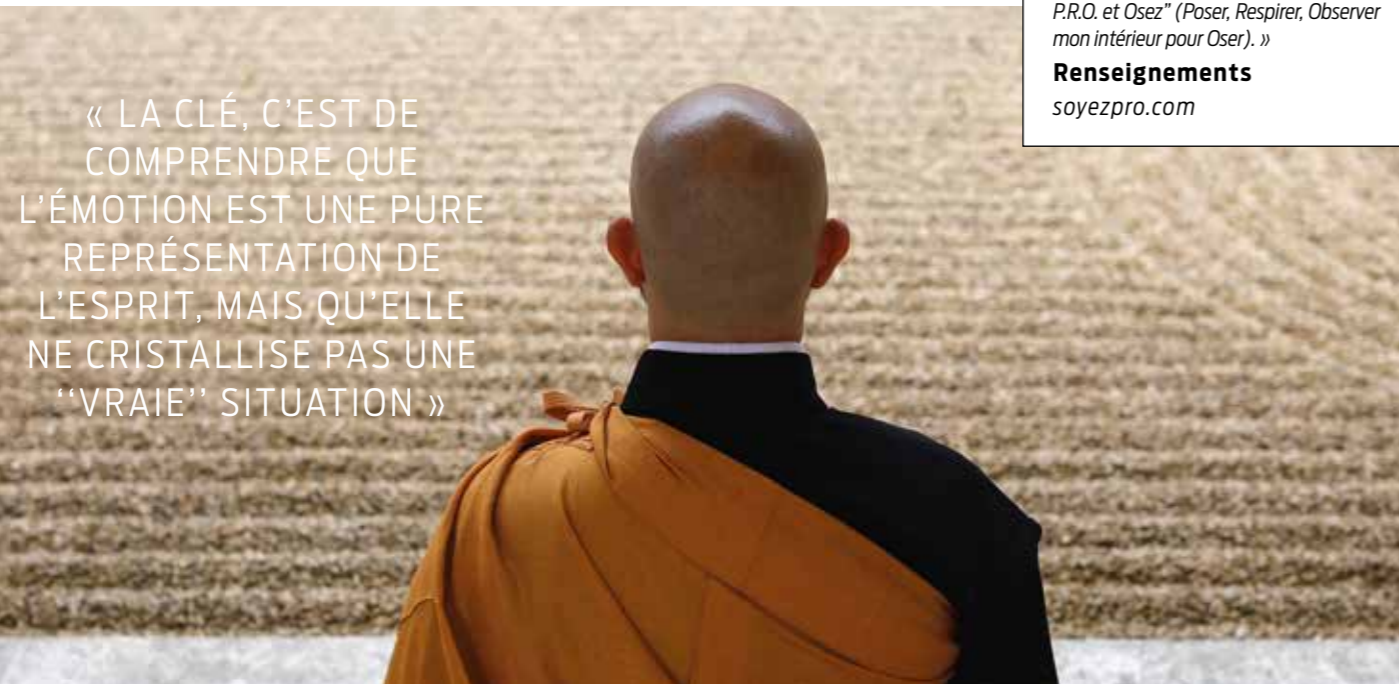


ÇA VOUS DIRAIT DE VIVRE SANS ÉMOTIONS SUR LE PARCOURS ?

Et si vous viviez enfin votre parcours sereinement ? Que vous n'emportiez pas dans votre sac de golf trop d'émotions (souvent négatives), qui polluent votre partie ? Voici comment les détecter pour les canaliser.



« LA CLÉ, C'EST DE COMPRENDRE QUE L'ÉMOTION EST UNE PURE REPRÉSENTATION DE L'ESPRIT, MAIS QU'ELLE NE CRISTALLISE PAS UNE "VRAIE" SITUATION »



Ronan Lafaix
 « Après toutes mes formations et mes recherches, je crée la pédagogie "Soyez P.R.O. et Osez" (Poser, Respirer, Observer mon intérieur pour Oser). »
Renseignements
 soyezpro.com

Je pose souvent cette question lors des formations que je dispense. La réponse est toujours la même : « vivre sans émotion, ce n'est plus vivre ! »

Beaucoup d'entre vous semblent préférer :

- avoir peur au départ du trou n°1 ;
 - être triste après un mauvais coup ;
 - ressentir de la colère car je n'y arrive pas ;
 - vivre la joie d'un par ou d'un birdie ;
 - douter que je vais y arriver ;
 - avoir honte vis-à-vis de mon partenaire de jouer un coup aussi mauvais.
- C'est sûrement plus agréable, j'en conviens et surtout ce n'est pas tout !
- avoir mal au ventre, mais en serrant les dents je devrais finir le parcours ;
 - la mâchoire serrée et le souffle coupé pour tout contrôler ;
 - les mains tendues, ainsi je ne vais pas laisser partir le club ;
 - le plexus solaire crispé car ça ne sert à rien de respirer ;
 - le rythme cardiaque qui s'emballe mais j'y suis habitué ;
 - les jambes qui tremblent, mais ça ne va pas durer.

Êtes-vous sûr de toujours vouloir garder vos émotions sur le parcours ?

Gérer ses émotions est un apprentissage. Il s'agit donc de s'entraîner à mieux les comprendre, les écouter, les accepter et ne pas en avoir peur, afin qu'elles prennent de moins en moins de place dans votre quotidien et sur le parcours.

J'entends souvent « mon enfant est hypersensible » comme si c'était une maladie ! C'est loin d'être incurable. Apprendre à rentrer en contact avec elles, les nommer, en parler, créer une liste font partie d'un entraînement au même titre que l'entraînement technique que vous effectuez régulièrement.

Est-ce pour autant que l'émotion est désirable pour performer ? Non ! Mais quand elle est là, il s'agit d'en tenir compte.

Mais au fait, connaissez-vous la vie d'une émotion ? D'où vient-elle et où va-t-elle ?

Elle prend sa source à deux endroits différents :

Du passé : l'émotion naît d'un refus, celui de la réalité qui vient d'advenir. Quand je suis déçu d'avoir raté mon putt, c'est que je n'accepte pas totalement ce qui vient de se passer. Pourtant, que je l'accepte ou pas, c'est arrivé ! Puisque quand je refuse le réel, une émotion apparaît, si je refuse l'émotion qui est pourtant là (en la masquant), je l'amplifie ! Voilà le piège...

D'une situation future : j'espère quelque chose et tout mon corps est tendu vers cet espoir (car qui dit espoir dit crainte que le résultat attendu n'arrive pas) ; certains philosophes parlent même de l'intérêt de vivre dans le désespoir (comprendre dé-espoir c'est-à-dire sans espoir)

La clé, c'est de comprendre que l'émotion est une pure représentation de l'esprit, mais qu'elle ne cristallise pas une « vraie » situation. Mon cerveau fantasme. Il me raconte des histoires et moi je le crois !

La question à se poser : est-ce que ce que mon cerveau me dit est vrai ? En fait il me challenge pour voir si je suis capable de le rassurer. La plupart du temps je tombe dans le panneau et il m'embarque où il veut.

Voici un petit exercice : écrivez sur un cahier les quelques émotions qui vous traversent le plus souvent sur un parcours, et décelez les histoires « loufoques » que votre cerveau raconte et qui génèrent ces émotions. Alors, après avoir décrypté ces histoires, vous pourrez peut-être prendre plus de distance la prochaine fois que votre cerveau vous les proposera sur le parcours.

Mais attention, votre cerveau est très créatif, très joueur, c'est un conteur hors pair !



01 TÉLÉCHARGEZ LA VIDÉO DE VOTRE COUP DE GOLF !
 [TOUTE L'ANNÉE - À CHAQUE PARTIE]



02 PARTAGEZ-LA



03 JOUEZ POUR UNE BONNE CAUSE !

PRIME AU BIRDIE !

1 BIRDIE DÉCLARÉ = 1€ POUR LA FONDATION POUR LA RECHERCHE SUR LES AVC

www.wininone.golf

