

Les neurosciences nous montrent l'influence négative du stress sur notre corps ; or les mauvais coups font partie du jeu, vous le savez bien!

Selon **Pia Nilsson**, « pour réussir, il ne s'agit pas d' éliminer nos erreurs-elles se produiront de toutes façons- mais de *contrôler nos réactions, face à ses erreurs.*

Au golf, on néglige souvent un élément important, **la routine après coup.** »

LIRE LA SUITE

Selon l'auteure« C'est là que se construit la mémoire qui affectera nos coups futurs.

Une réaction impulsive contre une prétendue injustice ne constitue jamais un comportement raisonnable. Par exemple, la colère peut être contrôlée en identifiant bien ce qui se passe autour de nous.

La façon de réagir émotionnellement dans la position du finish de votre swing influence beaucoup l'avenir de votre jeu, car votre cerveau enregistre cette réaction!

Les émotions ont tendance à vous entraîner dans une spirale positive ou négative :

en se focalisant sur la routine après coup, en apprenant comment s'associer avec les bons coups et se dissocier des mauvais, vous éviterez cette réaction.

-**S'associer**, c'est adopter un geste joyeux à répéter à chaque bon coup, laisser le sentiment merveilleux ressenti vous envahir en vous immergent dans l'instant présent, quand vous tapez un mauvais coup, rejouez-le immédiatement dans votre tête ou sur place avec le résultat que vous aviez prévu, ce qu'il aurait du être.

-**Dissocier**, c'est après un mauvais coup, respirer profondément -en pleine conscience-, devenir *spectateur et non plus acteur*, sans jugement ni a priori, ainsi vous n'y êtes plus émotionnellement attaché, réagissez à votre mauvais coup comme si un autre l'avait fait (quelque chose que vous avez vu)... soyez votre meilleur ami !

Pour Pia Nilsson : Apprendre à associer et dissocier est à la base de la confiance à long terme.

Gardez le positif et oubliez le négatif: Trouvez à dire quelque chose de bien sur chaque coup de golf- ou ne dites rien. !

-**Entraînez vous à dissocier** en jouant 9 trous sans porter de jugement: comment vous sentez vous? Qu'en pensez-vous ?

-Apprendre une routine positive après coup, sur 9 trous, en restant neutre ou heureux (ce n'est qu'un jeu), C'est ce que vous devez apprendre à faire constamment à l'entraînement, comme en compétition. Il ne s'agit pas de mesurer la réussite du coup, mais **votre réaction à celui-ci**

(souvenez vous... nos réactions sont contrôlables).

Chaque fois que vous tapez un coup, il se passe quelque chose :

La balle part d'un point à un autre... et

Un *certain jugement* de la réalité se produit alors presque instantanément dans le cerveau.

Souvenez vous que le cerveau privilégie toujours le négatif en première intention...

Si vous aimez la trajectoire, l'action épouse l'intention, le résultat est productif, efficace et gratifiant !

La cohérence psycho-physiologique est un état hautement ordonné où les émotions, l'esprit et le corps fonctionnent dans une grande harmonie : c' est l'efficacité et la fluidité dans l'action.

La durée d'attention, la lucidité mentale, et la créativité s'accroissent !

Votre réaction émotionnelle après coup détermine si vous allez édifier vos réserves de cohérence ou les épuiser, et comment vous voulez percevoir la réalité.

En pratique, dès que votre balle a quitté le club, arrêtez immédiatement toute réaction :

commencez à **compter très lentement jusqu'à 7*** : un...deux...trois...

Vous créez un espace où vous pouvez *consciemment*

-1 .choisir votre perception, (- Comment je me sens-, qu'est-ce que je ressens -),

-2 .contrôler vos émotions et créer l'émotion ou le jugement qui servira le mieux votre avenir... (le coup suivant !),

-3 .apprendre à réagir de manière -neutre- ou -joyeuse- ou -humoristique!- »

La première pensée ne vous appartient peut-être pas, les suivantes SI...

Soyez observateur surtout pas juge...

Pia Nilsson insiste -**Dans ces 7 secondes il y a une clef pour réaliser votre potentiel...** - »

qui va mettre de la distance avec ce phénomène de trop penser.

(*Rappelons nous qu'une balle correctement frappée vole et roule pendant **7 secondes !**)

Golfez vous bien

Patrice Allorge Sophrologue

Pour en savoir plus :

-Chaque coup doit avoir un objectif- Pia Nilsson