

Emotions, stress



et performance golfique

Emotions, stress et performance golfique

J'ai créé cet e-book à partir de :

- *ma **passion du golf***
- *mon **expertise** basée sur :*
 - ✓ *le mémoire soutenu dans le cadre de la formation « Pratiques du coaching » à l'Université Paris 8,*
 - ✓ *la préparation mentale*
 - ✓ *la régulation du système nerveux autonome*

Je vous remercie de respecter la propriété intellectuelle. Il n'est pas possible de prêter cet e-book, ni le diffuser, ni le vendre sans mon accord.

Je vous souhaite une bonne lecture !

N'hésitez pas à me poser des questions ou me faire un retour si vous le souhaitez.

« On peut remporter des tournois en se contentant d'une technique mécanique, mais le golf est un jeu d'émotions et d'adaptation. Si vous n'êtes pas conscient de ce qui se passe dans votre esprit et votre corps lorsque vous jouez, vous ne pourrez jamais donner le meilleur de vous-même. »

Jack Nicklaus,
un des plus grands champions de golf détenant le record de 18
victoires dans les tournois majeurs

- Avez-vous déjà perdu votre **concentration** sur le parcours à cause du bruit, du rythme lent des parties, des coups passés...?
- Est-ce que vous vous mettez la **pression** pour scorer ? Est-ce que vous jouez moins bien en compétition qu'en partie amicale ?
- Avez-vous déjà eu **peur** de rater un coup, de passer un obstacle, de rater un putt...?
- Avez-vous l'impression de **stagner** dans votre jeu ?

Vous voulez être **plus concentré, serein et tranquille** sur chaque coup, **progresser** dans votre jeu, être plus **régulier, confiant, performant** en compétition, et vous faire plus **plaisir sur le parcours**.

N'hésitez pas à me contacter !

Le premier RV est gratuit.

Pour me contacter :
contact@lk-coaching-professionnel.fr





LENA KRISSIAN

Je suis **passionnée de golf**, formée à la **préparation mentale** pour la performance professionnelle dans le sport et au **coaching professionnel**.

Ma mission est de vous aider à atteindre vos **objectifs**,
à développer des **compétences** qui vous permettent de franchir un
cap dans votre **progression golfique**,
et contribuer à votre **bien-être** et votre **performance**.

Ces compétences seront aussi utiles dans votre vie **personnelle** et **professionnelle**.

Pour en savoir plus :

[mon site internet](#)

Emotions, stress et performance golfique

Dans cet ebook, vous découvrirez :

Une PARTIE THEORIQUE

Cette partie décrit :

- les émotions, le stress, l'intelligence émotionnelle, le flow
- les facteurs de réussite chez les sportifs de haut niveau
- le golf, un défi mental et émotionnel
- le mental des champions de golf
- l'état émotionnel approprié pour être performant au golf

Une PARTIE PRATIQUE

Cette partie présente le pouvoir de la respiration et quelques techniques très profitables pour les golfeurs.

Une BIBLIOGRAPHIE

PARTIE THEORIQUE

Qu'est-ce qu'une émotion ?

L'émotion vient du latin « ex-movere », **mouvement vers l'extérieur**.

Selon le Petit Robert, elle est un « état de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques (pâleur ou rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise, tremblements, incapacité de bouger ou agitation) ».

Une émotion, c'est comme un **signal** que le corps envoie pour communiquer ce qui se passe à l'intérieur de soi. Elle peut être **agréable** ou **désagréable**.

Les émotions de base

Joie 😊

Tristesse 😞

Colère 😡

Peur 😱

Surprise 😲

Dégoût 🤢

1

Vrai ou faux ?

- Les émotions sont des signaux du corps
- Les émotions de base permettent de nommer toutes les émotions
- Les émotions sont normales

Réponses p 28

Le vocabulaire des émotions est très riche :

des centaines de termes en anglais et près de **cent cinquante termes en français !**

A quoi servent les émotions ?

Vrai ou faux ?







2

- La colère est toujours mauvaise
- La peur nous informe d'un danger
- La joie est liée à la réussite, au bien-être

Réponses p 28

Les émotions sont utiles et remplissent une **importante fonction d'ajustement et d'adaptation à l'environnement**, bénéfique la plupart du temps.

Les émotions sont **normales** et nous parlent de **nos besoins**.

Emotion	Déclencheur	Fonction	Besoin à satisfaire
Joie 	Réussite Bien-être Accomplissement	Auto-renforcement Motivation	Partage Connection
Tristesse 	Perte Deuil	Attirer la compassion, le soutien	Réconfort
Colère 	Obstacle Injustice	Intimider l'autre	Changement Être entendu
Peur 	Menace Danger	Se préparer physiologiquement à faire face	Protection
Surprise 	Nouveauté Danger immédiat	Découverte ou perception d'un danger	Temps
Dégoût 	Substance ou personne nuisible	Eviter les choses toxiques	Retrait Distance

Quel est le lien entre les émotions et le stress?

Vrai ou faux ?

3

- Lorsque j'ai des émotions, j'ai du stress
- Lorsque j'ai du stress, j'ai des émotions
- Le stress fait partie des émotions

Réponses p 28

La **recherche sur le stress** est bien **distincte de celle des émotions**.

De nombreux modèles existent se complètent pour définir le stress.

Pour Lazarus, psychologue, les deux domaines **sont interdépendants** : lorsqu'il y a du stress, il a des émotions et lorsqu'il y a des émotions, il y a souvent du stress. Pour lui, le stress devrait être considéré comme une partie d'un sujet plus large, les émotions. Cependant, même si les gens disent « je suis stressé », cela ne signifie pas que le stress se définit comme une émotion ou un sentiment.



Qu'est-ce que le stress ?

Le mot stress est issu du latin, *stringere*, **serrer** ou du vieux français, *estrece*, **étroitesse, oppression**.

Le terme a été utilisé pour la première fois au XIVe siècle, pour désigner les **difficultés, les épreuves, l'adversité**.

Il est utilisé dans le domaine de la résistance des matériaux et des calculs de structure : **stress** est la **contrainte** correspondant à une charge, *load*, appliquée sur une surface et *strain*, la déformation correspondante.

Les modèles de stress du XXe siècle se sont inspirés de l'idée de **charge** comme une **force extérieure exercée sur un système social, physiologique ou psychologique**. La charge est analogue à une stimulation externe et la déformation analogue à la réponse au stress ou réaction. Le stress apparaît plus tard dans le vocabulaire des sciences humaines, de la biologie, psychiatrie, neurophysiologie, neurochimie, immunologie...

Selon Chapelle, psychiatre, le stress est un « **processus multifactoriel, avec des composantes affectives, cognitives, physiologiques et comportementales**, en interaction les unes avec les autres. C'est un processus adaptatif qui permet de répondre à une insécurité perçue. »

Y a-t-il un bon et un mauvais stress ?

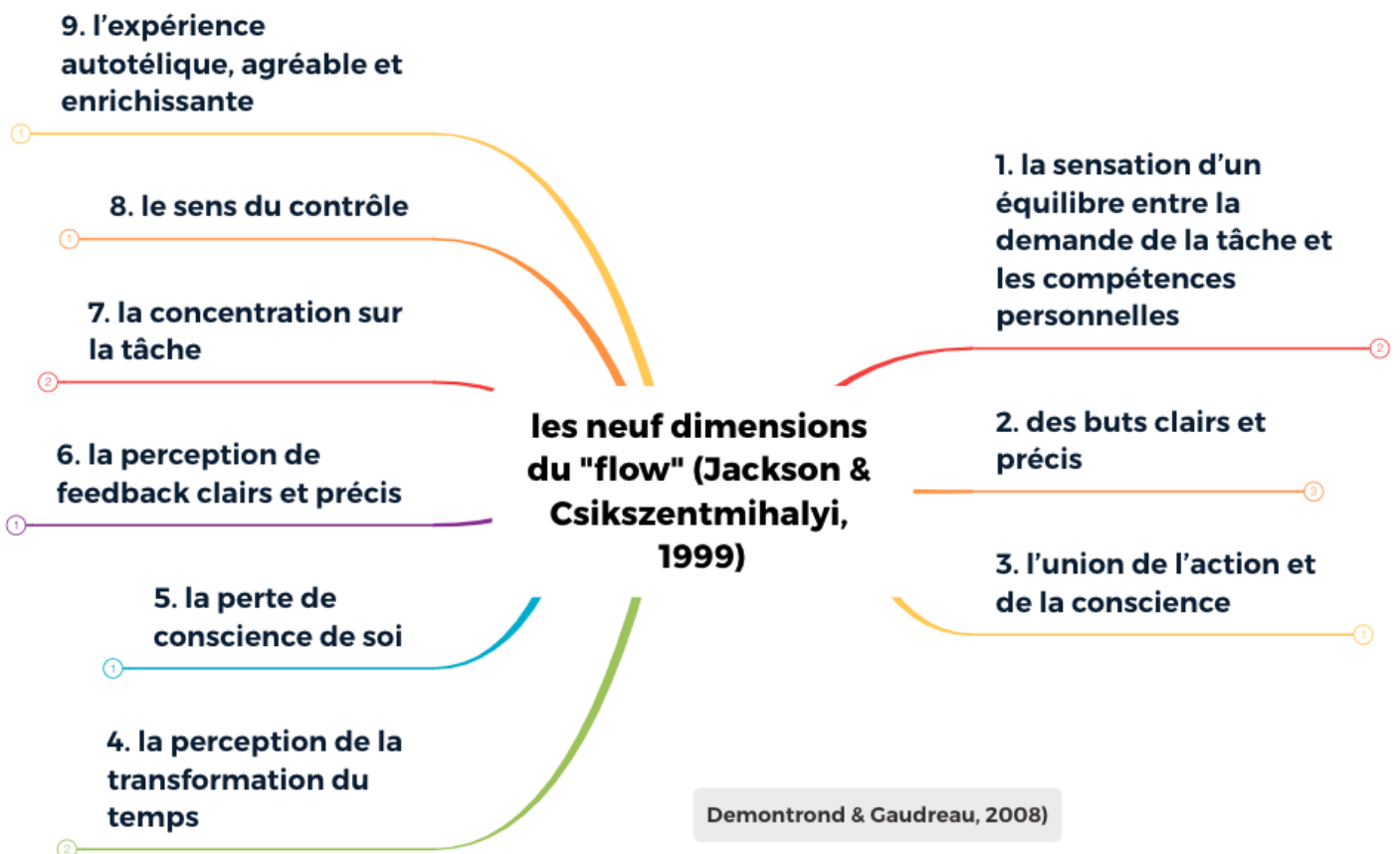
Selye, le « père de la conception scientifique du stress », distingue le **bon stress** qui stimule, motive, maintient en bonne santé du **mauvais stress**, associé à une détresse et destructeur pour la santé.

L'intelligence émotionnelle et le flow

Le concept d'intelligence émotionnelle est récent. Pour Salovey et Mayer, psychologues, c'est la « capacité de **réguler et maîtriser** ses propres sentiments et émotions et ceux des autres et d'utiliser ces informations pour **guider sa pensée et ses actions** ».

Qu'est-ce qui caractérise l'état de fluidité ou flow ?

Des centaines de témoignages de personnes dans tous les domaines (artistique, sportif, médical, etc.) décrivent un **état de bien-être intense et gratifiant** vécu dans certaines activités de leur vie. Les personnes sont **complètement absorbées** dans ce qu'elles font ; **toute leur attention et leur conscience se confondent avec leur action**.



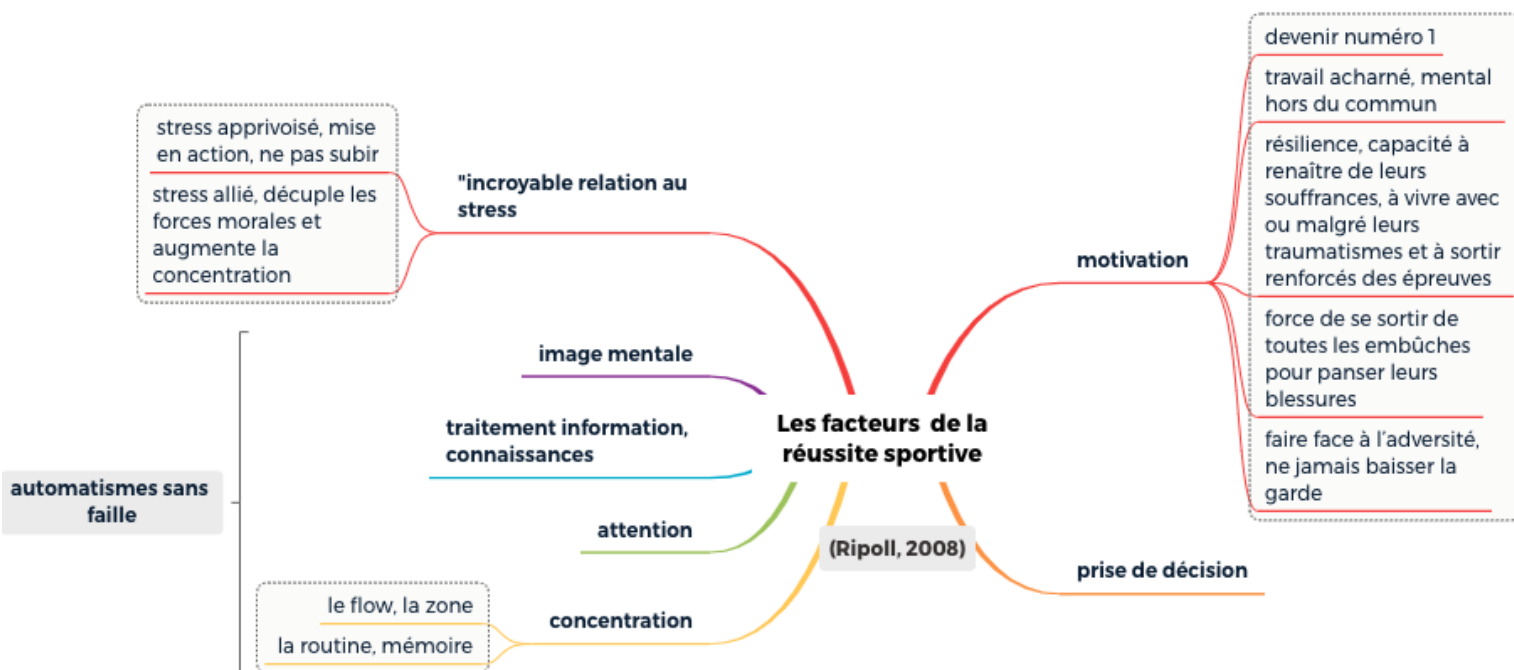
Facteurs de réussite chez les sportifs de haut niveau

Ripoll, psychologue et professeur émérite à l'Université d'Aix Marseille, a réalisé une enquête réalisée pendant trois ans, auprès de **seize champions**, totalisant **soixante et un titres et vingt-six podiums olympiques ou mondiaux**, dans différents sports.

Quels sont les **facteurs de réussite** chez ces champions ?

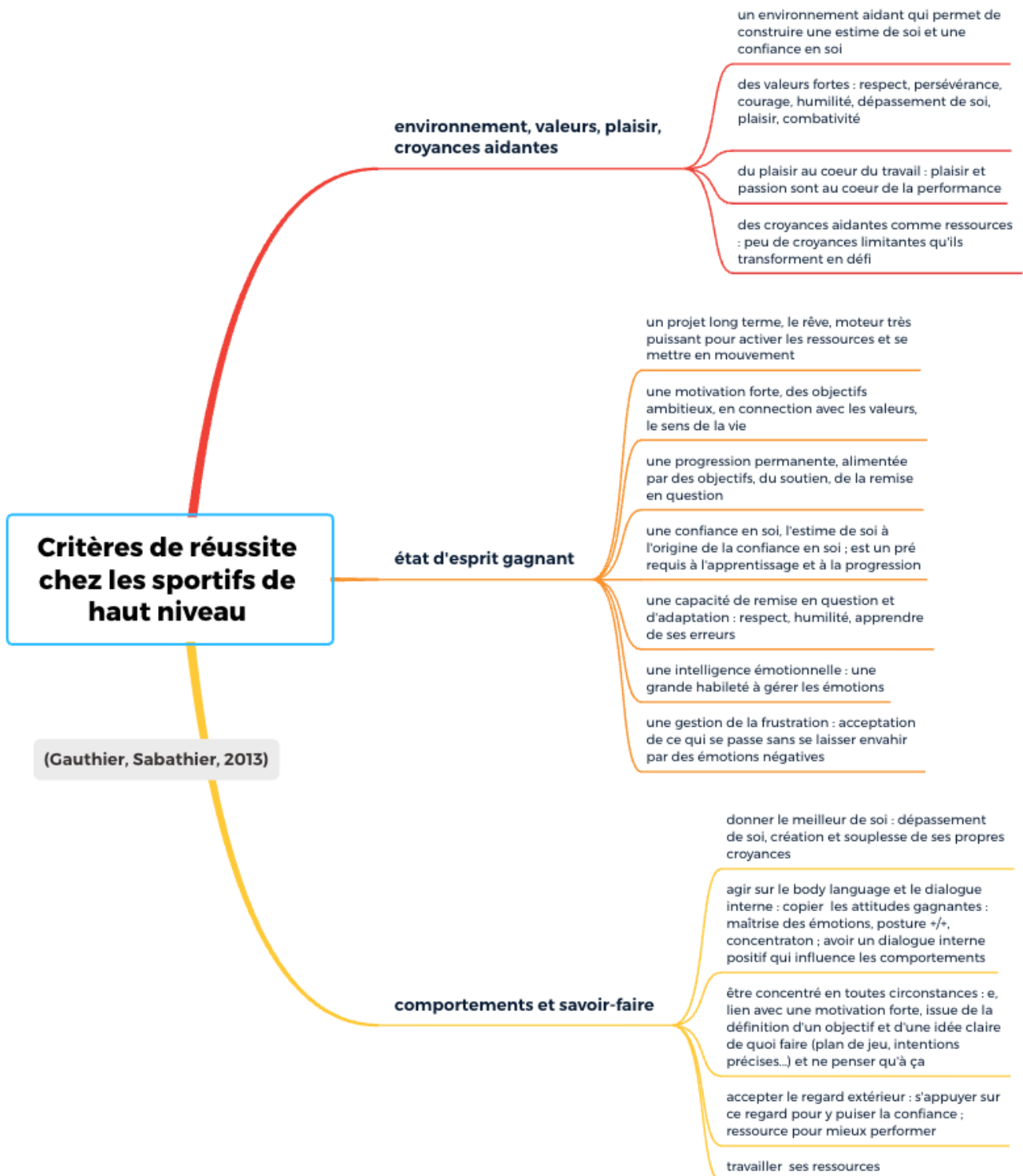
la **motivation**, la **prise de décision**, la **concentration**, l'**attention**, le **traitement de l'information**, l'**image mentale**, la **gestion du stress**.

Ces sportifs exceptionnels développent des **comportements** et **savoir-faire** au service de leurs **valeurs**, des **capacités de concentration** et **d'acceptation** ainsi que leur **intelligence émotionnelle**.



Facteurs de réussite chez les sportifs de haut niveau

Gauthier et Sabathier, coachs de performance sportive et d'entreprise, ont mis en évidence les critères de réussite suivants.



Le golf, un défi mental et émotionnel

Quel est le temps total de jeu au golf ?

4

- > 4 heures
- 35 minutes à 1h
- < 5 minutes

Réponse p 28

Alors que la durée d'un parcours est de quatre à cinq heures, le temps total réel de jeu est de 70 fois 30 secondes (Alain Alberti).

Le golfeur passe plus de temps à réfléchir qu'à jouer.

Une partie de golf fait vivre de nombreux états émotionnels : un joli coup procure une **joie** immense, de l'**excitation**, de l'**euphorie** et un mauvais coup, une grande **frustration**. Après une série de coups ratés, plusieurs émotions désagréables peuvent apparaître : **peur, anxiété, frustration, colère, tristesse...**



avec une **perte d'énergie** et des **manifestations difficiles** : tensions musculaires, cœur qui bat plus vite, difficultés de respiration, jambes lourdes, perte de coordination mais aussi des maux de ventre, de dos, d'épaule, un manque de lucidité, une difficulté à se concentrer...

Les émotions ont un impact sur la confiance et sur le jeu. Le résultat peut alors être catastrophique.

Le mental des champions de golf

Dans ce [podcast](#), Makis Chamalidis, docteur en psychologie et entraîneur de haut niveau depuis 25 ans, parle du mental et des ressources des champions de golf.

Quelles sont les différences entre le mental d'un champion et celui d'un amateur ?

Y a-t-il une part d'inné ou est-ce le fruit d'un travail acharné ?



Antoine Rozner

« Ce que je recherche dans la gestion des émotions, c'est d'être **le plus calme possible**, ne pas trop s'exciter, ne pas être trop mou »

Makis Chamalidis

« Alain Alberti disait que « Le golf, c'est 70 fois 30 secondes ». Ce sont les moments les plus importants. Compartimenter, ça se travaille. On travaille sa patience. Tous les jours, on a des occasions pour passer un cap. C'est un travail de tous les jours. Beaucoup de travail en autonomie, en visualisation, en travaillant les routines. **Mes routines doivent devenir plus fortes que mes émotions.** Mettre l'affect à distance se travaille. **L'affect se travaille dans tous les domaines.** La clé est **d'accepter ses émotions** et de **se concentrer sur ce qu'il y a à faire** »

L'état émotionnel approprié pour être performant au golf

- Être dans le moment **présent**, pleinement engagé et concentré
- Développer des pensées **positives**
- **Accepter** les expériences difficiles
- Être connecté à ses **valeurs**





S'entraîner pour développer les muscles de l'esprit

PARTIE PRATIQUE

Le travail sur la respiration est très profitable pour la pratique du golf. Quelques outils utilisés par des champions sont présentés dans cette partie. Vous pourriez trouver un intérêt à les pratiquer régulièrement. Plus vous vous entraînez, plus vous êtes efficace.

Être accompagné en individuel permet un travail personnalisé pour vous aider à atteindre vos objectifs de façon durable.

Le pouvoir de la respiration

Quel est l'intérêt de travailler sur la respiration ?

- Facilite la concentration
- Aide à la régulation des émotions et du stress
- Améliore les capacités physiques
- Permet une meilleure récupération à l'effort

Réalisés **quotidiennement**, et **avant, pendant et après** les parcours et compétitions, les exercices de respiration aident à canaliser le stress, à réguler les émotions, agissent sur la concentration, le flow, l'énergie, l'endurance, les capacités physiques et sportives, aident à augmenter les performances et améliorent aussi la santé, l'inflammation, le système immunitaire, le sommeil.

Les innombrables bienfaits de la respiration sur le corps et le cerveau

Bien respirer : La respiration naturelle



Il existe de nombreuses techniques de **respiration consciente** : observation naturelle, cohérence cardiaque, respiration abdominale, respiration carrée, soupir conscient....

Les pages suivantes présentent **la cohérence cardiaque** et **la pleine conscience** utilisées par de nombreux sportifs de haut niveau.

La cohérence cardiaque

La **cohérence cardiaque** est pratiquée par de nombreux sportifs de haut niveau pour optimiser leur performance.

Qui pratique la cohérence cardiaque ?

- Tiger Woods
- Roger Federer
- Florent Manaudou

Voici un exercice qui peut être pratiqué régulièrement. **365** est le rythme préconisé par les spécialistes.



365
3 fois par jour
6 respirations/minute
pendant **5** minutes

Cohérence cardiaque - bruit de la mer - 6 respirations/minute

La méditation de pleine conscience

Rory McIlroy

« Je me suis mis à la méditation pour mener une vie plus saine, non seulement dans ma carrière, mais aussi en dehors du terrain de golf. Je ne vais pas aller vivre avec les moines pendant quelques mois au Népal, mais simplement pour **pouvoir mettre mon esprit dans le bon état, me concentrer et me recentrer**. Ça ne prend que 10 minutes par jour. Ce n'est pas comme si ça m'accaparait. Mais c'est sans aucun doute quelque chose qui m'a aidé de temps à autre — surtout **dans les situations où il faut avoir l'esprit clair**. »

Tiger Woods, Tommy Fleetwood et de nombreux sportifs de haut niveau... pratiquent la **méditation de pleine conscience**.



Novak Djokovic
Conseil N°1

Quels sont les effets de la pleine conscience sur les performances des sportifs ?

- de meilleures capacités d'**attention**, d'**acceptation**, de **concentration**
- une plus grande **conscience** de l'environnement, de soi-même
- de meilleures **décisions** tactiques
- une capacité à **gérer l'anxiété en compétition**

Voici des exercices de méditation guidée, à pratiquer :
Trois minutes à méditer - avec Christophe André

BIBLIOGRAPHIE

Baert, S., & Dufour, Y. (2007). *Gérer stress et émotions en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale*. In : Contribution de l'EPS à l'éducation au Bien-Etre. Présenté à l'AEEPS Régionale de Lille, Lille, France, 103-128.

Brouard, S., & Thomas, S. (2016). *Et si j'avais un mental de gagnant ! Les secrets de la préparation mentale*. Paris : Eyrolles.

Chapelle, F. (2018). **2.** Concept de stress. Dans : Frédéric Chapelle éd., *Risques psychosociaux et Qualité de Vie au Travail : en 36 notions*, 7-14. Paris : Dunod.

Cosnier, J. (1994/2015). *Psychologie des émotions et des sentiments*. Paris : Reds Etz.

Couzon, E., & Dorn, F. (2019). *Les émotions : Faire de ses émotions une force*. Paris : ESF Sciences humaines.

Damasio, A. R. (2010). *L'Erreur de Descartes : La raison des émotions*. Paris : Odile Jacob.

Dantzer, R. (2002). *Les Émotions*. Paris : Que sais-je ? Paris : Presses Universitaires de France.

Davidson, J. P. (2014). Seve the Movie,
<https://www.dailymotion.com/video/x7k6ro9>.

De Mello, G. P. (2019). *Mise en place et évaluation d'un programme d'entraînement à la pleine conscience auprès de jeunes golfeurs d'élite*. Laval.

Demontrond, P., & Gaudreau, P. (2008). *Le concept de flow ou « état psychologique optimal » : État de la question appliquée au sport*. Staps, n° 79(1), 9-21.

Ekman, P., & Journet, N. (2002). *Le langage naturel des émotions*. In : La culture, 29-37. Editions Sciences Humaines.

- Fradin, J., Aalberse, M., Gaspar, L., Lefrançois, C., & Le Moullec, F. (2018). *L'intelligence du stress*. Paris : Eyrolles.
- Gauthier P., Sabatier J.-M. (2013). *La force du mental. Etre un champion, ça s'apprend en entreprise comme dans le sport*. Paris : Dunod.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- James, W. (1884). *What is an emotion?* *Mind*, 9 (34), 188-205. <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>.
- Lazarus, R. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Nilsson, P., & Marriott, L. (2007). *Chaque Coup Doit Avoir Un Objectif*. Paris : Albin Michel.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2017). *Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12 (1), 139-175. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803>
- Pardi B, (2014). *Préparations golf gagnantes, les clés et les conseils pour scorer. 60 fiches pratiques*. Paris : Amphora
- Pasini, W. (2013). *La Passion du golf: Psychologie du gagnateur*. Paris : Odile Jacob.
- Ripoll, H. (2008). *Le mental des champions. Comprendre la réussite sportive*. Paris : Payot.
- Rotella, B., & Cullen, B. (1997). *Jouer au golf sans viser la perfection*. Montréal : de l'Homme.
- Vaillant, J.-P. (2006). *Golf : Le mental pour scorer*. Paris : Amphora.

« Tout est dans la tête... Quand on commence à rater, on frappe « petit » et on angoisse... Si on ne régule pas ses émotions, on ne peut pas jouer. Réguler mes émotions a toujours été mon point fort ».

Severanio Ballesteros,

une légende, un des golfeurs les plus doués de l'histoire



« Le golf de compétition se joue principalement sur un parcours de quatorze centimètres : l'espace entre vos oreilles »

Bobby Jones,

le « Mozart » du golf

« Grâce à la préparation mentale, les joueurs peuvent atteindre des objectifs qui resteraient hors de leur portée s'ils conservaient leur ancien état d'esprit »

Bob Rotella,

une figure incontournable de la préparation mentale

Réponses au quizz

P 10 1 V - F - V

V - Le corps est à l'origine des émotions.

Antonio Damasio, professeur de neurosciences, de neurologie et de psychologie et dirige l'Institut du cerveau et de la créativité à l'Université de Californie du Sud. Grâce à des IRM du cerveau, il explique comment **le cerveau reçoit des informations du corps** et devient le reflet de l'expérience que nous sommes en train de faire, dans notre corps.

F - Les émotions de base sont les plus connues. Mais il existe des centaines de termes en anglais et près de **cent cinquante termes en français**.

V - Les émotions sont normales et nous parlent de nos **besoins** (voir le tableau p 11).

P 11 2 F - V - V

Les émotions sont utiles et remplissent une importante fonction **d'ajustement et d'adaptation à l'environnement**, bénéfique la plupart du temps.

F - La colère est déclenchée par un obstacle, une injustice et répond à un besoin de changement, d'être entendu.

V - La peur nous informe d'un danger et répond à un besoin de protection.

V - La joie est liée à la réussite, au bien être, avec un besoin de connexion et de partage.

P 12 3 F - V - F

Les deux domaines émotions et stress sont interdépendants.

F - Lorsque j'ai des émotions, je n'ai pas toujours du stress (exemple la joie) mais je peux avoir du stress par exemple, en cas de peur, de colère...

V - Lorsque j'ai du stress, j'ai des émotions.

F - Même si pour Richard S. Lazarus, psychologue américain, le stress devrait être considéré comme une partie d'un sujet plus large, les émotions, le stress ne fait pas partie des émotions.

P 17 4

Le **temps total réel de jeu** est de 35 mn à 1h.



Vous avez aimé cet e-book ?

Alors n'hésitez pas à en parler autour de vous !

Cependant, il est interdit selon la loi copyright de transmettre directement cet ebook.

Afin de respecter le travail de l'auteur, il est toujours préférable de partager la source, c'est à dire le site qui vous a permis de le télécharger.

Merci.

[mon site internet](#)