

# La confiance en soi !



« Pour moi, l'élément clé n'est pas "d'avoir" confiance, mais de "se faire" confiance »

**C**e mois-ci, j'aimerais vous faire part d'une demande que j'ai reçue récemment d'une maman concernant son fils. Il a 13 ans, possède un handicap à un chiffre et pratique le golf depuis son plus jeune âge. Avec un programme d'entraînement de trois séances par semaine, son ambition est claire : il rêve de rejoindre une université aux États-Unis pour poursuivre son parcours de golfeur. Pour l'atteindre, il doit encore abaisser son classement. Pourtant, la problématique ne se situe pas uniquement là. Sa mère me confie, pendant l'entretien, que son fils manque cruellement de confiance en lui sur le parcours. Elle me raconte également qu'il perd complètement ses moyens en compétition, au point de ne plus être capable de jouer à son niveau habituel. Ce qui la touche le plus est la détresse visible chez son fils. Elle me dit : « Vous comprenez, Ronan, je ne supporte pas de le voir aussi malheureux. » Elle en vient même à se demander si tous les entraînements ne sont pas inutiles, tant l'écart entre ses performances à l'entraînement et celles en compétition est flagrant. Je suis certain que beaucoup d'entre vous, golfeurs ou non, se sont déjà retrouvés face à ce dilemme. Pourquoi les compétences acquises à l'entraînement semblent-elles s'effacer en compétition, dès lors que la pression monte ? La question de la confiance revient sans cesse dans les demandes que je reçois. Mais pour comprendre cette dynamique, il est important de se poser une question plus large : qu'est-ce que la confiance ?

## La nature complexe de la confiance

La confiance est une notion que j'entends souvent, que ce soit dans le domaine sportif ou non d'ailleurs. Elle est définie généralement comme la foi en ses capacités, en ses jugements et en son potentiel à surmonter des défis. Cela semble simple à première vue, mais est-ce vraiment le cas ? Comment fonctionne cette notion de confiance dans le sport ?

Prenons l'exemple de ce jeune joueur. On pourrait se demander pourquoi, avec tous ses entraînements et ses compétences techniques, il n'arrive pas à les traduire en compétition. Est-ce un manque de confiance en lui ? La confiance serait-elle alors une condition indispensable à la performance ? Si c'était le cas, pourquoi semble-t-elle si volatile ?

Je vous pose la question : qu'est-ce que cela signifie, au juste, « avoir confiance » ? Et surtout, à quel moment précise-t-on qu'un sportif « est en confiance » ?

Je vous laisse y réfléchir une quinzaine de secondes... Alors ? Dans l'imaginaire collectif, c'est très simple : on dit qu'un

# 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 :



## Mental

sportif est en confiance lorsqu'il gagne. Et quand il perd, alors ? On conclut aussitôt qu'il manque de confiance. Cette association semble évidente et logique, n'est-ce pas ? Pourtant, elle soulève une vraie question : si la confiance ne dépend que des résultats, alors elle devient une chose éphémère, presque futile. Elle semble aussi fragile qu'un château de cartes, s'effondrant à la moindre défaite. Alors à quoi sert-elle ? Si la confiance s'efface aussi vite qu'elle apparaît, peut-on vraiment compter sur elle pour améliorer nos performances ?

### La confiance, croyance ou réalité ?

Ce phénomène me rappelle une légende bien connue : le monstre du loch Ness. Certains disent l'avoir aperçu, d'autres affirment même l'avoir photographié, mais au final, personne ne sait avec certitude s'il existe. Et j'ai bien peur que la confiance en soi fonctionne de la même manière. Elle paraît insaisissable, imprévisible, et ne semble pas constituer une base fiable sur laquelle fonder nos performances sportives.

### Les définitions

En étudiant ce concept de plus près, j'ai passé en revue de nombreuses définitions de la confiance. Elles parlent toutes d'avoir foi en ses capacités et en son potentiel. Très bien. Mais qu'est-ce qu'on fait avec cette foi ? Quel est le lien concret entre la foi en soi et les résultats sportifs ? Pour moi, si j'ai véritablement confiance en mes compétences, cette conviction devrait rester stable, que je gagne ou que je perde. Non ? C'est là où les choses deviennent intéressantes.

### Nos compétences

La victoire ou la défaite, bien qu'elles soient importantes, ne devraient pas remettre en cause nos compétences. Après tout, si un joueur de golf manque un coup lors d'un tournoi, cela ne signifie pas qu'il a perdu ses compétences. Et s'il réussit un coup exceptionnel, cela ne veut pas dire que ses capacités ont soudainement augmenté. Il me semble donc que la confiance, telle qu'on la définit généralement, est une sorte de construction mentale, une illusion entretenue par nos émotions.

### Une illusion mentale ?

Il est possible que notre cerveau nous manipule ici, nous poussant à croire que nous sommes compétents uniquement en cas de victoire. C'est comme si nous nous conditionnions à ne valoriser nos compétences que lorsqu'elles produisent des résultats tangibles et immédiats. Pourtant, les compétences sont là, qu'elles mènent à une victoire ou à une défaite. C'est pour cette raison que je pense que la confiance en soi, telle qu'on l'entend traditionnellement, n'existe tout simplement pas.

### Se faire confiance plutôt qu'avoir confiance

Voilà pourquoi je préfère adopter une approche différente. Pour moi, l'élément clé n'est pas « d'avoir » confiance, mais de « se faire » confiance. La nuance est subtile mais essentielle. Se faire confiance, c'est reconnaître ses compétences,



accepter ses erreurs, et comprendre que le résultat final, qu'il soit positif ou négatif, ne définit pas la valeur de ces compétences. En compétition, ce jeune golfeur ne cherche pas à « avoir confiance en lui » au sens classique du terme. Ce qu'il fait, c'est se faire confiance avant de jouer sa balle, c'est-à-dire s'appuyer sur ses années d'entraînement, sur sa technique, et sur ses acquis. Bref, sur ce qu'il sait faire. C'est cette confiance active, une sorte de coopération avec soi-même, qui est la clé de la performance durable.

### La confiance indépendante des résultats

La confiance en soi, si elle est dépendante des résultats, sera toujours instable. Mais se faire confiance est une démarche que l'on peut nourrir jour après jour, indépendamment des résultats. C'est un processus qui permet de rester fidèle à ses compétences et à son potentiel, même dans les moments les plus difficiles. —

## Ronan Lafaix

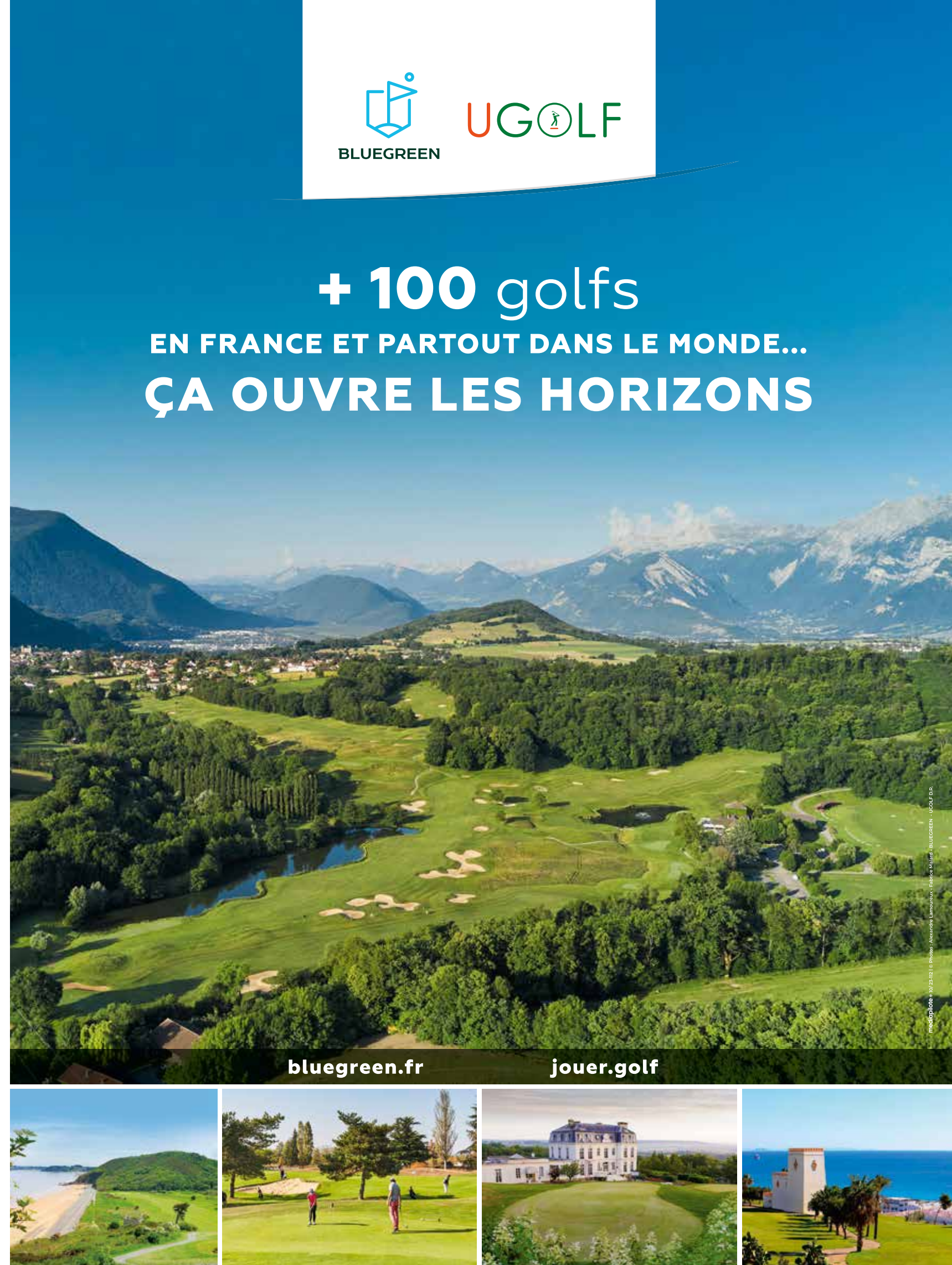
Ancien coach de Stéphane Robert  
(Tennis - Top 50 mondial)

Ex-préparateur mental de Gilles Simon  
(Tennis - Top 10 mondial)

Préparateur mental d'Armel Tripon  
(Voile - 11<sup>e</sup> du Vendée Globe)

Auteur 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)



# + 100 golfs

## EN FRANCE ET PARTOUT DANS LE MONDE...

# ÇA OUVRE LES HORIZONS

[bluegreen.fr](http://bluegreen.fr)

[jouer.golf](http://jouer.golf)

