

LE COIN DU COACH



Franck Damée est coach professionnel accrédité Senior Practitioner, il est membre titulaire de l'European Mentoring and Coaching Council. Il intervient en coaching individuel ou d'équipe dans les entreprises, ainsi qu'auprès d'organisations sportives.

La paille et la patate

Colère, euphorie, dégoût, peur, surprise, tristesse, excitation, impatience... Qui n'a jamais ressenti ces émotions sur un parcours de golf ? Les émotions pimentent la pratique du sport et c'est pour les vivre que nous jouons. Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation, elle s'exprime à l'intérieur de notre être (de manière confidentielle) et provoque aussi une réaction physique (observable). Par exemple, vous venez de rentrer un long put pour birdie, cela génère un souffle frais dans votre tête et vous serrez le poing de satisfaction : vous ressentez de la joie ! Certains sportifs laissent volontiers s'exprimer leurs émotions, comme l'exubérant Ian Poulter ou la bouillonnante Cristie Kerr, alors que d'autres affichent la « Poker Face » en toutes circonstances comme Ernie Els et Raphaël Jacquelin. Masquer ses émotions peut aussi être une question de stratégie, par exemple en match-play. Mais dans tous les cas, nous ne pouvons pas faire abstraction de ce que l'émotion provoque en nous, de même que nous ne pouvons pas « refuser » une émotion. Il faut donc apprendre à jouer avec pour s'en faire une alliée.

L'exercice que je vous propose a pour but de relier l'émotion au geste pour ensuite, avec un peu d'entraînement, générer la bonne émotion avant d'effectuer le geste sportif voulu. Prenez une belle pomme de terre et une grosse paille du genre de celles que l'on trouve dans les fast foods. D'une main, tenez fermement la patate entre le pouce et l'index, tandis que de l'autre vous saisissez la paille comme un poignard. L'objectif est de planter la paille dans la patate pour la transpercer de part en part. Allez-y ! Ça n'a pas marché ? Vous avez à peine entamé de quelques millimètres la patate... Souvent au premier essai, on n'y croit pas, on ne pense pas être capable de le faire et on ralentit son bras avant d'impacter la pomme de terre. Cela vous rappelle quelque-chose ? Vous avez peut-être ressenti du doute ou de la peur, comme lorsque vous vous préparez à passer un obstacle d'eau.

On recommence ! Ça ne marche toujours pas ? Vous avez explosé la paille sur la patate... Souvent au deuxième essai, on serre très (trop) fort la paille et on prend plus d'élan pour être sûr de passer à travers la patate. Ce faisant, on se désynchronise exactement comme lorsque l'on force son swing pour en mettre encore plus. Qu'avez-vous ressenti avant ce deuxième essai ? De l'agressivité ? De l'impatience ? De l'agacement ? On y retourne, peut-être avec une nouvelle paille... Cette fois, c'est gagné ! La paille a traversé la pomme de terre de part en part sans que vous ayez senti de résistance. Votre geste était fluide et déterminé car vous n'avez pas visé la patate mais derrière la patate, exactement comme lorsque vous compressez en jouant balle-terre. Vous avez probablement ressenti de la confiance ou de la sérénité avant de déclencher votre geste. Soyez attentif à ce qui se passe en vous et associez mentalement cette émotion positive à l'expérience que vous venez de vivre. Lorsque vous serez sur le terrain, remémorez-vous ce moment pour générer la bonne émotion avant de déclencher votre swing...

Bon parcours... Et jouez « connecté » à vos émotions !

Franck Damée

coachgolf@conjugueursdetalents.com