

Frédéric Lecomte

Le cœur sur la main

Chez Heartmath, on peut dire qu'ils ont trouvé une recette. Pia Nilsson, préparatrice mentale d'Annika Sörenstam a rédigé les chapitres d'introduction et de conclusion de leur livret. Cette référence ne peut pas laisser indifférent tant la régularité de la joueuse suédoise fait pâlir d'envie. C'est à Lille qu'on peut trouver, le représentant d'Heartmath, Frédéric Lecomte. Passionné de golf, il a déjà formé des enseignants et essaime avec enthousiasme son outil, notamment sur son site physiogolf.com. « *Les résultats sont étonnants. Le joueur apprend à se sentir bien mais aussi à mieux gérer ses coups. Il peut ainsi devenir redoutablement efficace et vraiment régulier.* » Joël Bernard, formé par Frédéric Lecomte, en démonstration ce jour-là, est convaincant. Les élèves appliquent la méthode sous les yeux du pro et de son ordinateur. Puis de retour sur le parcours, ils ont du mal à cacher leur joie de soudainement dominer leur sujet. « *Un entraînement régulier est cependant nécessaire pour obtenir de la*

vraie régularité. C'est pour cela que nous conseillons de travailler avec un pro. » L'outil d'Heartmath est en quelque sorte la validation scientifique de ce qui se dit depuis déjà des centaines d'années: le cœur est un élément moteur des émotions. Leur méthode est simple et technologique à la fois. Simple, parce qu'elle repose sur des principes de respiration et d'imagerie mentale assez faciles à obtenir après un entraînement adéquat. Technologique, car c'est par le biais d'un logiciel qu'on peut observer sur ordinateur les différents rythmes cardiaques et par la même occasion les différentes émotions. Imaginez-vous connecté à un détecteur de mensonge qui pourrait presque prédire, en fonction de vos émotions enregistrées, si la balle que vous allez taper ira dans le rouge ou sur le green. Il va sans dire que cette technique ne s'intéresse qu'à votre équilibre émotionnel. Si votre geste est mauvais, la machine ne pourra pas vous aider. Alors sur votre prochain parcours, pensez plus souvent avec votre cœur et vous verrez la qualité de vos résultats – comme celle de vos humeurs – s'améliorer.

« Les résultats sont étonnants. Le joueur apprend à se sentir bien mais aussi à mieux gérer ses coups. »



Claude Deglon, président d'Heartmath, Joël Bernard, pro et Frédéric Lecomte.