

# De l'estime de soi au « melon »

Ce mois-ci, Ronan Lafaix aborde le thème de l'estime de soi, primordiale au golf.

« Je vous imagine au bar du club house avec vos amis en train de feuilleter *Journal du Golf*, autour d'un verre, après "l'aventure" d'un parcours.

Je vois bien l'un d'entre vous commencer la discussion entre deux gorgées.

« Vous avez vu, commente Thierry, il parle de l'estime de soi ce mois-ci !

- Quelle rigolade, s'exclame Guy.

- Encore un sujet pour les faibles, poursuit Thierry.

- On m'a toujours dit qu'il fallait être humble pour bien jouer, riposte Sandra.

- Moi je ne sais pas ce que cela veut dire, ajoute Sophie.

- Et puis non merci, si tu as la grosse tête tout le monde te déteste, rigole Thierry.

- À quoi ça sert au golf ? questionne Sandra

- J'en connais qui se croient forts, ils feraient mieux de se regarder, leur comportement est honteux, s'emporte Guy.

- Est-ce que pour gagner, il faut avoir une haute estime de soi ? se demande Sandra.

- Avoir une haute estime de soi, est-ce écraser les autres ? » poursuit Sophie.

Après quelques verres levés à la santé du parcours, le débat n'est plus tout à fait le même : Thierry commence par expliquer que lorsqu'il croit en ses capacités, il a plus de chances de réussir ses coups et de prendre des décisions efficaces sur le parcours.

« Je ne suis pas d'accord avec ça, réagit Guy, pour moi l'estime de soi dans le golf commence par la confiance en ses propres compétences.

- C'est bien beau tout cela, lui répond Sophie, Thierry nous parle de croire en ses capacités et toi tu nous parles de confiance en tes compétences. Et puis quoi encore ! »

Thierry, curieux de nature, prend son téléphone et va sur internet pour comprendre la différence entre compétences et capacité.

Voilà ce qu'il comprend :

- Une capacité désigne le fait d'être capable, d'avoir des aptitudes, pour le golf par exemple.

- Une compétence permet à un individu de résoudre un problème, ayant une certaine complexité dans une situation donnée.

« Ça tombe bien, le golf est rempli de complexités à résoudre ! rigole-t-il.

- C'est intéressant, enchaîne Sandra, ce mot capable, car c'est exactement ce que je vis par moments, je me sens fébrile au départ du trou n° 1, je ne me sens pas capable d'affronter le parcours. Un sentiment très désagréable. C'est dingue, je n'en avais jamais parlé à personne. Sympa que l'on échange sur ce



sujet, car j'avais l'impression d'être seule dans ce cas.

- Toi, tu dis, Sandra, que tu peux te sentir capable ou pas capable par moments, c'est bien cela ? demande Guy.

- Oui, lui répond du tac au tac Sandra.

- Moi je vis la même chose je te rassure, par moments je sais que je vais réussir ce coup, car je le vois et parfois, je n'ai aucune vision de moi-même en train de réussir et je me plante.

- C'est vrai, dit Sophie, j'ai l'impression qu'avant de jouer chaque balle, j'ai une balance qui me demande de m'estimer sur une échelle de 1 à 10 (10 étant la plus haute estime) pour savoir combien je vaudrais, un peu comme aux enchères sauf que là, c'est moi qui m'autoestime. Et si je joue mon coup en étant à 2, je ne ferai pas un bon coup ».

- Incroyable ce que tu dis, dit Sandra, ça veut dire qu'avant chaque coup, tu as besoin de changer ton curseur pour l'amener proche du 10 sous peine de réaliser un mauvais coup.

- Je n'avais jamais vu le golf sous ce prisme, annonce Thierry, c'est déroutant.

- En revanche, pour l'instant, je suis consciente de ce processus mais je suis incapable de le modifier, précise Sophie. Je paierais d'ailleurs très cher pour être régulière dans cet aspect-là du jeu. Quel kif de me sentir capable avant de jouer mon coup. Et à l'inverse quelle souffrance de me sentir en

plein doute avant d'effectuer mon mouvement. »

Guy avance que « comme le golf est un sport où le parcours me met au défi tout le temps, de temps en temps, je ne me sens pas capable, je suis à 1 sur mon échelle, je peux me trouver nul, j'ai même honte et je n'ai qu'une envie, que le parcours se termine rapidement. L'image que j'ai de moi-même n'est pas belle ».

Puis, alors que nos compères commencent à faire de la poésie et devenir philosophes, deux anciens champions (Élisabeth et Franck), qui ont écouté la conversation, viennent se joindre à eux pour débattre sur le sujet.

Élisabeth trouve que « c'est en réussissant à accepter mes faiblesses que mon focus sur mes forces a eu lieu. Cela m'a aidée à renforcer mon estime. D'autre part, je me suis imposé depuis un petit moment déjà de ne plus commenter mes coups et donc de cultiver une attitude plus positive envers moi-même sur le parcours. J'ai remarqué qu'un joueur qui s'accepte tel qu'il est paraît mieux armé pour faire face aux nombreuses difficultés que lui propose le parcours. C'est un peu un match entre mon estime et l'idée que je me fais du parcours. »

Franck est quant à lui ouvert sur cette question qui a, dit-il, « hanté ses nuits » quand il était plus jeune. Pour lui, l'estime qu'il a de lui est « liée à sa capacité à persévérer malgré les difficultés. Quand je crois en moi et en mes capacités à trouver des solutions tout au long du parcours, je sors apaisé de la compétition. »

Guy est d'accord avec cela et pense que « tout se travaille à l'entraînement. » Élisabeth abonde « effectivement, cette compétence est à faire évoluer pendant les entraînements ». Franck, lui, « propose que la notion de progrès soit au cœur des entraînements, ce qui est très rare. Noter ses progrès sur un cahier semble essentiel pour muscler son estime de soi. » Et Élisabeth d'ajouter qu'« à l'entraînement, il faut trouver des exercices que vous réussissez facilement, mais d'autres aussi qui vous demandent de tester votre "je suis capable", l'idée étant de toujours trouver des situations dont vous sortiez vainqueur. Ce sentiment de réussite et d'accomplissement est essentiel pour que votre estime grandisse. Je progresse, donc je me sens capable d'aller découvrir d'autres horizons telle une aventurière. »

Pour tout vous dire, je vais être une petite souris pour vous observer lire cet article au club-house. Amusez-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

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



ARGENTARIO  
GOLF & WELLNESS RESORT



Jouez sur l'unique parcours  
"PGA National" d'Italie  
et  
Hôte de l'Open d'Italie 2025

Un resort 5 étoiles éco-responsable offrant des chambres et villas modernes et luxueuses qui s'approprient avec élégance le charme Toscan.

Avec une table gastronomique, l'un des plus grands centres de bien être de la région et des activités multi sport, vous risquez de ne jamais repartir...

PGA National  
ITALY

MARRIOTT  
BONVOY

[www.argentarioresort.it](http://www.argentarioresort.it)  
+39 0564 810292 | [info@argentarioresort.it](mailto:info@argentarioresort.it)