

Philosophie & golf !

Et si on réfléchissait un peu... Ronan Lafaix, sans pour autant s'intéresser au sens de la vie, fait le lien entre la philosophie et le golf en s'interrogeant sur la relation entre le corps et l'esprit.



Baruch Spinoza



René Descartes

« Pour ce mois de mai, j'avais envie de réfléchir avec vous sur la philosophie et le golf. De sonder un peu votre réflexion par rapport à ce thème. Avez-vous une idée du lien entre les deux ? Je trouve ça chouette de vous challenger sur le sens que vous mettez dans ce jeu (même si nous sommes bien d'accord que vous y avez déjà longuement réfléchi !). La première des questions que j'ai envie de vous poser, qui pour moi est primordiale, est : le corps et l'esprit sont-ils liés ? Pour ce faire, j'ai invité deux amis pour en discuter. Ils jouaient sûrement au golf, mais je ne connais pas leur palmarès ! À ma droite, René Descartes né en 1596, et à ma gauche, Baruch Spinoza né en 1632. La confrontation d'idées risque d'être intéressante. Ensuite pour ceux qui n'ont pas encore fait leur choix de vision, vous pourrez commencer une réflexion qui vous mènera sur le terrain et trouver le sens que vous donnerez à votre golf. Une étape fondamentale, me semble-t-il. Pas d'exercices sans philosophie, voilà ma vision. La philosophie mène aussi à la liberté de dire et de faire... »

La vision de Spinoza et le golf

Le penseur néerlandais prône une philosophie selon laquelle le corps et l'esprit ne font qu'un. Il fait la différence, intéressante pour le golf, entre sentir et avoir conscience de son coup, différence qui se fait essentiellement à cause ou grâce aux émotions, dit-il. Il nous propose de réfléchir à ce qui est vrai ! Ainsi, beaucoup de joueurs, quelques minutes avant et

pendant la compétition, vont annoncer au monde entier qu'ils ne sentent rien aujourd'hui. Une vue de l'esprit, selon Baruch. Tout cela n'existe pas pour lui. Spinoziste dans l'âme, je me balade toujours autour des greens avec ma bouilloire virtuelle et propose aux joueurs de vérifier, si je leur verse de l'eau brûlante sur la main, s'ils ne sentent vraiment rien.

La vision de Descartes et le golf

Le philosophe français a, lui, à une vision plus segmentée de l'être humain : le corps et l'esprit sont deux identités distinctes. Il a une appréhension plutôt rigoureuse, rationnelle, méthodique et logique. Une personne cartésienne se fie à des faits et non à des croyances, des orientations de vie et des idées. La volonté de Descartes est de substituer à la science incertaine du Moyen-Âge une science qui aurait le même degré de certitude que celui des mathématiques. Ainsi, certains prétendent que pour bien jouer au golf, ils ont besoin d'abord d'acquiescer de bonnes bases techniques, ensuite de se construire un corps d'athlète, et enfin d'aller consulter un préparateur mental pour régler les derniers petits réglages. La méthode est en place.

La philosophie occidentale

Dans la philosophie occidentale, la relation entre le corps et l'esprit a été un sujet de débat depuis des siècles. Où en êtes-vous, quelle vision en avez-vous ? Avec votre expérience, que diriez-vous ? Avez-vous des réponses ? Êtes-vous plutôt un adepte de la philosophie de Descartes ou plutôt de celle de Spinoza ? Mon rêve serait de vous voir en discuter au clubhouse avec plusieurs générations de golfeurs.

Répondre à cette question me semble primordial pour trouver du sens dans votre jeu, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition. Ma curiosité me pousse à essayer de comprendre ce qui vous donne envie d'aller vous entraîner, faire de la compétition, alors que vous avez une belle vie professionnelle. Quel est le sens de tout cela, finalement ? J'entends certains me dire *"c'est incompréhensible, Ronan, j'ai une carrière professionnelle intense et intéressante, je ne joue donc pas ma vie sur un parcours de golf"* et pourtant... Alors, avez-vous des réponses à vos questions ou vos observations ? J'aimerais savoir ce que vous apprenez sur vous, au fil des jours, en jouant au golf. Quel est votre "moteur" ? La philosophie a cela de passionnant, car elle nous invite à réfléchir à la manière dont le golf peut enrichir votre vie et vous aider à grandir en tant qu'être humain.

Le golf, un prétexte ?

Finalement, le golf peut être un prétexte pour mieux se connaître, mieux se comprendre et mieux s'accepter. Encore faut-il avoir cette philosophie, cette vision du monde en tête. Quel est le sens de la compétition pour vous ? Quelle signification avez-vous de la victoire ? Quel impact a la compétition sur vos diverses stratégies, voire sur votre tactique ? En tirez-vous des enseignements ? La philosophie offre également une réflexion critique sur la nature même de la compétition. Vous savez que vous n'allez pas gagner souvent, vous savez aussi que vous allez mal jouer, que par moments vous allez en avoir marre, qu'abandonner vous traversera l'esprit et pourtant... La semaine d'après, vous serez encore au départ du 1 comme si de rien n'était. Qu'est-ce que cela vous fait dire ? Le golf vous confronte à des défis permanents, à tous les coups, à tous les trous, en vous invitant à trouver des solutions, à créer, à

« La philosophie encourage le développement de compétences mentales telles que la pensée critique, la logique et l'analyse, qui sont toutes pertinentes dans le contexte de l'entraînement »

inventer. Le parcours, avec son tracé et ses intempéries, vous pousse à vous améliorer continuellement. Philosophier dans le golf vous permet d'avoir un certain regard sur la situation, de prendre du recul pour gérer vos émotions, cultiver votre persévérance. La philosophie encourage le développement de compétences mentales telles que la pensée critique, la logique et l'analyse, qui sont toutes pertinentes dans le contexte de l'entraînement. De plus, le golf exige une concentration intense, donc une grande présence mentale, nous le savons tous : un léger écart peut avoir un impact incroyable sur le résultat de son coup. En sachant tout cela, quelle philosophie avez-vous envie d'adopter ? Sachant finalement que vous ne contrôlez pas grand-chose et qu'il peut tout arriver ou presque ! N'est-ce pas de la philosophie que de réfléchir à cette notion de contrôle dans sa vie comme sur le terrain de golf ? Un copain me disait l'autre jour qu'il se sentait plus cool au départ du 1 en ayant bu deux verres de rouge. Est-ce de la philosophie ou de la préparation mentale ? Que cherchez-vous à supprimer philosophiquement en agissant ainsi ? Le golf devient un moyen de cultiver la pleine conscience et la concentration, en nous invitant à être pleinement présents au moment de jouer, et cela beaucoup plus que dans notre vie au quotidien. Il est là le gros challenge. Il nous propose des situations de vie que nous n'avons pas l'habitude d'affronter et surtout pas aussi souvent. En gros, vous commencez toujours par l'espoir et vous terminez assez souvent par une petite mort, la défaite. C'est finalement l'histoire, la vie... Le golf est avant tout un jeu de défis personnels entre le parcours et vous, les yeux dans les yeux. Il vous propose de vous améliorer constamment en termes de compétences, de concentration mais aussi de gestion des émotions. »

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^e 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**