

Comment domestiquer son cerveau ?

« Il existe une technique très simple (dont nous avons déjà parlé...) pour développer la maîtrise de ses automatismes : *la méditation*, elle nous aide à mieux réfléchir, ou du moins à réfléchir différemment, *avec l'ensemble de notre corps, de nos émotions, de nos intuitions, à choisir et à observer nos pensées plutôt qu'à les juger.*

LIRE PLUS

Il y a une voie d'entrée extrêmement intéressante dans cette pratique, en particulier à travers un **premier exercice** qui consiste à maintenir son attention sur sa respiration...

En effet, celle-ci a la particularité d'être à la fois « *contrôlable* » par la volonté :

- respirez bien fort ou lentement !- et aussi « *automatique* »,

c'est à dire qu'elle suit son propre rythme le reste du temps :

nous ne cessons pas de respirer quand nous arrêtons d'y penser, bien heureusement !

Cela n'a rien de facile, car une fois l'attention posée sur un automatisme, la tendance naturelle est de chercher à le contrôler pour - faire comme il faut-, avec le risque de paralysie par l'analyse et la maîtrise que nous avons déjà évoqué,,

Cette pratique enseigne donc à *observer sans contrôler*, ou plutôt à rediriger le contrôle sur d'autres perceptions de plus haut niveau comme le va-et-vient de l'attention.

Elle peut donc vous apprendre à laisser faire tout seul ce qui se passe très bien tout seul, y compris quand il s'agit de vos propres automatismes.

Ainsi à vous amener à un vrai lâcher-prise, d'autant plus que cela va faire baisser votre stress, ce qui devrait encore diminuer votre besoin de contrôle et vous permettre de reconnaître vos automatismes sans les contrôler !

Le second exercice que je vous propose consiste à observer les déplacements naturels de votre regard quand vous êtes chez vous ou dans la rue ou ...sur un terrain de golf !

Le regard a cette propriété de se déplacer -tout seul- quand on n'y fait pas attention et d'obéir immédiatement dès qu'on souhaite le contrôler, *ou que quelque chose bouge...*

Mais vous constaterez sans doute qu'il n'est pas si facile au début de laisser son regard errer librement sous cette surveillance légère ...

Quand vous y parviendrez, vous n'aurez plus qu'à essayer d'adopter la même attitude pour d'autres formes d'automatismes, de niveau de plus en plus haut :

Lors d'une compétition de golf, inutile de rechercher un contrôle absolu et perfectionniste de votre technique :

vous savez jouer -c'est un automatisme de bas niveau- et vous maîtrisez votre domaine, ce qui vous donne un certain nombre d'automatismes de jeu ;

mieux vaut donc vous concentrer sur la situation globale de votre jeu, sur votre cible, sur votre fil directeur de routine et l'enchaînement présent de votre coup,,,

Peut-être même vos automatismes de haut niveau vous aideront-ils sur des enchaînements logiques déjà traités !

En adoptant ce type d'attitude globalement, vous deviendrez alors davantage conscient des compétences que vous avez développées, et donc de vos possibilités de lâcher-prise de manière générale ! »

Patrice Allorge
Sophrologue

POUR EN SAVOIR PLUS

Cerveau&psycho n°145

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-temps-de-mediter>

Le temps de méditer Christophe André et L'Iconoclaste

Pia Nilsson

Jean Emmanuel Elbaz