

LA BONNE ÉMOTION



Les méthodes de coaching font de plus en plus la part belle au travail psychologique. Aux pros comme aux amateurs, Frédéric Lecomte enseigne à mieux gérer les émotions, à l'aide d'un logiciel informatique. Objectif : augmenter les performances.

Il n'y a pas grand-chose de lumineux en cette journée d'entraînement, fin juin. Seuls le swing de Christian Cevaër et le sourire de Frédéric Lecomte amènent un peu de lumière dans la grisaille. C'est que, malgré l'ardeur qu'ils mettent dans leur travail préparatoire à l'Open de France, le joueur et son coach mental ont l'esprit léger. « C'est un peu la partie immergée de l'iceberg que de regarder des joueurs sur un practice », glisse Frédéric Lecomte.

L'essentiel du travail, pour ce qui le concerne, Frédéric l'exerce en salle, s'appuyant sur la froide rigueur d'un logiciel informatique. « Un joueur en compétition est souvent confronté à une question essentielle : 'Qu'est-ce qui se passe aujourd'hui ? Quelles sont les solutions ?' Mon boulot consiste à vérifier tout ce que le joueur me confie sur ses sensations, ses doutes, sa manière d'appréhender telle ou telle problématique. Je surveille, à l'aide de mes outils, qu'il est bien en accord avec ses décisions. »

➤ Toute la vérité, rien que la vérité

L'outil en question est un logiciel qui délivre des courbes de fréquences cardiaques délivrées grâce à un capteur relié à un doigt. Ce capteur mesure en instantané le rythme cardiaque mais aussi la cohérence émotionnelle du joueur. Au premier abord, cette méthode provoque la perplexité. Le patron de Physiogolf présente alors une pile de livres et des séries d'articles universitaires expliquant la validation scientifique des travaux de l'institut américain Heartmath, à l'origine du projet. Puis il explique que, dans

le golf, la première à avoir utilisé cette méthode est Pia Nilsson avec Annika Sörenstam. Puis il souligne que cet outil est généralement utilisé dans le milieu éducatif ou dans le monde du travail.

Un outil qui permet au joueur de savoir s'il est en phase avec lui-même et ses décisions. Si ce n'est pas le cas, une série d'exercices peut permettre d'améliorer cette attitude, qui se transformera en avantage certain au moment d'assumer ses choix dans le jeu et, plus spécialement, dans l'attaque de balle. La gymnastique de gestion de l'émotion proposée par Frédéric Lecomte se partage entre un exercice de respiration propre et un enclenchement de la pensée positive.

➤ Benoît Willemart conquis

Reste à faire reconnaître la méthode et ses vertus, ce qui n'est pas chose aisée, comme pour toute nouvelle forme de préparation mentale. « Celle-ci n'a pas toujours une bonne presse, les joueurs y viennent souvent par le coaching », souligne Frédéric Lecomte. Il y a un an, Benoît Willemart (coach de José-Philippe Lima et Christian Cevaër, ndr) se demandait qui j'étais. Aujourd'hui, il avoue que cet outil lui a apporté de la visibilité dans son enseignement technique à Christian. » Benoît Willemart, de Victory Sport confirme : « L'avantage du système est qu'il est concret. Avec un logiciel et des infos palpables, on voit dans quel état le joueur est. Je pense que Christian est devenu plus

authentique sur le parcours. Il accepte les mauvais coups et possède des solutions maintenant. »

Confirmation par le joueur lui-même : « Dans le golf, j'ai toujours entendu parler mental, mental et encore mental. Mais cette notion a toujours été un peu mystérieuse. J'ai moi-même toujours été considéré comme un joueur mentalement fort. Pourtant, une partie de mon inconscient se laissait facilement emporter par le stress. Le travail dans lequel je me suis engagé prend du temps mais, avec les outils de Frédéric, j'ai un retour immédiat sur ce que je vis, ce qui me permet de mieux me comprendre. »

➤ Qui ne stresse pas n'est pas golfeur !

Pour ne pas uniquement se consacrer à l'élite, Frédéric forme également des entraîneurs à ses méthodes. Joël Bernard, à Bondues, ou Xavier Gautier, à Brigade, utilisent sa technique afin de faire progresser les joueurs amateurs. Car tous les golfeurs sont sujets à l'appréhension à un moment ou à un autre, que ce soit sur le tee de départ ou face à un obstacle d'eau. Le golfeur qui stresse apprendra donc à se soumettre à des exercices de gestion de l'émotion au moment de sa routine ou sur le parcours et gagnera ainsi en régularité. Xavier Gautier est convaincu de l'intégration de ce travail émotionnel dans le cadre d'un travail technique : « Sur le practice, on parvient ainsi à se placer dans les conditions d'un parcours, puis sur le parcours quand j'accompagne les joueurs, ils apprennent à gagner en confiance. » Avec, pour résultat, une meilleure gestion du stress et une amélioration du score grâce à la régularité. Accompagné d'un modèle de capteur qui peut tenir également dans une poche de pantalon, le joueur peut à tout moment surveiller son état émotionnel et s'entraîner à se maintenir dans la fameuse zone.

➤ Un petit SOS

Elvis Galera, pro français, parle de son travail chez Physiogolf comme d'une renaissance. C'est au milieu d'une saison 2007 plutôt mauvaise qu'il a fait appel à Frédéric « comme un petit SOS, sourit-il. Je ne trouvais plus de solution technique et savais que le problème était mental. » Après deux jours de formation au logiciel et une application rigoureuse, Elvis a retrouvé l'espoir. « A l'Open de la Mirabelle d'or, les gens me disaient : 'On ne t'a jamais vu comme cela !' Je parlais avec le public entre les coups. Puis, sur la balle, j'étais concentré. J'ai joué -20 sur 4 tours. Cela ne m'était jamais arrivé ! »

Maintenant, le joueur apprend à gérer son euphorie et continue d'être épaté : « J'étais vraiment surpris de réaliser des coups de golf que je n'avais jamais faits auparavant, sans appréhension ou doute. » Les émotions sont du registre du subjectif et parfois de l'indicible. On peut passer, en quelques trous, de l'euphorie à la parfaite conscience ou à la pire des frustrations. D'où l'utilité de connaître ses états émotionnels. Benoît Willemart : « Avec cet outil, on peut calibrer, palper et reproduire un état émotionnel dans lequel on est performant. On apporte de la précision sur quelque chose de subjectif. »

➤ Etre son propre coach

Les joueurs peuvent apprendre à devenir leur propre enseignant. L'autogestion est même une des priorités de Frédéric Lecomte : « J'essaie de rendre les joueurs indépendants. Même si souvent ils reviennent me voir pour aller plus loin dans la performance, ils apprennent très vite à mieux gérer leurs émotions, en autonomie. » Malgré ses abords faciles - respirer et mieux penser - la méthode réclame un entraînement constant et un encadrement. Le golfeur apprend à ne plus être son pire ennemi. En respirant mieux et en pensant mieux, il met un terme à ce stress, véritable frein musculaire. Vous l'avez maintes fois vérifié vous-mêmes sur un parcours : un joueur détendu gagne en longueur et en performance. ○

Christian Cevaër

Gérer ses émotions :

Chaque golfeur, selon son caractère ou sa motivation, subira durant un parcours des variations de son état psychologique, physiologique, motivationnel, voire moteur.

Depuis 1991, l'institut Heartmath étudie le lien entre le cerveau et le cœur lors de ces variations émotionnelles. Il a réussi à développer des méthodes pour orienter ces émotions vers la performance.

AFP