

Golf et Gestion du Stress

Face à la puissance de nos pensées, comment et à quoi renoncer pour réussir ?

Pour qu'un coup soit tapé au mieux du potentiel du joueur, il est important que les muscles soient relâchés (corps), c'est à dire non raidis par une émotion (cœur), générée par un stress qui peut être lié à un doute (mental).

• *Nous sommes tous soumis au stress ; la question est de savoir si notre stress est ajusté ou pas.*

Nous parlons communément du stress de manière négative ; n'oublions pas que le stress est une réponse d'adaptation à une situation, inhérente à tout être humain. Il peut être positif et dynamisant ; il est alors ajusté à la situation. Il devient négatif et pénalisant lorsqu'il est disproportionné aux besoins d'adaptation.

• *Si mon stress n'est pas toujours ajusté, qu'est-ce qui le génère ?*

Nous ne sommes pas tous égaux face aux « stressseurs » (ce qui génère le stress). Ce qui est dynamisant pour l'un, peut être handicapant pour l'autre. Les facteurs de stress sont extérieurs et/ou personnels, en ce sens qu'ils sont liés à l'émotivité innée ou acquise et donc à notre aptitude personnelle à les gérer.

Attention ! Croire que seuls les facteurs extérieurs me stressent, revient à essayer d'éviter de subir une situation qui m'échappe et me cacher une partie de la réalité.

Sur un parcours de 4 heures, seulement 4 minutes d'action effective...



Distinguer ce qui me génère du stress au golf, est, à n'en pas douter, la 1ère étape pour m'y soustraire.

• *Comment ça marche ?*

On parle de cercles vicieux entre pensées/émotions/comportements, ce que je symbolise par l'approche holistique « tête/cœur/corps ».

Qu'est-ce qui déclenche mon stress ? Un stressseur extérieur, mes pensées, mon comportement ? Qu'est-ce que je ressens ? Quel est l'impact sur mon jeu ?

• *Quel est l'impact de mes pensées ?*

Je passe sur les stressseurs extérieurs (un bruit sec et soudain,...) et les comportements générateurs de stress (arriver au dernier moment,...) qu'il est facile d'identifier et dont la solution est évidente.

Mais sur un parcours de 4 heures, nous avons seulement 4 minutes d'action effective où le mental n'a pas de prise ! C'est dire s'il reste du temps pour donner libre court à notre « petite voix » !

Celle là même qui nous fait douter de nos capacités, face à un enjeu, à une difficulté ; Qui nous enjoint de devoir tout réussir (« sois parfait »), qui ne nous donne pas droit à l'erreur (« sois fort »), etc..

• *Un seul maître-mot : LÂCHER-PRISE, c'est à dire RENONCER !*

Renoncer à vouloir être parfait, à devoir tout réussir, à vouloir garder le contrôle de la situation, du résultat, etc.. A chacun son renoncement !

Pour cela, il existe diverses techniques, parmi lesquelles :

* **les techniques de centrage**, où l'on agit dans « l'ici et maintenant » en oubliant ses doutes à propos du passé ou du futur, de ses jugements sur soi et de ses comparaisons aux autres ; ce que Richard Moss, médecin thérapeute US appelle le "Mandala de l'Être".

* **les techniques de vide mental**, aussi appelé méditation, passive ou dynamique, comme la marche consciente.



Tous les joueurs, à commencer par les champions (ici Virginie Lagoutte Clément) sont sujets au stress.

* **les techniques d'ancrages** pour intégrer en nous, dans notre neurologie, des ressources, en substitution de croyances limitantes.

* **les techniques de relaxation** qui permettent de prendre conscience de nos tensions et de les relâcher.

Ces techniques peuvent être pratiquées en entraînement de fond, avant de jouer ou pendant le jeu. Elles servent à la transformation de nos modes de pensée, de nos comportements limitants en de nouveaux apprentissages pour jouer au mieux de notre potentiel, dans le plaisir et la performance.

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