

*Lorsqu'on demande aux golfeurs quel est le pourcentage du mental dans le jeu,*

*les réponses oscillent entre 50 et 90% (Jack Niklauss pensait 90%). Édifiant! Pourtant, que font les joueurs de cette évidence? Consacrent-ils, comme la logique le voudrait, la même proportion de leur temps d'entraînement à travailler l'aspect mental du jeu?*

*Évidemment non! ils se précipitent au practice pour taper des milliers de balles, dépensent sans compter en livres, magazines et matériel et continuent à se bercer d'illusions en espérant qu'une technique parfaite viendra à bout de leur stress et de leurs peurs inconscientes.*

*Pourquoi une telle contradiction? pourquoi les golfeurs dépensent-ils autant de temps et d'argent à travailler uniquement leur swing si, comme ils le disent, le mental revêt une telle importance?*

*La réponse est que les joueurs, dans leur grande majorité, ne savent ni comment fonctionne leur cerveau, ni qu'il est possible d'en améliorer le rendement. Il leur semble plus aisé de corriger un problème mécanique dont ils croient identifier la cause plutôt que de résoudre un problème mental dont ils ne connaissent pas l'origine et encore moins le remède.*

*Bien sûr, la mécanique du swing est importante et ne peut pas être occultée pour espérer devenir un bon golfeur. Mais si elle est un élément essentiel pour performer, elle est loin d'être le seul ingrédient nécessaire pour devenir un champion. S'il ne fallait avoir qu'un super swing pour être en tête de la money list cela se saurait.....*

*Exprimer complètement son potentiel implique beaucoup plus que les deux secondes dont nous avons besoin pour swinguer le club. Le swing est seulement*

*l'une des pièces du puzzle d'un grand golf; juste une partie d'un processus qui commence bien avant de frapper la balle et qui se termine bien après : Quel que soit le coup que l'on s'apprête à taper, il démarre d'abord dans notre cerveau. Avant même de sortir le club du sac, en fonction du lie, du vent, nous devons évaluer la situation, faire des choix, imaginer le coup, sa forme, sa trajectoire, sa cible.*

*La balle est contrôlée par le club, le club est contrôlé par le corps et le corps est contrôlé par le cerveau.*

**AUSSI CELUI QUI VEUT CONTROLER LA BALLE DOIT APPRENDRE COMMENT SON CERVEAU FONCTIONNE ET QUOI FAIRE POUR L'UTILISER AU MIEUX.**

*Pour une grande part cela signifie, être capable de **CONTROLER SES EMOTIONS.***

*Car c'est bien de cela qu'il s'agit : les gens ne performant pas quand ils sont en colère, tendus ou anxieux. A l'inverse, ils approchent de leur plein rendement avec des émotions positives comme le calme, le relâchement ou la confiance.*

*Le vainqueur est celui qui sait adapter ses émotions à la situation et choisir parmi les réactions possibles, celles qui le rendront efficace. Le*

**champion est celui qui sait faire cela dans toutes les circonstances.  
Les techniques pour faire fonctionner le cerveau à plein rendement ne  
transforme pas du jour au lendemain un joueur moyen en joueur du PGA Tour.  
Mais apprendre à les utiliser fait faire un pas de géant sur la route de la  
maîtrise et ce, quel que soit l'âge du joueur, son niveau physique et  
technique.**

**Dans ce domaine tout le monde peut égaler les meilleurs**

**Jean-Philippe Vaillant**

**" LE MENTAL POUR SCORER" Éditions AMPHORA**

**7 avenue de sycomores**

**91170 Viry-Châtillon**

**tel: 06 81 00 98 30**

**site web: [www.mentalgagnant.com](http://www.mentalgagnant.com)**