

Pour un golfeur, -passer à travers la balle- représente une expérience tellement forte qu'il cherchera, sans cesse, à reproduire les conditions de son apparition...

L'objet de cette chronique est, d'essayer de définir cet état et d'y porter un certain regard. Le concept de -flow- ou état idéal de performance, est né des travaux de Csikszentmihalyi,* psychologue Hongrois, qui décrit « une expérience vécue dans un état psychologique optimal, expérience dynamique corporelle et/ou mentale particulière qui associe d'excellentes performances à un bien-être personnel certain et ... *cela quel que soit le niveau du sportif* - ou pour le moins, lorsque la pratique est relativement régulière, voire soutenue, ce qui correspond à beaucoup de pratiquants et pas seulement à ceux de haut niveau,,, »(ouf !)

LIRE PLUS

Comme nous l'avons vu dernièrement :Dominique Aubert** nous propose après avoir défini le flow, quelques pistes d'intervention pour que le pratiquant puisse s'en rapprocher au plus près :

« Lors de l'état de *flow*, le sujet perçoit un équilibre entre ses compétences et le défi élevé qu'il s'est donné de réaliser.

Il s'agit donc d'une expérience personnelle très riche en sensations : fluidité, équilibre, justesse du geste dans le temps et l'espace, en même temps que surviennent le plaisir, l'euphorie, le contrôle présent et futur de l'accomplissement de la performance, et ce, paradoxalement, *sans véritablement le rechercher* !

Mais cet état rend les tentatives de reproduction difficiles et aléatoires, voire impossible !

L'enthousiasme et le plaisir de réaliser une tâche intéressante sont des conceptions mentales communes ,mais pas que...

actuellement, les neurosciences enseignent que toute expérience laisse une trace mnésique cérébrale par la création de nouveaux réseaux neuronaux...

il suffit(!!!) alors d'amorcer ces réseaux pour retrouver cet état de bien-être à partir de la réalité du corps vécu, ressenti lors de la pratique sportive !

Par ailleurs, cet état particulier, peut être défini par quatre critères :

1-La désactivation du penser :

il s'agit de ne pas penser à ce que le corps fait ou devrait faire,

2-Le rôle primordial du mouvement :

le corps en mouvement est capable de *lui-même* , -sans la réflexion du penser- d'appréhender les signes du contexte, de s'y intéresser et d'y répondre en déployant une extraordinaire habilité .

3-Une spatio-temporalité spécifique :

strictement liée au corps en mouvement.

4-Une densité existentielle générée :

Si les sportifs -de haut niveau- recherchent cette disponibilité corporelle exceptionnelle, elle est pour eux indispensable à leur équilibre de vie ;

elle représente véritablement leur mode d'être au monde ! »

Ces quatre éléments nécessitent une intégration sensorielle approfondie, qui nécessite une autre capacité, celle de lâcher-prise aux représentations habituelles, aux réflexions et interprétations qui remettent en première place le penser ou la pensée, et qui empêchent de laisser émerger un ressenti originel...voilà une autre façon de définir le flow !

MAIS cette expérience nécessite une autre capacité -que nous avons vue- celle du lâcher-prise aux représentations habituelles, aux réflexions et interprétations qui remettent en première ligne le penser et qui empêchent de laisser émerger un ressenti originel... Michel Teichet parle de « fusion : harmonie parfaite entre la demande du parcours et ses aptitudes. .. »

il serait alors légitime de se demander si ce n'est pas plutôt *le corps en action*, en mouvement -certes lors de conditions psychologiques et mentales très favorables- qui autorise l'émergence de *cet état particulier et que grâce* aux conditions optimales (biologiques et physiologiques) réunies au préalable, grâce à l'entraînement en particulier, surgit, comme à l'improviste, l'état de *flow* ? »

Le Scanff*** relie volontiers l'état de flow au phénomène de pleine conscience* , procédant d'un même « équilibre défi-habilité, d'une fusion de l'action et de la conscience... » de là à parler d'état de conscience modifié... ?

Jean Christophe Buchot **** nous précise : « grâce aux progrès récents de l'imagerie cérébrale, on sait qu'une fraction de seconde avant l'aperçu du mouvement, le cortex visuel se coupe de toutes distractions inutiles pour se focaliser sur de subtiles associations internes...

Une fois le cerveau centré sur le problème, le cortex se relâche et réussit à associer des juxtapositions improbables, provenant de régions différentes du cerveau pour trouver ainsi, comme par miracle, la solution simplexe à une situation complexe, *Pour parvenir à cette révélation dans l'action, le joueur doit arrêter de mettre son intention en mots, arrêter de calculer, de planifier, pour se concentrer sur un seul point qui va le relier à son environnement,*

MAIS avant de vivre cette osmose, le joueur doit s'entraîner en quantité et en qualité, car l'état de flow n'assure qu'une petite partie du résultat,,le restant n'est que du métier !!! Grâce aux avancées scientifiques, les préparateurs physiques et mentaux savent mieux amener les sportifs à leur sommet, au moment clé, tout en les préservant du burn out. Après de multiples expérimentations, mieux je connais mon fonctionnement, plus je laisse mon corps et mon cerveau gérer la situation, plus je peux laisser exprimer mon talent, ma technique et peut-être atteindre cet état qu'on appelle le flow, »

JC Buchot**** d'ajouter « Pour entrer dans un état particulier, quand vous avez besoin d'être concentré, centré sur vous même, vous avez besoin d'un rituel pour passer d'un état de veille normal à un état de vigilance, qui exige d'être parfaitement présent. »

Selon Anne Le Coliat, préparatrice mental « au golf on ne peut ni ne doit être à 100% pendant 4 heures. ..

Mais on doit être capable d'être à 200% pendant quelques minutes, puis totalement relâché. *La routine sert à ça, au golf , comme dans la vie quotidienne.*

C'est cette gymnastique qu'il est important de travailler...

La fonction prédictive du cerveau

Le cerveau anticipe, prédit, et joue le mouvement par avance : *"Il décide, choisit, à partir de sa mémoire des actions passées"* (Berthoz). Une grande partie de la performance sportive se jouerait donc avant le mouvement en quelques dizaines de millisecondes.

Dés l'intention motrice -précise- une copie du mouvement à exécuter est envoyée aux différents centres concernés par le mouvement. (J. Paillard)

« Le grand frisson pour nous, golfeurs, c'est d'arriver à faire ce qu'on avait prévu, imaginé, visualisé. Là, on commence à ressentir les premiers effets du flow. » Michel Teichet.

« Paradoxalement, c'est lorsque l'individu agit librement pour le plaisir de l'action elle-même et non pour un autre motif qu'il apprend à devenir plus qu'il n'était auparavant » M. Csikszentmihalyi
Vous avez 4 heures ,,, !!!

Golfez vous bien

Patrice Allorge Sophrologue

Pour en savoir plus

* Mihály Csikszentmihályi Théoricien du flow

**Dominique Aubert Sophrologue (école FEPS)

*Le Scanff***Paris sud*

****Jean Christophe Buchot , Anne Le Coliat , Michel Teichet

L'Albatros parcours de vie ed Amphora (A recommander !)