

# Ces contradictions qui nous rendent fous !

Où comment à travers les paradoxes du golf, trouver de justes équilibres, accepter ses imperfections tout en travaillant sur ses ressentis...

IL ME SEMBLE  
QU'ÉDOUARD  
N'ARRIVE PAS  
À CERNER  
SON RESSENTI  
MENTAL...



**Le golf est, par excellence, une de ces activités qui peuvent mettre à rude épreuve les apparences et par là-même nos convictions. S'adapter aux paradoxes fait partie, à mon sens, de la réussite au golf. En voici quelques-uns.**

## Pour aller loin, je n'essaie pas de taper de toutes mes forces

Qui n'a pas expérimenté le «labour» et le «ratage» de balle qui s'ensuit, en voulant taper fort ? Personnellement, c'est en voulant reproduire le magnifique drive que je savais, par ailleurs faire, que je ratais le plus souvent, jusqu'à ce que je comprenne que c'était en lâchant sur ma volonté de le reproduire que je réussissais. C'est d'ailleurs ce qui m'a conduit à m'intéresser à l'approche «mentale» du golf.

C'est le trio souplesse, ampleur du mouvement et vitesse, auquel je rajoute la respiration, qui se trouvent la clé de la réussite d'un coup.

Mais, attention à ne pas confondre vitesse et force !

## Tenir son grip fermement, tout en restant souple

**Ferme mais souple : une main de fer dans un gant de velours !**



C'est dans cet équilibre que réside le succès de nombre de coups, par ailleurs ajustés en termes de technique, de lecture de terrain, d'orientation et d'ajustement du club à la distance.

**Attention à ne pas confondre fermeté avec raideur !**

Un bon entraînement peut consister à prendre conscience des tensions dans son corps et de les relâcher progressivement, tout en maintenant une certaine pression au niveau du grip.

**Lâcher-prise au lieu de vouloir contrôler, pour mieux réussir**

Certains d'entre nous, pouvons être dans un besoin de maîtrise de la situation, du succès du coup, de la perfection ... Or, c'est en se mettant la barre trop haute pour son niveau, en ne se donnant pas le droit à l'erreur, en voulant que tout ce que nous faisons soit parfait que nous risquons le plus d'échouer.

Acceptons notre imperfection, notre impuissance parfois, notre condition humaine, en quelques sortes ... ça nous fera des vacances ! Et pas qu'à nous !...

Là encore, attention à ne pas confondre lâcher-prise et «j'm'enfoutisme».



Cela n'exclue pas la concentration et la bonne analyse de la situation.

## Travailler son mental, c'est développer son ressenti

Pour lâcher sur le mental, rien de tel que de s'occuper d'autre chose. Ainsi, je ne combats pas mon mental, mais je développe mes perceptions sensorielles.

Je renforce, par des routines appropriées mes perceptions visuelles, auditives et kinesthésiques, c'est à dire au niveau du toucher du club, de l'ancrage au sol et au niveau de mon ressenti intérieur.

Et je mets ma respiration au service, tantôt de ma sérénité, tantôt de mon besoin de dynamisme. Ainsi, je pratique des expirations longues pour me détendre, tout en relâchant mes tensions musculaires. Et je souffle rapidement avant un drive, pour tonifier mon coup, par exemple.

N'est-ce pas là le meilleur moyen de ne pas «se prendre la tête» ? Alors, bons ressentis et bonnes vacances golfiques !

Et surtout... faites-vous plaisir !

C.M

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

+33 (0) 6 62 33 09 81