

Faire le vide mental : quel intérêt ?

Quatre heures de parcours , c'est seulement 4 minutes d'action réflexe . Le reste du temps, notre « petite voix » a tout loisir de nous « prendre la tête ».

Pourquoi faire le vide dans sa tête ?

Observez ce à quoi vous êtes en train de penser, à l'instant même ? Quelles sont les pensées qui vous sont venues en lisant ces premières lignes ? Vous êtes-vous dit que lorsque vous marchez vous êtes aussi dans l'action ? Vous êtes-vous dit que vous savez ne pas penser ? Que ce n'est pas ce qui va faire que vous allez bien ou mal jouer ? Ou, qu'effectivement, vous n'arrêtez pas de « gamberger » et que parfois cela vous dessert. C'est précisément ces pensées là qui nous traversent l'esprit à tout moment, de manière positive ou négative et qui peuvent influencer la qualité de notre jeu.

L'esprit, comme la nature, a horreur du vide.

Nous sommes une mécanique à penser. La nature ayant horreur du vide, nous avons toujours quelque chose en tête, même sans nous en rendre compte, que nous l'exprimions ou pas. Nous avons, naturellement, en permanence, des pensées qui nous traversent l'esprit : à propos du passé, du futur, un avis sur ce qui se passe, une suggestion à formuler, (« j'aurais dû faire comme cela », « moi, j'aurais fait comme ci »), une croyance positive ou négative (« j'y crois », « je ne suis pas sûr d'y arriver »), ... C'est ainsi que parfois, nos pensées nous empêchent de nous endormir et que le processus de rêve s'opère lorsque nous dormons.

Notre pensée est notre guide, en bien ou en mal.

Les hommes qui ont fait leur service militaire savent que pour traverser le pont flottant du parcours du combattant, il est impératif de regarder devant et avoir, à l'esprit, son objectif et non pas le vide ou l'eau à côté, de crainte d'y atterrir. De la même façon au golf, nous éviterons de regarder et de penser au bunker, de manière positive ou négative, au risque d'y mettre sa balle.

Je pense, donc je « vi...bre » !

La nature de nos pensées agit sur notre corps et notre émotionnel. Si je crois en ma capacité à

réussir quelque chose, tout mon corps se redresse, déterminé, je rassemble mon énergie et je me sens stimulé. Il y a, alors, de fortes chances pour que j'y arrive. A l'inverse, si un doute s'insinue, l'attitude de mon corps va s'en ressentir (épaules rentrées, dos avachi, tête baissée, ..). Emotionnellement, je vais ressentir de l'inquiétude, de la peur, voire de l'angoisse. J'ai alors, nettement plus de risques d'échouer.



Quel est l'impact de nos pensées sur notre jeu ?

Vous l'aurez compris, être conscient de nos pensées, c'est déjà œuvrer sur la qualité de notre jeu. La nature de mes pensées agit, en boucle, sur mes chances, ou non, de réussite. Je doute de réussir ce coup ou je crains de ne pas bien golfer aujourd'hui ? Ma pensée agissant sur mon corps et mon émotion de manière négative, je rate. Cela me conforte dans ma croyance et me fait douter encore plus, etc... C'est un cercle vicieux.

Comment stopper la boucle infernale ?

Cela se joue à 2 niveaux. C'est d'abord de notre capacité d'acceptation dont dépend la réussite du vide mental. Il s'agit d'accepter notre imperfection, que l'on ne peut pas toujours réussir comme on le voudrait. Cet exercice de lâcher-prise peut s'avérer difficile pour un certain nombre d'entre nous, car il touche à des croyances ancrées depuis l'enfance, qui ont permis à l'enfant que nous étions de « s'en sortir ». Mais cela se travaille.

Il s'agit, ensuite, d'acquérir diverses techniques, qui vont occuper notre esprit de manière à ne pas laisser nos pensées « parasites » nous envahir. En effet, faire le vide mental, à proprement parlé, s'avère très difficile et réservé à des initiés, qui pratiquent la méditation de manière assidue.

Quelles sont les techniques de diversion ?

Certaines vont se focaliser sur notre respiration, d'autres sur l'utilisation de nos sens, comme la mise en place de routines sensorielles, « d'ancrages » que l'on pourra réactiver, au besoin. D'autres encore, comme la marche consciente, utilisent la respiration et nos sens. Ces diverses techniques, qui ont fait leurs preuves, sont utilisables tout au long du parcours, l'air de rien. Avec de la pratique, elles deviendront des automatismes qui passeront inaperçus et ne vous prendront guère plus de temps.

Rien n'est acquis, mais beaucoup peut s'acquérir ! Bon golf et surtout ... faites-vous plaisir !



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

+33 (0) 6 62 33 09 81