

Réguler ses émotions

Le golf étant un sport de cible, l'erreur fait partie intégrante du jeu...

La façon dont vous réagissez suite à un mauvais coup (sur un plan émotionnel et comportemental) peut conditionner le reste de votre partie d'une façon très négative, si vous ne gérez pas correctement vos émotions.

Il est donc essentiel d'améliorer votre gestion émotionnelle afin d'optimiser vos scores lors de vos prochaines parties amicales ou en compétitions.

Les émotions sont nos alliées, mais quand elles deviennent tyranniques, elles nous font souffrir. L'art de les réguler a beaucoup progressé grâce aux neurosciences, à la psychologie, et à la pleine conscience...

LIRE PLUS

« René Descartes, dans son traité sur *-Les passions de l'âme-*, est le premier à porter un regard moderne sur les émotions, expliquant comment elles peuvent, *si elles sont bien régulées*, nous être une aide plus qu'un obstacle et ...

comment cette régulation est le fruit d'un travail personnel!

Antonio Damasio*, dans *-l'Erreur de Descartes-* y montre que l'absence de ressentis émotionnels aboutit à un désordre mental et comportemental :

nos émotions sont donc nécessaires à notre raison !

Peter Salovey et John Mayer**, parlent *-d'intelligence émotionnelle-* qui reste difficile à évaluer. Martin Seligman pose les bases de la psychologie positive... »

Alors, **comment réguler ses émotions ?**

Si l'on en croit Christophe André*** : « C'est un programme simple sur le papier,

MAIS qui relève d'un entraînement régulier quotidien :

la régulation émotionnelle (comprendre ses émotions et les pacifier pour vivre au mieux avec elles) obéit aux mêmes règles que l'exercice physique ou la pratique sportive .

Ce qui compte avant tout, c'est votre régularité ...

De même qu'on ne peut simplement décider de mieux jouer au golf, on ne peut pas non plus décider d'être moins stressé ou plus heureux !

On peut, par contre , décider de s'entraîner régulièrement pour se rapprocher de ses objectifs,,,pour cela voici trois grandes directions à privilégier , »selon CH . André :

Accueillir

« Lors d'une activation émotionnelle, s'arrêter et prendre le temps de ressentir,

-Nommer de son mieux l'émotion, pour la *-déconstruire-* globalement ,

et comprendre dans le détail ce qui l'a déclenchée.

-ce qu'elle fait ressentir (état du corps, pensées, vision du monde),

-et ce vers quoi elle pousse (impulsions et envies d'agir).

Reconnaître et prêter attention à nos émotions n'est pas si simple, surtout si elles sont désagréables:

nos stratégies spontanées sont alors plutôt du côté de *-la répression (dénier et refouler le ressenti),*

-de la distraction (penser à autre chose)

-ou de la désactivation (alcool ou médicaments).

Pourtant, prendre le temps de nommer et d'accepter, dans une attitude de non-jugement, ses ressentis émotionnels, apaisent et aident à comprendre ; cela calme les -amygdales cérébrales-, et permet de mieux choisir comment agir ou réagir. »

Réguler

« Afin d'augmenter votre lucidité, analysez vos émotions.

-Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation.

-Elle est d'abord une manifestation interne avant de générer une réaction extérieure.

-Elle est provoquée par la confrontation à une situation et *à l'interprétation de la réalité...*

Face aux émotions désagréables (un coup raté) , prendre le temps de se mettre à l'écart, de respirer calmement, pour leur laisser le temps de diminuer en intensité,

Lors des émotions agréables (un coup réussi, le flow), prendre le temps de les savourer pleinement, voire de les susciter ou amplifier par la satisfaction.

Bien souvent le parcours nous offre de bons moments, il s'agit simplement d'y rester attentif de se parler et de prendre alors un peu de temps, entre deux coups, pour les savourer !

Pour réguler à la baisse les émotions désagréables, la pleine conscience ou la sophrologie sont indiquées :

plutôt que modifier directement l'émotion, elles proposent de *modifier son influence sur nous*, en l'identifiant, puis en l'observant, elle et ses effets.

Devenir -observateur- de l'expérience émotionnelle, plutôt que son- acteur-, afin que l'attitude mentale d'acceptation (avant de vouloir modifier l'émotion, lui permettre d'être là) soit la clé de son efficacité sur les émotions désagréables.

Ch. André de poursuivre, « Paradoxalement, il s'agit d'une stratégie qui semble contre-intuitive : accepter ce qui est désagréable ,

Mais accepter en psychologie, n'est pas approuver ni se soumettre, c'est une attitude mentale consistant à modifier non pas l'émotion, mais son rapport à l'émotion ;

Par exemple, en défocalisant son attention : -permets à ta colère ou ton anxiété d'être là, mais porte aussi ton attention sur ton souffle, les sons autour de toi, ou la beauté du paysage qui t'entoure... »

Protéger

« Limiter autant que possible, anticiper, les situations de stress , grandes dérégulatrices de l'équilibre émotionnel , *en se focalisant sur ce qui est contrôlable et réalisable dans sa zone de confort !*

Car nombre d'occasions, et même nombre d'adversaires, peuvent vous pousser à vous déstabiliser, à vous énerver, à perdre votre sang-froid...

La lucidité vis-à-vis de ses émotions apparaît de plus en plus comme une compétence fondamentale pour éviter la confusion émotionnelle, qui pourrait entraîner des difficultés psychologiques plus importantes ! »

Votre lucidité émotionnelle est indispensable à tout travail de régulation et commence par la vie quotidienne avant le fairway !

« Savoir - lâcher prise - permet de ne pas chercher à tout contrôler et surtout il s'agit de l'idée d'*accepter (encore!) que l'on ne peut pas tout contrôler*, car il restera toujours une part d'erreur.

Il s'agit alors de se centrer sur ses réussites plutôt que sur ses erreurs. »

Maintenant que vous savez observer vos émotions, êtes-vous prêt à les accepter ?

Vous avez 4h ...car cette phase est la plus difficile !

Golfez-vous bien

Patrice Allorge

Pour en savoir plus :

Cerveau&psycho n° 152

Anthony Mette Préparation mentale

* Antonio Damasio : neurobiologiste

** Peter Salovey : psychologue

*** Christophe André : Psychiatre