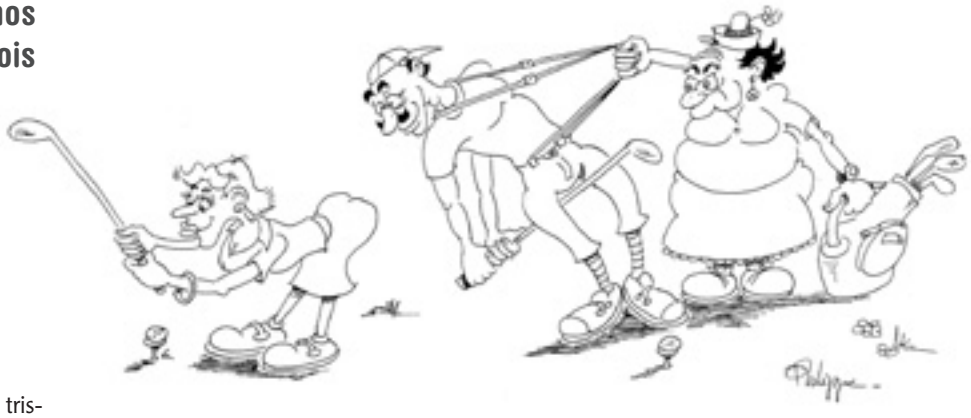
Coup d'état à Emotion Green !

Les émotions sont de tous nos instants d'humanoïdes, parfois bien malgré nous. Quels impacts peuvent-elles avoir lorsque nous jouons au golf ?



Quand émotion rime avec conscience.

Les émotions principales que sont la joie, la tristesse, la peur, la colère sont, par définition, biologiques, donc innées. Elles se distinguent des sentiments qui s'acquièrent par expérience de vie.

Partons du principe que nous expérimentons tous ces 4 émotions de base, à des degrés différents selon les circonstances, comme tous les mammifères.

« J'ai des émotions comme tout le monde et alors ? Je me les garde et tout va bien ! »

Quel est l'intérêt d'en prendre conscience ?

Une émotion, pour faire simple, est une réaction biologique, avec un impact psychologique, à une situation.

Une émotion négative est signe d'un besoin non comblé, alors que la joie et ses dérivés positifs sont signes d'une satisfaction.

Etre présent à l'émotion qui m'habite me permet donc de prendre conscience de mon besoin à satisfaire et donc de pouvoir y répondre.

Etre à l'écoute de mes émotions pour satisfaire mes besoins.

Si j'identifie une petite anxiété avant de taper avec mon nouveau club, je peux plus facilement me calmer, en relâchant mes tensions tout en expirant, avant de jouer.

A l'inverse, si je ne suis pas conscient de ce que je ressens ou que je l'ignore, la fébrilité qui m'habite demeure, se transforme automatiquement en tensions et risque fort d'engendrer un mauvais coup.

Gérer ses émotions pour éviter qu'elles ne prennent le pouvoir.

Gérer son émotion n'est pas l'ignorer et tout faire pour qu'elle ne se voit pas.

Oserai-je dire au contraire ! Plutôt que de l'enfermer, il est important de l'évacuer.

Plus je prends conscience de mon émotion, mieux je peux la gérer et éviter d'en être la proie. Plus je l'exprime en mettant un mot dessus et en identifiant la cause, voire en la partageant, plus je m'en libère.

Je vous invite à faire l'expérience suivante. Dites : *« je suis en colère parce que … »*, ou *« j'ai une pointe d'anxiété à l'idée de … »* lorsque vous le ressentirez et vérifiez comment vous vous sentez allégé.

Je reste « maître » de moi-même … jusqu'à la survenance d'une prochaine émotion, qui peut surgir dans la seconde suivante. Je m'empresserai alors de l'identifier pour mieux répondre à mon besoin du moment.

Je reste très à l'écoute de mon ressenti. Je réponds à mon besoin. Je suis ainsi au mieux de mon potentiel.

Et surtout … écoutez votre plaisir !

Illustrations Philippe Bonnet

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