeux pétillent à l'idée de refouler les fairways, si ce n'est déjà fait.

## « Aux innocents les mains pleines ! »

Le sage dicton populaire nous rappelle, notamment, combien le débutant qui est censé ne pas savoir, peut parfois réussir mieux, que celui qui est censé avoir l'expérience. Cela vous parle ?

L'avantage en ce début de saison, c'est que nous n'avons rien à prouver, à personne, ni à nous même d'ailleurs, quant à nos capacités golfigues. Il est normal de ne pas être performant, vu le peu d'entraînement hivernal que nous avons eu, pour la plupart. Pour les autres, dommage pour vous, vous n'aurez pas cette excuse ! Mais rien ne vous empêche de lire la suite.

## Le plaisir de n'avoir rien à prouver.

Voilà donc une bonne occasion de se remettre à jouer tranquillement et surtout sereinement, de réapprendre à jouer sans pression, sans avoir à produire de bons résultats !

Qui n'a pas expérimenté un moment où, sans enjeu, sans pression, vous avez réussi de beaux coups, un beau parcours, une compétition, alors qu'on ne vous y attendez pas et vous non plus ?

Quel plaisir de re-goûter aux sensations d'être relâché dans votre tête et dans votre corps, souple. Quel bonheur de constater que l'on peut réussir sans effort. Ressentez !

## Comment ancrer cette émotion positive ?

Re-visualisez, revivez ce moment où vous avez réussi, de manière inattendue ou naturelle. Comment vous sentez-vous ? Quel mot vous vient ? Quelle émotion domine ?



*Le plaisir de regoûter aux sensations*

Au plus fort du ressenti émotionnel, associé à cette visualisation, touchez, par exemple, avec votre paume droite, votre avant bras gauche, en prononçant, mentalement, le mot de l'émotion présente, tout en la ressentant pleinement. Constatez ce qui se passe en vous.

Puis vérifiez si l'ancrage a réussi. Déconnecté de l'épisode visualisé, réactivez l'ancre en posant, à nouveau, votre paume droite sur votre avant bras gauche et en prononçant mentalement le mot associé. Ressentez-vous l'émotion ancrée ?

Par exemple, si le mot qui vous est venu, en en ressentant l'émotion est « sérénité », vous devez pouvoir ressentir le bien être de la sérénité en réactivant l'ancre.

L'intérêt d'ancrer cette émotion positive dans votre neurologie est de pouvoir la réactiver pour retrouver cette sensation quand vous en aurez besoin, avant un parcours, après un coup raté, ou quand les enjeux feront pression, plus ou moins consciemment.

Je vous laisse à votre expérimentation en vous informant que les cours et les stages reprennent,

pour vous guider dans ces processus pratiques et performants.

... Et surtout, faites-vous plaisir !

CM



**Colette MARRIER**  
2Va consultants

Coach certifiée et formatrice pour  
Entreprises et Golfeurs

Maître-Praticien en PNL,  
Analyse Transactionnelle, TOB  
systémique, Team Building Outdoor  
autour du Golf pour les organisations

Stages pour golfeurs « Golf Plus Mental »

[colette.marrier@2vaconsultants.com](mailto:colette.marrier@2vaconsultants.com)

+33 (0) 6 62 33 09 81