

La résilience



Il est des mots que l'on entend rarement, voire jamais, et qui soudain se mettent à résonner autour de nous, de plus en plus souvent. C'est le cas du mot « résilience ».

Parmi les définitions que propose le dictionnaire, je retiendrais celle-ci :

(Psychologie) Aptitude à faire face avec succès à une situation représentant un stress intense en raison de sa nocivité ou du risque qu'elle représente, ainsi qu'à se ressaisir, à s'adapter et à réussir à vivre et à se développer positivement en dépit de ces circonstances défavorables. Et en anglais : resiliency, an ability to recover from or adjust easily to adversity or change.

Si le golf enseigne, alors la résilience est sans doute l'une des valeurs les plus profondes que ce sport véhicule.

En jouant au golf, on apprend à rebondir, à passer rapidement d'un mauvais coup à un nouveau, à se concentrer sur ce qui reste à venir : le prochain coup, le prochain trou, ou le parcours suivant. Rester prisonnier du passé, c'est s'alourdir de pénalités inutiles. Rebondir après un mauvais kick, un triple bogey ou un trou manqué est un signe de caractère.

Le mois de décembre est celui de l'Orange Bowl, la compétition qui rassemble à Miami les meilleurs jeunes golfeurs du monde, souvent en quête d'une bourse d'étude dans les universités américaines. Chaque année, plus de soixante-dix coaches s'y donnent rendez-vous, à la recherche du talent à intégrer dans leurs équipes.

Ils ne viennent pas forcément observer les swings — à ce niveau de compétition, tous sont efficaces — mais les comportements : ces petits détails qui révèlent la différence.

Certains observent au practice la manière dont les joueurs s'entraînent : placent-ils ou droppent-ils leur balle avant un coup d'approche ? D'autres notent la précision et la longueur au drive, ou encore la manière dont ils gèrent un trou difficile. Mais tous regardent surtout le score du trou suivant un double bogey ou une catastrophe.

C'est là que se lit la véritable valeur du joueur : sa capacité de résilience, sa faculté à rebondir. Le golf, comme la vie, ne récompense pas seulement le talent, mais la manière dont on se relève. La résilience n'efface pas les erreurs, elle les transforme en leçons.

Et c'est peut-être là, dans cet art du rebond, que réside la plus belle victoire.



Leçons de vie par le golf : le golf enseigne la patience, la concentration et la résilience, chaque coup est une nouvelle chance de s'améliorer, il est conseillé d'aborder les objectifs avec calme et détermination, pas à pas.