

FAITES CONFIANCE A VOS AUTOMATISMES

« Comment parvenir à un lâcher-prise « idéal » ?

En apprenant à se reposer sur certains automatismes cérébraux, afin de trouver le « juste niveau de contrôle », nous disent les neurosciences...et Jean-Philippe Lachaux*

« La clé du lâcher-prise est-ce arrêter de vouloir et... accepter de perdre ? »

Autrement dit, renoncer à tout ce qui nous tient à cœur ?

Il serait très frustrant que cela se résume à ce type de renoncement: il y a sûrement un moyen de relâcher un peu ce contrôle crispé et épuisant sans renoncer à ses objectifs !

LIRE PLUS

«**Jean-Philippe Lachaux** et les neurosciences proposent quelques pistes concrètes,,, utiles à la pratique du golf !

« Revenons à cette expression : « lâcher-prise », elle paraît indiquer l'idée de renoncer à quelque chose qui nous sécurisait.

Mais le terme de -prise- suggère aussi un effort et une crispation, voire un blocage ; et c'est pour y mettre un terme qu'on la lâcherait.

Les mécanismes auxquels il faut s'intéresser en premier sont ceux de notre contrôle cognitif, sur notre propre activité mentale. Car c'est bien elle, plus encore que notre corps, que nous laissons libre après avoir lâché prise - comme si nous lâchions une branche qui nous empêchait de partir dans le courant de nos réactions spontanées...

Le contrôle cognitif -le mieux étudié en neurosciences- fonctionne sur deux modes :

Un premier mode contrôlé, justement, et dirigé vers un but, et *un second plus libre*, où nos actions s'enchaînent selon nos - habitudes-.

Précisons qu' « habitudes » s'entend ici au sens d'automatismes cérébraux, et c'est en cela que ça nous intéresse pour lâcher-prise !

« Ces automatismes prennent des formes tantôt simples, tantôt complexes, que l'on développe en apprenant à lire, à réciter ses tables de multiplication, à faire un swing, au fil de centaines de répétitions... » précise JP Lachaux.

« Les fonctions cognitives impliquées dans le mode contrôlé (-les fonctions exécutives-) se révèlent en outre précieuses, autorisant la maîtrise de soi et l'inhibition des réactions inappropriées dans un contexte donné ! (Capacité très valorisée dans nos sociétés modernes!) Mais l'inconvénient, c'est que ce mode contrôlé finit par susciter *une grande fatigue mentale...* et les recherches récentes suggèrent même que le cerveau se trompe parfois et bascule dans un mode contrôlé quand ce n'est pas nécessaire ... !

Voilà une bonne raison de lâcher-prise le plus souvent possible !

Un des secrets d'un lâcher-prise efficace reposerait donc sur la capacité de faire confiance à ses propres automatismes dès que ceux-ci sont suffisants pour la tâche en cours.

Alors,,,que choisir?Que se passe-t-il quand nous relâchons le contrôle ?

C'est donc le second mode -plus libre- qui reprend le dessus, celui qui s'appuie sur un répertoire d'automatismes où certains comportements sont directement déclenchés par la reconnaissance d'un stimulus, d'une situation, d'un contexte.(signe signal)

Il s'agit d'associations « stimulus-réponse » ancrées dans le cerveau sous la forme de réseaux neuronaux dédiés, construits à force de répétitions,,, (practise ...)

L'intérêt de ces associations tient à leur rapidité et leur faible coût cognitif, elles peuvent se superposer dans le temps avec d'autres comportements qui demandent, eux, de la concentration : une cible par exemple !

La différence fondamentale entre le mode contrôlé et le mode automatique se situe au niveau de la prise de décision :

Le neuroscientifique Itzhak Fried a bien résumé la maîtrise de soi :

- « Pour qu'une action soit considérée comme volontaire, il faut qu'elle ait été envisagée à l'avance comme meilleure par rapport à plusieurs autres actions possibles »-

Autrement dit, « pour être vraiment le décideur, il faut envisager un bref instant ce qu'on s'apprête à faire, et -accepter- de le faire, ce qui cause un ralentissement,,,

Il y a alors dans le lâcher-prise l'idée d'abandonner ce contrôle :

laisser faire son naturel et *ses habitudes*..

MAIS cela demande un total détachement de l'objectif qu'on visait ;

soit une sacrée dose de confiance dans ses propres automatismes:

C'est cela qui va nous offrir une piste d'action plus satisfaisante !

Ce qu'il faut comprendre, c'est que le contrôle peut s'appliquer à différents niveaux, certains meilleurs que d'autres !

Par exemple, au niveau du langage, nous assemblons des gestes moteurs dictés principalement par des lois statistiques apprises à force de parler, d'écouter et de lire...bref par des automatismes de langage.

Dés que nous ouvrons la bouche, nous faisons preuve d'une forme de lâcher-prise, car nous sommes obligés de faire confiance à nos automatismes,,,

et il en est de même pour bien d'autres formes d'interactions dès lors qu'elles nous obligent à enchaîner des micro-actions par seconde, nous sommes contraints d'abandonner un certain niveau de contrôle !

Faire de la musique, pratiquer un sport (le golf !) ,,,

nous sommes , presque, tout le temps dans le lâcher-prise .

Ainsi, notre cerveau a la capacité de puiser dans ses automatismes pour mettre bout à bout des actions selon une intention globale, abstraite, qui contraint nos gestes.

(cf Chaque coup doit avoir un objectif**!)

Il ne faut donc pas imaginer que le lâcher-prise « idéal » corresponde à un état d'abandon total, sans aucun contrôle sur rien !

Le contrôle existe, mais à un niveau adapté, suffisamment abstrait pour ne pas interférer avec les automatismes chargés de l'intendance.

Vous avez sans doute entendu parler du « **flow** », cet état supposément optimal où tout semble facile, où nous restons entièrement immergés dans la tâche en cours et l'accomplissement sans le moindre effort apparent, (passer à travers la balle)

Ce qui caractérise cet état, c'est un mélange de lâcher-prise, avec un déroulé d'automatismes parfaitement adaptés à la situation et d'une profonde sensation de maîtrise,

La clé d'un lâcher-prise efficace consiste donc à faire confiance à ses automatismes,

tout en donnant une direction globale à ceux-ci, plutôt qu'à se détacher de tout objectif !

Nous aurons l'occasion d'y revenir une prochaine fois...

En Attendant ,, lâchez vous et...golfez vous bien !

Patrice Allorge

Sophrologue

Pour en savoir Plus

Cerveau&Psycho n°145

*Jean-Philippe Lachaux Directeur de recherche en neurosciences à Lyon

**Pia Nilsson