



Thomas Detry a appris la pensée positive : celle qui propulse la balle dans le trou.

« TOUT SE PASSE AUSSI DANS LA TÊTE »

Coach mental, Didier Drouven enseigne les vertus de la sophrologie et de la pensée positive à Thomas Detry.

Par Miguel Tasso

■ Sophrologue réputé et passionné de swing, Didier Drouven met, depuis de nombreuses années, son expertise au service des joueurs de tout niveau. «Le golf est un sport très particulier, où le mental joue un rôle essentiel. La sophrologie permet de mieux gérer ses émotions sur un parcours et d'être plus performant», résume-t-il.

Depuis près d'un an, il prodigue ses bons conseils à Thomas Detry avec, à la clé, d'excellents résultats. «J'essaie de lui donner les clés pour jouer en confiance dans toutes les situations. Lors d'un tournoi, la pression sur un champion est souvent très forte. Il est donc essentiel d'être bien dans sa tête, serein et avec un état d'esprit positif.»

De fait, le golf est une discipline atypique. Une partie de dix-huit trous dure plus de quatre heures et, durant cette période, le joueur ne touche la balle que quelques fractions de seconde. Tout le reste du temps, entre chaque coup, il réfléchit. D'où l'importance de ne pas broyer du noir sur les greens et de toujours revenir à l'essentiel : le corps. «Apprendre à bien respirer, par le ventre, est un facteur très important pour rester calme et détendu dans tous les cas

de figure. Visualiser une situation de jeu de façon positive est également très bénéfique. Le champion doit pouvoir transformer une difficulté en challenge et envoyer à son cerveau des signaux de réussite plutôt que d'échec : imaginer la trajectoire idéale de sa balle, la voir rentrer dans le trou... En réalité, il doit éliminer toute idée de peur : de l'erreur, de l'adversaire, de la foule. Et tout cela se travaille en amont via, par exemple, la méditation.»

Thomas Detry est un très bon élève. «Il possède une capacité d'écoute remarquable. Pour des raisons personnelles, je n'ai pas eu l'occasion, en 2021, d'être souvent avec lui sur les tournois. Mais nous avons beaucoup communiqué par visioconférence et je lui ai envoyé de nombreux exercices à réaliser chez lui ou dans sa chambre d'hôtel.»

Et les progrès sont là. Visibles à l'œil nu. Longtemps très fragile dans les moments décisifs d'un tournoi, le champion bruxellois est devenu bien plus solide mentalement. On l'a constaté, par exemple, lors du dernier Open d'Écosse. Alors qu'il luttait pour la victoire et s'appêtait à rentrer un putt facile pour le par, la sirène assourdissante de l'arbitre annonça la suspension

du tournoi en raison de l'orage. Surpris, il concéda un vilain bogey. En d'autres temps, ce scénario lui aurait coupé bras et jambe, mais cette fois, il exorcisa tous ses démons et trouva, durant la longue interruption de jeu, les ressources pour évacuer les mauvaises ondes et repartir de plus belle. «Il parvient aujourd'hui à transformer ses éventuelles idées noires en énergie positive. Je crois que Tiger Woods n'avait besoin que de quelques pas pour évacuer de son cerveau un mauvais coup. C'est le secret de la réussite en golf.»

Certes, Thomas Detry n'a pas encore remporté son premier tournoi sur l'European Tour. «Mais il a aujourd'hui tous les outils pour relever ce défi. Techniquement, chacun connaît son immense talent. Mentalement, il est désormais armé pour performer en toutes circonstances. C'est un garçon intelligent, patient, lucide et humble. Je suis persuadé que son premier titre est très proche et qu'il lui servira de déclic pour franchir de nouveaux caps dans sa carrière», poursuit Didier Drouven.

Via la Coaching & Mental Golf Academy, ce dernier incite d'ailleurs les joueurs de tout niveau à recourir à la sophrologie pour améliorer leurs cartes de score. «Je pense sincèrement qu'un bon mental est une des composantes de la réussite en golf, pour les professionnels mais aussi pour les amateurs. Mon souhait le plus cher est d'ailleurs de porter cette bonne parole dans tous nos clubs via de petites conférences ou des ateliers.» ■

INFOS

www.mentalgolffacademy.net