

TIMOTHY GALLWEY

« The Inner Game of Golf » (1979)

Résumé et traduction : Daniel Grosgrin

N.B. Les extraits de ce livre ont été sélectionnés et traduits sans l'accord de l'auteur. Ces pages sont donc exclusivement réservées à un usage privé et ne doivent pas être publiées sous quelque forme que ce soit.

Les chiffres en début de paragraphes font référence à l'édition anglaise.

Ce volume traite de la manière :

- ✓ dont les êtres humains interfèrent avec leur propre capacité à apprendre et à être au meilleur de leur forme,
- ✓ de surmonter les obstacles mentaux qui empêchent d'être au maximum de sa capacité, et
- ✓ d'apprendre à ne pas se barrer la route.

C'est de **l'aspect mental du sport** qu'il s'agit ici, plus spécifiquement de l'auto-interférence qui se manifeste par les tensions, le doute, la peur de l'échec, l'image négative de soi, les défaillances de concentration, l'angoisse.

17 Donner des consignes verbales n'est pas le moyen le plus efficace de commander à notre corps : nos muscles ne comprennent pas le français et notre esprit ne saisit pas vraiment, par exemple, le processus de coordination entre l'œil et la main. En forçant son corps à suivre au pied de la lettre les instructions de sa dernière leçon un sportif risque plutôt d'inhiber son mouvement et de perturber sa coordination.

23-27 Pour apprendre à donner le meilleur de soi-même sous pression et à rester concentré pendant les intervalles, les atouts majeurs sont la **concentration**, la **confiance** et la **volonté**.

32 Le concept central est la présence en chacun de nous de deux entités distinctes: l'esprit (« EGO 1 ») et le corps (« EGO 2 »). Notre éducation nous a appris à contrôler la nature par l'esprit. Ce contrôle s'avère néfaste dans les activités physiques où il faut laisser s'exprimer le naturel du corps en empêchant la pensée de s'interposer. L'esprit se méfie du physique et cherche à le contrôler par un monologue intérieur continu où se mêlent instructions, critiques et sarcasmes. Ce phénomène s'accroît sous pression. Lorsqu'on réussit à faire confiance au corps pour réaliser les mouvements recherchés, les consignes données par l'esprit se font d'un coup plus discrètes.

Pour trouver cet équilibre il faut repérer les intrusions de la pensée qui provoquent l'auto-jugement, le doute et les défaillances, et concentrer l'attention sur la réalité de notre environnement immédiat. Des mouvements comme la frappe d'une balle de golf ou le service au tennis¹ résultent d'une combinaison d'actions musculaires trop complexes pour être contrôlées par la pensée pendant l'action. Il faut plutôt faire appel à une concentration

¹... ou un coup d'archet... (ndT)

intense sur le résultat recherché par **la représentation, la visualisation, et l'écoute intérieure**, à l'exclusion de toute autre réflexion.²

44 Une tension physique excessive, en particulier dans les épaules où les mains, est la cause principale d'erreur au golf et sans doute dans tous les sports. Les muscles fonctionnent de deux manières opposées : ils sont soit contractés soit relâchés. La **force** se mesure par le poids que peuvent supporter des muscles contractés. La **puissance** est la capacité d'utiliser la force et requiert une coopération complexe entre les muscles contractés et relâchés : certains muscles exercent une traction pendant que les muscles opposés restent souples pour permettre le mouvement.

La contraction d'un trop grand nombre de muscles à la fois produit une tension excessive qui empêche la puissance de se développer, car les contractions des uns limitent la liberté de mouvement des autres muscles. Une tension excessive se crée lorsque des muscles contractés manquent de se relâcher. Elle se manifeste aussi lorsqu'ils se tendent trop tôt ou trop tard par rapport au mouvement.

Nombre d'erreurs dans les mouvements sont causées par une tension excessive dans différentes parties du corps à divers moments de l'action. Ces situations sont trop complexes pour être analysées consciemment en détail sur le moment. Il faut donc avoir une idée claire du but à atteindre, puis confier au corps l'exécution du mouvement sans interférer par la pensée.

49 Un exercice inspiré du Hatha Yoga pour atteindre le relâchement maximal du corps consiste à mettre des muscles en tension d'abord au maximum pendant 5 à 10 secondes, puis les laisser se détendre. Ceci peut-être fait sur chaque partie du corps, par exemple pour détendre les muscles du ventre, des épaules ou des bras.

52 L'inconnu, le doute créent des tensions dans l'esprit et des crispations dans le corps. Le doute de soi est la cause essentielle d'erreurs dans le sport : l'esprit questionne la capacité du corps à fonctionner et l'assaille d'instructions, causant angoisse, stress et frustration.

54 Nos actions reposent sur une confiance dans la capacité du corps à effectuer les mouvements. Cette confiance inconsciente est une part essentielle de nos actions. En laissant la pensée nous adresser constamment des mises en garde nous créons des tensions qui gênent la bonne coordination des mouvements.

Une méthode pour faciliter la représentation d'un mouvement complexe consiste à lui associer une action simple, infaillible, par exemple extraire une balle de golf du trou dans lequel elle s'est placée. Ceci permet d'associer l'assurance de réussir à une tâche complexe qu'on veut accomplir. L'action simple doit être en rapport avec la tâche finale ; elle doit être facile à exécuter, avoir été réalisée maintes fois dans le passé et être du même type que le mouvement recherché. Cette diversion, si elle est réalisée avec une attention soutenue, permet de détendre l'esprit et favorise l'action physique.

² Préférer faire un **mouvement**, pas un « service » (tennis) ou une « frappe » (golf), ou un « coup d'archet »... (ndT)

73 L'apprentissage expérimental doit avoir la priorité sur une instruction formelle. La sensation et la mémoire musculaire sont plus importantes que l'analyse raisonnée, l'expérience prime le concept. L'apprentissage est avant tout une prise de conscience. Notre organisme est basé sur la capacité des cellules de ressentir les stimuli externes et internes et d'y réagir.

75 Tout ce qui augmente la qualité du ressenti renforce la qualité de l'apprentissage, de la performance et du plaisir qu'on y trouve.

Le **processus** est le suivant :

1. augmenter la conscience de ce qui est autour de nous
2. affiner la définition de notre but
3. faire confiance au processus naturel d'apprentissage

Critique de l'enseignement par consignes

76 L'enseignement par consignes verbales pose un problème d'autorité : personne n'aime qu'on lui dise ce qu'il faut faire, sauf si l'autorisation en est donnée à un maître qu'on respecte. Même dans ce cas les instructions créent souvent une résistance inconsciente car elles peuvent s'associer à des manipulations subies dans le passé. Si on en fait un mauvais usage les directives, qui mettent souvent l'accent sur la difficulté d'apprendre quelque chose, deviennent une cause principale de doute et vont à fin contraire.

Le doute de soi s'installe subrepticement par les mécanismes suivants :

- décalage entre maître et élève : ce dernier n'est pas sûr de bien comprendre le jargon de l'enseignant.
- décalage interne entre le cerveau qui comprend et le physique qui ne suit pas : si le corps n'est pas en mesure d'associer une instruction donnée à une action familière il n'arrive pas à s'y conformer.
- l'élève peut comprendre intellectuellement et son corps intégrer les instructions, mais l'action demandée est au-delà de ses capacités du moment.
- les directives données peuvent être simplement incorrectes.
- des instructions bien assimilées intellectuellement et physiquement, dans la ligne d'un développement progressif, peuvent aussi créer le doute s'il y en a trop à la fois.

78 Nous apprenons de nos maîtres la manière de nous enseigner à nous-mêmes. Si leur méthode repose sur trop de consignes verbales nous héritons de ce mécanisme. Les meilleurs enseignants utilisent un langage riche en images, associé à des actions familières.

On préférera à un enseignement trop basé sur les directives verbales une instruction mettant l'accent sur l'expérience et la confiance en soi. Elle s'adresse à l'attention de l'élève plutôt que directement à sa nature physique. Au lieu de dire : « essaie de faire ceci ou cela » on dira : « essaie de voir, de sentir, d'entendre ce qui se passe en toi ici et maintenant ». On

cherchera à concentrer l'attention sur le ressenti des diverses parties du corps, à observer le mouvement sans juger s'il est bon ou mauvais. On évitera de dire qu'une tension est néfaste et doit être éliminée, en constatant plutôt sa présence, et cherchant à savoir précisément où et quand elle se manifeste. On aide ainsi l'élève à saisir que son corps a la capacité de se corriger lui-même.

92 Les bases de la technique doivent être apprises, mais dans l'ensemble elles ne devraient pas être enseignées...

95 Lorsque nous sommes en état de pleine conscience nos sens sont en alerte, notre perception est aiguisée, les actions s'écoulent avec fluidité. Cette concentration dans la détente est le mode de fonctionnement le plus efficace.

97 La **concentration** est l'élément essentiel de l'apprentissage et la base de la satisfaction qu'on en retire. Elle est définie comme le flux d'énergie consciente qui permet d'être en éveil et de ressentir ce qui se passe en nous et autour de nous. L'**attention** est une forme plus précise de concentration. De même que la lumière ambiante peut-être focalisée en un rayon intense par des réflecteurs nous pouvons par l'attention fixer notre concentration sur un élément de notre choix.

99 La concentration est naturelle, comme le sommeil, on ne peut pas la forcer. La consigne« concentre-toi » produit souvent l'effet inverse! On peut observer la concentration par exemple chez un enfant qui joue ou un chat qui observe une proie. Elle s'éveille lorsqu'**on s'intéresse** à quelque chose.

Les niveaux successifs de la concentration sont :

1. La discipline : déplacer l'attention de l'endroit où elle se trouve vers celui où on souhaite la focaliser. La concentrer volontairement sur quelque chose de spécifique, dans le lieu et l'instant présents. L'esprit peut alors se calmer et mieux rendre compte de ce qui se passe. La pensée est comme un **lac** : quand la surface est calme les reflets et les profondeurs apparaissent clairement dans le détail. Quand il est agité, même par une légère brise, les images perdent leur netteté. Un esprit agité peine à se mettre en contact avec la réalité. Calmer la pensée est donc le premier pas vers une bonne concentration
2. L'intérêt : la concentration atteint un niveau plus élevé lorsque l'esprit s'intéresse au but vers lequel il tend. Plus l'intérêt se focalise sur les détails plus il renforce la concentration.
3. L'absorption : lorsque l'intérêt devient très fort on commence à se perdre entièrement dans ce que l'on fait, au point d'oublier les bruits et autres nuisances environnantes. On ne ressent plus l'effort, les **détails** sont perçus avec une grande clarté. Le contact avec la réalité est intensifié, les actions s'écoulent presque automatiquement.
4. L'unité : le niveau maximum de concentration est atteint lorsqu'on ne forme plus qu'un avec ce que l'on fait, la pensée étant pratiquement absente.

Une concentration détendue a les caractéristiques suivantes :

1. perception élevée
2. confiance élevée dans son potentiel, absence de doute
3. désir puissant, volonté

1. **Perception** : l'essence de la prise de conscience est de voir les choses telles qu'elles sont, sans porter de jugement. Juger si quelque chose est positif ou négatif trouble la capacité d'en percevoir le détail : un jugement négatif obscurcit la vision de ce qu'on souhaite ne pas voir, un jugement positif tend à nous faire ignorer les détails. La perception des sensations est importante. Nous sommes habitués à regarder, à écouter, mais beaucoup moins à ressentir de près une émotion ou une sensation corporelle. Pour contrôler le corps il faut apprendre à sentir comment les muscles bougent et à distinguer entre les différents mouvements.

Un moyen efficace d'augmenter la conscience de nos mouvements est de focaliser l'attention sur ceux que nous faisons automatiquement et inconsciemment pendant la journée, simplement en les observant et sans chercher à les contrôler.

108 Dans la pratique d'un sport les clés d'une bonne concentration sont :

- garder un esprit réceptif et focalisé
- favoriser la prise de conscience plutôt que rechercher des résultats.

Il faut savoir se détacher des résultats. A l'inverse, une prise de conscience intense favorise un meilleur contrôle. Lorsqu'on **cesse** d'essayer de réussir à tout prix la tension diminue, la perception augmente, le doute et la peur de l'échec s'effacent et les muscles crispés se détendent.

2. **Confiance** : la concentration est impossible sans confiance. En tentant de contrôler à tout prix on perd la perception, et sans la perception on perd le contrôle ! Pour contrôler le corps il faut apprendre à se détacher du contrôle de la pensée. Cette démarche est essentielle dans la perspective de l'« Inner Game » : la devise est « trust and let go ». La confiance est nécessaire à la concentration car pour focaliser l'énergie sur un point il faut la réduire sur un autre. Pour ne faire qu'un avec une action on ne peut pas en même temps penser à la manière de l'exécuter ; il faut avoir confiance que ça va bien se passer.

En expérimentant dans des situations sans risques on constate que le corps en sait plus long qu'on ne pensait. Pour augmenter la confiance en son potentiel il faut relâcher et agir. On s'y exerce progressivement en simulant peu à peu la réalité pour apprendre à donner le meilleur de soi-même sous pression.

3. **Volonté** : la volonté est inséparable de la concentration. Elle donne la direction et la force nécessaires. L'intensité de notre désir détermine la qualité de notre concentration. Pour la développer deux aspects sont importants :

- la clarification du but à atteindre
- le renforcement de la volonté par l'exercice

Quand le but n'est pas clair ou que plusieurs intentions divergentes sont en conflit la volonté perd de sa force. La crainte de rater fait également dévier l'énergie de son but.

La marche à suivre est la suivante :

1. être au clair sur ses buts
2. focaliser l'attention sur le présent
3. faire confiance au physique

Des problèmes apparaissent lorsque pendant l'action on réfléchit à comment améliorer son mouvement, on s'inquiète du score ou on cherche à faire impression. On peut délibérément choisir la voie de la détente psychique et de l'attention. Vouloir quelque chose et le réaliser nécessite un effort continu, de la persévérance, mais pas de la force.

145 L'expérimentation nous fait découvrir quelles sont les sensations agréables et quel mécanisme fonctionne le mieux.

146 Les éléments principaux (au **golf**) sont : l'équilibre, le rythme, le tempo, la puissance et la précision. Le plus efficace est de les développer par notre propre expérience, en oubliant tout ce que nous croyons savoir. Les enfants apprennent facilement parce qu'ils ne pensent pas qu'ils savent.

Un coach doit faciliter le processus d'apprentissage, sans penser qu'il détient seul le savoir. Apprendre est plus qu'un échange d'informations. Celles-ci n'ont guère de valeur sans la perspicacité de l'enseignant, qui doit apprendre à sentir **où** l'élève se trouve dans son développement et **ce qu'il** cherche à apprendre. Il doit aider l'élève à découvrir ses propres buts d'apprentissage, non pas les siens.

Un bon enseignant s'abstient de tout jugement, fait confiance au potentiel humain, est au clair sur les buts à atteindre et reste modeste. Choisissez votre maître avec sagacité !

La formule peut se résumer ainsi : **performance = potentiel – (moins) interférences**

182 L'**imagination** aussi joue un rôle important. Par exemple on peut s'imaginer qu'on est tel ou tel sportif qu'on admire et se dire « **si** seulement je pouvais... », « **si** j'étais capable... de faire ceci ou cela comme elle/lui... ». En jouant le rôle de telle ou telle célébrité dans le domaine en question, en essayant de décrire dans le détail ce qu'on voudrait être capable de faire, on lutte contre une programmation négative.

228 L'apprentissage se fait le plus naturellement dans un environnement où les erreurs ne portent pas à conséquence. Mais il faut d'aussi des défis, des motivations. Il faut créer l'illusion du risque : des obstacles, des pressions simulées aident à faire face lorsque les enjeux sont réels.