

Tout ce que j'ai appris du coaching sur le golf (ou le contraire)

Par Franck Damée – mars 2008
fdc@conjugueursdetalents.com

Avez-vous déjà vu un dauphin jouer au golf ? Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tout semblait réussir à certaines personnes alors que d'autres étaient abonnées à l'échec ?

Quel peut bien être le lien entre ces deux questions ? C'est *La stratégie du dauphin*, l'ouvrage métaphorique de Dudley Lynch et Paul Kordis publié en 1994. La stratégie du dauphin, c'est la recherche opiniâtre de solutions élégantes pour accomplir notre tâche et atteindre nos objectifs. Devant l'incertitude croissante et l'accélération des changements, les trois espèces mutantes de l'humanité expriment leur credo :

*« Les carpes chantent : je ne peux pas gagner (...) Les requins fredonnent : il faut que je gagne (...) Le dauphin dit : je souhaite une victoire pour chacun de nous -une victoire élégante et éclatante- quels que soient les probabilités, les difficultés ou le temps nécessaire (...) Il nous faut apprendre à chevaucher la vague, il nous faut apprendre à créer des visions irrésistibles et à agir sur elles, il nous faut apprendre le processus de relâchement et d'abandon, il nous faut apprendre à changer de jeu... »**

Mais chevaucher la vague sans se faire désarçonner demande une grande maîtrise des émotions du changement. Comme dans un voyage initiatique, cinq étapes émotionnelles se succèdent : **le lâcher-prise avec l'enthousiasme naïf, le réveil brutal, le réalisme emprunt d'espoir, le stade « en bonne voie », la production régulière...** Cinq étapes qui impactent l'état psychologique de la personne en changement. Et pour rester dans une dynamique de réussite, il faut savoir enchaîner les prises de risques, ne pas mourir avec la vague porteuse mais oser la couper avant qu'elle ne s'écrase pour aller en chercher une autre, c'est-à-dire à nouveau lâcher prise quand on est en production régulière...

J'ai découvert cette modélisation métaphorique au cours d'une formation au métier de coach en 2006 : elle m'a vraiment aidé sur le plan professionnel. Accessoirement, j'ai aussi amélioré mon handicap au golf cette année... Et je crois bien que le dauphin y est pour quelque chose...

Comment ce modèle s'applique au golf...

Le golf n'est pas une simple activité physique ; c'est une aventure... Une véritable pièce de Shakespeare dans laquelle drame et comédie se mêlent, et

qui vous oblige à assumer les conséquences de chacun de vos gestes (Harold Segall, écrivain)

Note au lecteur non-golfeur. J'ai essayé de limiter dans le texte qui suit le jargon golfique ;o) Vous trouverez néanmoins ci-après quelques liens pour mieux comprendre et découvrir ce sport.

<http://www.france-green.com/BUT/index.php>

<http://www.ffgolf.org/>

http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A8gles_de_Golf

1- Le lâcher-prise et l'enthousiasme naïf :

*« Le dauphin se prépare psychologiquement à entrer dans l'aire du changement librement déterminé en s'abandonnant au défi, à la nouveauté, à l'incertitude. Cet abandon est stimulant. La possibilité surgit comme un raz-de-marée, et le dauphin comprend que, quand il commence à vouloir trouver une nouvelle vague –perturber, découvrir un nouveau futur– il est vulnérable aux émotions de l'enthousiasme naïf. Animé par l'exultation de nouvelles perspectives, le dauphin comprend qu'il risque de prédire l'impossible et de s'attendre qu'il se produise. »**

Lâcher prise au golf, c'est oser dépasser ce qu'on sait faire... C'est, pour reprendre l'expression de Pablo Picasso, « faire ce qu'on ne sait pas faire pour apprendre à le faire » Lâcher prise passe par l'acceptation de ne pas tout maîtriser.

Lâcher prise, c'est aussi lâcher son grip (le « manche » du club) en tous cas le relâcher. Tous les golfeurs le savent : la tension toute entière du corps se retrouve en fin de compte concentrée dans les mains. On serre le grip en pensant (espérant) mieux contrôler la balle pour lui imposer la trajectoire. Mais c'est tout le contraire : en étranglant le grip, c'est la balle qu'on asphyxie, qu'on empêche de vivre.

Le sac de golf à l'épaule, j'arrive sur l'aire de départ du trou n°1. Aujourd'hui est un jour de changement, changement d'état d'esprit : je suis décidé à ne pas subir le jeu, à prendre l'initiative, décidé à repousser mes limites... C'est une belle matinée, pas trop de vent, juste quelques nuages à l'horizon, rien d'alarmant. J'échange quelques mots avec mes deux partenaires, une façon de se mettre en confiance, de trouver du confort. Ma carte de score est vierge : à ce moment de la partie, je joue « zéro », un trait d'humour pour dire que je ne suis pas encore pénalisé par mes mauvais coups puisque je n'ai pas commencé à jouer... Tout est possible !

C'est à moi de jouer, je plante mon tee avec ma balle dessus, je m'aligne, je visualise mentalement le coup. Mes partenaires ont tous deux joué stratégique, un coup mi-long au bois 3 pour s'arrêter avant le grand bunker situé à 220 mètres. Un bunker est un trou empli de sable, c'est un obstacle destiné à contrarier le jeu car il est difficile de jouer sa balle dans le sable meuble, on s'y enlise... Ils ont donc assuré leur départ mais il leur reste un bon 120 mètres pour atteindre le green au deuxième coup, pas évident. Un green est une surface d'herbe finement tondue. C'est là que se situe le trou marqué par un drapeau, là où il faut « enquiller » la balle en la faisant rouler. Vu de loin, c'est le Paradis qu'on cherche à atteindre, mais une fois dessus, c'est l'Enfer avec ses pentes démoniaques, ses bosses maléfiques et ce trou toujours mal placé. Les derniers mètres sont souvent les plus frustrants.

Je me sens en confiance, prêt à tenter l'impossible pour qu'il se réalise... J'ai choisi de frapper fort dès l'entame pour prendre l'avantage, je vais essayer de driver long par-dessus le bunker et m'assurer un deuxième coup facile.

Je suis relâché, je serre le grip de mon driver juste ce qu'il faut, comme un oiseau qu'on retient sans l'étouffer. J'ai la trajectoire en tête, je me mets à l'adresse, je ne pense plus à rien, je suis seul avec la balle. JE suis la balle.

Le swing. L'impact. Le son métallique de la tête du driver suivi du sifflement de la balle qui décolle, le tee qui gicle en arrière en tournoyant au ralenti. La balle est effacée, elle s'élève, elle vole, elle est déjà loin, elle est déjà haut. Je vole avec elle, moment d'exaltation, d'enthousiasme, d'abandon au défi. La trajectoire est parfaite. A l'apogée le monde est si petit, JE suis si petit, debout sur le départ à regarder en l'air... Maintenant JE décélère, JE tombe.

2- Le réveil brutal :

*« Mais la dure réalité se manifesterait vite, et l'enthousiasme initial fera place à un réveil brutal –la porte ouverte à une période de grand danger pour les perspectives de changement important (...) A ce stade-ci, sans la force que donne une croyance indéfectible en ce que vous êtes et ce qu'est votre projet, il est facile, si facile d'abandonner (...) C'est à ce stade de pessimisme éclairé qu'apparaît le plus grand stress. C'est à ce stade que la plupart des individus cessent d'essayer d'attraper la nouvelle vague. »**

Le stress au golf, c'est ce qu'un joueur éprouve toujours avant de frapper le coup, souvent après, et parfois pendant.

« Le stress est insupportable. Par chance, on ne joue pas tous les jours. » (Iann Woosnam, joueur britannique)



La balle retombe, moteur en panne, descente du planeur sans ailes. JE suis trop court, je sais que JE suis trop court ! JE décroche, le bunker se rapproche, je retiens mon souffle. Manque d'énergie, trop de distance... JE touche le sable et JE m'enfonce.

« C'était à prévoir, c'est un coup impossible que tu as tenté » Me lance un partenaire d'un air faussement affligé en s'avançant vers sa balle. Je marche vers le bunker, la tête basse. Mes partenaires ont joué leur deuxième coup, l'un sur le green, l'autre pas trop loin. Des coups assurés, pas d'esbroufe. Me voilà devant ma balle, mon Sand Wedge à la main. Le Sand Wedge, c'est le club de la confiance : celle qu'on

a pour jouer une approche piquée sur le green, un coup de pro... Ou celle qu'on a eue au coup précédent et qui vous a envoyé direct dans le bunker... Excès de confiance ! Je marche dans le sable, dans le doute, je suis seul. On est toujours plus seul dans un bunker que partout ailleurs. Je pense à Saint-Exupéry... Lui aussi était seul, perdu dans le sable, lui aussi a vécu sa traversée du désert et il s'en est sorti. Alors pas question d'abandonner, j'ai une croyance indéfectible en le golfeur que je suis, la force me vient du Petit Prince qui est en moi.

3- Le réalisme emprunt d'espoir :

« *Le dauphin sait que le chemin des émotions qui relie le réveil brutal et le réalisme emprunt d'espoir est jonché de carcasses de rêves mort-nés* »*

Le réalisme au golf, c'est Dave Stockton, golfeur professionnel : « La règle numéro 1 lorsqu'on est dans le tracas est de ne pas en mettre plus »

Ma balle est là, qui repose sur le sable, ronde et blanche comme un crâne desséché en plein désert. Acceptation de la situation. Le Petit Prince me dit que ce n'est que du sable, qu'il suffit de surfer dessus, d'en prendre juste un peu avant d'impacter la balle et la sortir du trou. Je l'ai déjà fait, je sais le faire... Et puis je ne suis plus si loin du green, mon intention sur le départ était de toucher le green en deux coups, c'est possible ! Espoir...

4- En bonne voie :

« *Mirabile dictu ! On entrevoit la lumière au bout du tunnel et, pour la première fois, ce n'est pas celle d'un train.* »*

La lumière jaillit... Le jaillissement au golf, c'est le swing authentique, le geste parfait qui est réalisé avec l'esprit plus que le corps. Le jaillissement, c'est aussi la balle qui bondit hors du trou dans une gerbe de sable, le phénix qui renaît dans un nuage de poussières.

Je prends mon stance, les deux pieds bien calés dans le sable. Le Petit Prince m'a fait entrevoir la lumière : ce n'est pas parce que j'ai rencontré un obstacle que je dois renoncer à mes ambitions du départ. Je jouerai un coup plein : plein d'espoir, plein d'intention, celle d'atteindre le green, là-bas, tout près du drapeau. Mon corps s'est mis en mouvement tout seul, les épaules tournent en premier, les bras suivent, la tête de club décrit un arc de cercle, rasant le sol au départ pour s'élever ensuite, pas trop. Enfin les poignets se cassent, tout le corps participe à l'effort, comme un ressort de torsion. C'est parti ! L'énergie emmagasinée à la montée est restituée, la tête de club fait le chemin inverse, elle accélère à mesure qu'elle approche de la balle, si vite ! La balle est effacée, gommée de mon champ de vision, elle jaillit avec puissance dans une gerbe de sable, droit en direction du green. Je n'ai pas senti l'impact, signe que le coup est plein, parfaitement centré. La balle vole, vole et retombe enfin près du drapeau, arrachant au green un soupir de satisfaction, ce petit bruit sourd si caractéristique de la balle qui « plug » sur la surface herbeuse, douce

et molle. Je réponds par un « Yes ! » enthousiaste.

« Bien joué ! » Me lance un partenaire d'un air faussement admiratif en s'avançant vers le green.

5- La production régulière : je l'ai fait et je saurai le refaire.

La production régulière au golf est toute entière contenue dans cette citation du "golden bear", Jack Nicklaus : « *there is one thing I have learned during my years as a professional, it is that the only thing constant about golf is its inconstancy.* »

La production régulière, c'est accepter les défauts, les erreurs, car la perfection au golf est éphémère. Bobby Jones, une autre légende du golf, dit encore : « Golf is assuredly a mystifying game. It would seem that if a person has hit a golf ball correctly a thousand times, he should be able to duplicate the performance at will. But such is certainly not the case. »

Nous voici sur le green. Mes partenaires ont déjà joué leur troisième coup, ils sont maintenant près du trou, à peine plus près que moi qui n'ai pas encore putté. Le putting, c'est la finition : la balle doit rouler régulièrement, harmonieusement, et se faire happer par le trou. J'ai atteint le Paradis en deux coups : je peux jouer la



sécurité, maîtriser la roule et me rapprocher du trou pour assurer le par (balle rentrée en 4 coups sur ce trou) le score que feront vraisemblablement mes partenaires. Je peux aussi attaquer, tenter le birdie (1 coup en dessous du par) mais prendre le risque de dépasser le trou et d'avoir à jouer un deuxième put en descente, donc plus difficile. Le Petit Prince est là, il me sourit et emmène déjà mon chariot vers le départ suivant.

J'ai su sortir du bunker parce que j'ai regardé le but et pas l'obstacle. Je l'ai fait et je saurai le refaire !

Schlockkk ! La balle est allée droit dedans, sans hésiter... Je lance « birdie ! » à mes partenaires en ramassant ma balle d'un air faussement dégaqué.

(*) Extrait de Dudley LYNCH et Paul L KORDIS, *La stratégie du dauphin – Les idées gagnantes du 21^{ème} siècle*, les Editions de l'Homme, 1994

merci de n'utiliser ce texte qu'avec l'autorisation de l'auteur - Franck Damée © - fdc@conjugueursdetalents.com