

# Et si le père Noël existait vraiment...



Pour commencer cette nouvelle saison sur le mental dans *Journal du Golf*, Ronan Lafaix s'attaque aux croyances, qui ont la vie tenace.



J'ai décidé cette année de donner rendez-vous au père Noël. Cela fait des années que je pars à sa rencontre sans vraiment grand résultat. En fait si. Je devais avoir 6 ans, je m'étais levé la nuit, car j'avais entendu du bruit et c'est à ce moment-là que je pense l'avoir aperçu pour la première fois. Malheureusement ça sera aussi la dernière. Mais je ne perds pas espoir, tous les ans, je me dis que ça serait sympa de le revoir et de discuter avec lui, si c'est possible. J'aurais tellement de choses à lui dire ! Parfois, je doute, je me dis que j'ai peut-être pris mes désirs pour des réalités, ou que j'ai rêvé. Mais je me reprends et j'arrive à me convaincre que je l'ai bien vu en chair et en os. J'arrive même à me souvenir de ses habits !

Et vous, combien de fois l'avez-vous vu ?

J'imagine plus souvent que moi.

Quand je doute de ma croyance, je me dis "regarde autour de toi, tous ces parents qui parlent du père Noël à leurs enfants, je n'ai pas rêvé. C'est bien qu'il existe. Ils ne pourraient pas mentir à leurs enfants quand même, c'est impossible."

Alors ?

Je ne suis donc pas tout seul à croire ou à vouloir croire au père Noël. Mais pourquoi donc ai-je besoin de cette croyance. Est-ce que la croyance ne serait pas un des piliers de ma vie finalement ? C'est un peu la même chose quand je pars en compétition de golf. Je crois beaucoup au père Noël avant le départ. Et puis, quelques trous plus tard, j'y crois moins... À ce moment-là, c'est plutôt le père Fouettard qui a pris sa place et parfois pour un moment.

Pourtant j'ai tout bien fait pour qu'il m'apporte des cadeaux.

- Je me suis bien entraîné : techniquement et physiquement.
- J'ai mangé bio toute la semaine.
- Je me suis couché tôt tous les jours.
- Je n'ai pas bu une goutte d'alcool.
- Ma grand-mère est allée mettre des cierges à l'église.
- Je n'ai pas fait de bêtises.
- J'ai été sage.

Alors normalement ça devrait bien se passer !

La compétition doit finalement être un moment à moi où je vais rencontrer le père Noël en tête à tête, car je suis un gentil garçon. En tout cas, nous nous sommes donné rendez-vous. Pour être plus précis, c'est plutôt moi qui l'ai sollicité. J'attends toujours sa réponse. En fait, autant dans la vraie vie, je l'ai aperçu une fois et je m'en souviens encore, autant au golf, il ne s'est jamais présenté à moi !

Est-il venu pour vous ? Combien de fois ?

- Je crois que je ne sais pas putter en descente sur des greens rapides. **Qu'est-ce qui vous le prouve ?**
- Je crois que quand il y a du vent je joue mal. **Toujours ?**
- Je crois que quand je joue avec mon copain Untel, je ne peux pas le battre. **Pourquoi dire ça ?**
- Je crois que si je dors trop bien la nuit avant la compétition, ça ne va pas bien se passer. **Comment est arrivée cette croyance ?**
- Je crois que mon matériel n'est pas assez haut de gamme pour performer. **Quels indices vous font dire ça ?**



- Je crois que si je ne fais pas un bon aller, le retour sera compliqué. **Vous l'avez vérifié souvent ? Tout le temps ?**
- Je crois que je ne descendrai jamais mon index en dessous de 10. **À cause de quoi en particulier ?**
- Je crois que si je ne mange pas des pâtes la veille de la compétition, je ne tiendrai pas la distance. **Quel est le lien, l'avez-vous souvent vécu ?**
- Je crois que je ne pourrai jamais jouer relâché. **Sur 10, à combien sur 10 étiez-vous relâché aujourd'hui ? Et demain ? Pouvez-vous descendre de 1 ?**
- Je crois que j'aurai toujours peur avant d'aller en compétition. **Vous avez essayé beaucoup de choses pour parler comme cela ?**
- Je crois que j'aurai toujours les jambes tendues au départ du 1. **À quoi pensez-vous avant le départ du 1 ?**
- Je crois que quand je ne tape pas une bonne balle au practice, je vais mal jouer et passer une mauvaise journée. **N'avez-vous jamais réussi l'inverse ?**
- Je crois que quand je joue avec des personnes dont l'index est meilleur que le mien, je ne vais pas bien jouer. **Et si vous vous intéressiez à vous, ça donnerait quoi ?**
- Je crois que je vais avoir mal au ventre au départ du 1. **Qu'est-ce qui vous fait dire ça ?**
- Je crois que ma tête va exploser tant je pense. **Et vous pensez à quoi ? Au fait ? C'est grave, j'espère ?**
- Je crois qu'en faisant un échauffement où je ne suis pas concentré, je vais quand même scorer tout de suite. **Ben oui et pourquoi pas !**

Alors, à quoi servent ces croyances ? Ont-elles une bonne raison d'exister ?

Ce qui est sympa avec une croyance, c'est qu'elle existe à partir du moment où j'y crois jusqu'au moment où je n'y crois plus, c'est aussi simple que ça et aussi compliqué que ça. Elles se font et se défont au gré de mes compréhensions, de mes besoins.

- Je crois que je n'ai pas le niveau pour jouer cette compétition. **Vous l'aurez dans combien d'années pensez-vous ?**
- Je crois que les membres de mon club vont me juger sur ma tenue vestimentaire. **Comment arrivez-vous à lire dans la tête des gens ? Vous donnez des cours ?**
- Je crois que je ne vais pas y arriver. **Jamais ?**
- Je crois que sur ce parcours, je n'ai jamais pu scorer. **À cause de quoi ?**
- Je crois que le sable dans le bunker est trop épais. **Vous voudriez que je vous apporte quel type de sable ?**
- Je crois que les roughs sont trop hauts et trop denses. **Et donc ? Vous allez les demander à votre convenance, c'est ça ?**
- Je crois que si je joue un parcours links, je vais mal jouer à cause du vent. **Et si vous profitez de l'endroit ça donnerait quoi vous pensez ?**
- Je crois qu'on n'a jamais les pieds à plat sur ce parcours donc je vais mal jouer. **Achetez-vous un niveau et posez-le près de vos pieds avant chaque frappe ! Vous allez voir.**
- Je crois que si je suis en tête de la compétition du club, le dernier trou face au club-house va être compliqué. **Qu'est-ce qui va changer ? Vous l'avez déjà vécu ? Qu'avez-vous appris de cette situation ?**
- Je crois que ma technique est tellement en place en ce moment que je devrais bien jouer à la compète de demain. **Savez-vous ce qu'est une émotion ? Connaissez-vous**

« Apprenez à vous connaître grâce au golf. Ce sport est un merveilleux terrain de jeu pour comprendre ce qui se passe en vous. Construisez la croyance en vous plutôt que d'attendre un sauveur ! »

**l'impact qu'elle a sur votre technique ?**

- Je crois que je me suis tellement bien entraîné depuis un moment que ça devrait être sympa demain sur le champ pendant la compète de club. **Ah bon, c'est écrit où ?**

**Vous croyez au père Noël ou pas ?**

C'est le moment d'y croire ! Et le problème, c'est qu'en croyant souvent au père Noël, je suis souvent déçu, car je crée des attentes :


Va-t-il venir ? À quelle heure va-t-il venir ? Comment va-t-il venir ?

Alors, j'ai un cadeau pour vous (je ne suis pas le père Noël). Apprenez à vous connaître grâce au golf. Ce sport est un merveilleux terrain de jeu pour comprendre ce qui se passe en vous. Construisez la croyance en vous plutôt que d'attendre un sauveur ! Et surtout, plus mon intérieur sera fort et moins je chercherai un appui extérieur. Je n'aurai plus besoin du père Noël.

Alors n'attendez plus le père Noël... Il est en vous. ☺

**Ronan Lafaix**

Ancien coach de Stéphane Robert  
(Tennis - Top 50 mondial)  
Ex-préparateur mental de Gilles Simon  
(Tennis - Top 10 mondial)  
Préparateur mental d'Armel Tripon  
(Voile - 11<sup>e</sup> du Vendée Globe)



Auteurs de plusieurs livres sur la préparation mentale.  
Coach de Franck Aumonier (Golf - Tour européen)  
Contact: [ronan@soyezpro.com](mailto:ronan@soyezpro.com)

**Renseignements : [soyezpro.com](http://soyezpro.com)**

# JOURNALDUGOLF TV LE TOP DU GOLF FÉMININ EN CLAIR



## JOURNAL DU GOLF.TV

Le LPGA et le meilleur du golf, disponibles gratuitement sur votre télé :

