

1- Fondamentaux de la performance

A la lecture du livre *-*Champion dans la tête-* de François Ducasse et Mathis Chamalidis, vous pouvez trouver quelques attitudes psychologiques favorables à la pratique du golf notamment:

"-Prendre son rêve au sérieux

C'est respecter son rêve en se donnant des moyens ambitieux pour réussir, même si ces moyens peuvent sembler démesurés ou déraisonnables aux yeux des autres.

C'est ne pas avoir honte d'agir comme si on allait réussir.

Cela n'implique pas forcément de l'arrogance, mais le courage de résister aux jugements de ceux qui n'osent pas se prendre au sérieux et *qui maltraitent leurs propres rêves*.

Oser croire en ses chances humblement est la meilleure réponse à leur donner, et agir sans chercher à se justifier, le meilleur moyen de s'imposer avec le temps, de se faire respecter et même, pourquoi pas provoquer un esprit d'émulation.

On ne respecte pas son rêve quand on oublie ses engagements et son plan.

On peut passer pour prétentieux:

Tant pis s'ils pensent qu'on en fait trop. A nous regarder, ils s'habitueront! "

"-Se fixer des objectifs intérieurs

Il est primordial de se fixer des objectifs de moyens accessibles basés sur des mesures à prendre et des engagements personnels.

-Les *objectifs intérieurs* sont ceux qui dépendent directement de soi:

faire des petits pas, s'engager à améliorer telle qualité, respecter tel ou tel point de son plan chaque année.

-Quant aux *objectifs extérieurs*, ils sont liés aux résultats : gagner tel trophée, atteindre tel classement,...Cela n'a pas beaucoup de valeurs de dire "je vise tel classement":

il vaut mieux parler de son plan et de ses objectifs de travail, par exemple:

"cette année, je vais m'attacher à tel problème ou à tel défaut".

Prendre comme repère ses objectifs intérieurs est aussi le moyen le plus juste d'évaluer sa performance réelle et de savoir si on est sur le bon chemin pour réaliser des objectifs extérieurs.

Parfois les choses semblent aller mal, les résultats sont mauvais, et pourtant les objectifs intérieurs sont en voie de se réaliser et le plan est bon:

ne pas paniquer... cela payera forcément.!

Par exemple, Tiger Woods après sa victoire au Masters en 1997, jamais satisfait, attendit la *réalisation de son plan*- cette quête de perfection - jusqu'en juin 1999 !

Des observateurs qui ignorent les objectifs véritables peuvent s'affoler et exercer des pressions, puisque leur jugement s'exerce à un autre niveau et selon des critères différents (résultats à court terme, reconnaissance immédiate).

Seul celui qui est dans la confiance *du plan* est en mesure de bien juger! "

"-L'enthousiasme

Soit le don d'apprécier *ce que l'on a* et ce que l'on vit, d'éprouver de la joie dans l'effort, de manifester de l'admiration, et de l'étonnement, une qualité qui a souvent pour effet d'entraîner les autres.

Qualité majeure qui pourtant n'occupe pas la place qu'elle mérite.

Par opposition, le manque d'enthousiasme n'est pas toujours considéré comme un défaut.

Pourtant le fait de ne jamais être content de ce qui nous arrive devient facilement une mauvaise habitude : à force, on devient incapable de profiter de ce que l'on fait, ce qui affecte nos progrès et notre performance, et on finit par en oublier ce qu'on aime vraiment. En fait, cette -petite- mauvaise habitude peut, avec le temps, éteindre une passion ! Il n'y a pas de honte à s'étonner, à s'extasier ou simplement à témoigner sa reconnaissance à ceux qui s'occupent de nous.

C'est même un signe de bonne santé mentale, car l'enthousiasme préserve la fraîcheur et la naïveté des débuts, quand tout était simple !

Cultiver son enthousiasme au lieu de dénigrer, travailler dur dans la joie et même faire preuve d'humour, même dans les moments tendus. Voilà la bonne attitude ! "

"- Accepter la frustration

C'est à dire , faire face à l'impossibilité de satisfaire immédiatement son désir en faisant appel à la patience et à la lucidité.

C'est une étape indispensable pour surmonter ses difficultés et garder un bon moral...

Les frustrations font partie de notre quotidien, elles sont prévisibles.

Nous avons tous le droit d'être déçus au même titre que nous avons le choix entre baisser les bras ou retrousser nos manches pour nous en sortir.

Lorsque l'on se laisse envahir par la frustration on ne peut plus avancer ni passer à autre chose; on reste l'enfant gâté qui n'a pas eu ce qu'il voulait et qui se noie dans ses pleurs.

La communication devient difficile et la moindre difficulté devient une montagne.

Comment ne pas penser aux éternels frustrés chez qui il y a toujours quelque chose qui ne va pas et qui prennent plaisir à se plaindre sans cesse !

Or, le premier pas est d'accepter la réalité...et c'est un véritable travail sur soi.

Cela commence par admettre que les choses ne se passent pas toujours comme prévu...

De plus, *il faut renoncer à la perfection* et à la croyance en un monde idéal.

Ainsi, on pourra prendre la frustration du bon côté, la voir pour ce qu'elle est:

un défi lancé à sa patience, à sa capacité de se sortir des moments difficiles, à accepter que la pratique est faite de hauts et de bas sans s'énerver ! "

Golfez vous bien

Patrice Allorge sophrologue

Pour en savoir plus

*Champion dans la tête François Ducasse les éditions de l'Homme