

Mieux se concentrer

Comment rester focalisé efficacement sur une tâche pour la mener à bien sans se laisser distraire ? Alexandre, le préconise justement : « Il faut déjà vouloir... ! »

Essayons de continuer dans ce sens... Jean-Philippe Lachaux* nous invite à adopter trois réflexes qui vous aideront à y arriver !

Selon lui, « mieux se concentrer suppose de bien définir trois éléments essentiels, résumés en trois questions à vous poser :

L'intention : qu'est-ce que je cherche à faire ?

L'attention : A quoi dois-je faire attention ?

L'action : Que dois-je veuille à bien faire ?

LIRE PLUS

Selon JP Lachaux*, « trois leviers sont nécessaires pour développer sa concentration :

1-**L'intention** : Abordez toujours votre jeu avec une activité unique et aussi claire que possible, que vous gagnerez à vous formuler explicitement... et positivement !

Cela vous permettra notamment de découper votre projet en une suite d'étapes simples, que vous voyez immédiatement comment faire. »

2-**L'attention** : « Définissez précisément votre cible perceptive, (les coups que vous savez et les coups que vous ne savez pas faire), *votre propre performance, à vous.*

Se concentrer uniquement sur ce que l'on peut contrôler !

Il y a des moments où la sagesse est une forme de courage ... !

Savoir ce qui doit retenir son attention est absolument déterminant.

Sachez remarquer quand votre attention s'éloigne de la cible, pour l'y ramener aussitôt.

Heureusement, cette capacité se développe avec l'entraînement et l'exercice...

(Déjà vu auparavant, se poser quelques minutes et par exemple se concentrer sur sa respiration...) ! »

3-**L'action** : « Sachez dès le début comment vous prévoyez d'interagir avec l'objet de l'attention. Noter les faiblesses, les observer. Apprenez à remarquer de plus en plus tôt quand vous déviez de votre consigne initiale, pour y revenir sans cesse.

Tout cela s'automatisera alors ! »

Cinq choses que vous devez savoir sur la concentration

1- « **La concentration n'est pas identique à l'attention** : la concentration implique non seulement que l'attention soit placée sur une certaine cible (qui peut évoluer dans le temps), mais également que le cerveau y réagisse d'une manière bien précise, *en déclenchant un traitement cognitif particulier* : une réaction qui peut être mentale, ou corporelle...

2- « du fait qu'on se concentre sur une tâche, alors qu'on porte son attention à une perception, *la concentration spécifie une certaine forme de couplage entre perception et action*, entre ce que nous appliquons à bien percevoir et la manière dont nous nous imposons d'y réagir, en fonction de ce que nous cherchons à faire... (notre intention) »

3- « **Il n'y a pas de concentration sans intention** (*notion chère à Alexandre*) ...c'est donc la façon dont on prévoit de réagir à ce que nous percevons qui fait la concentration.

Ici l'intention est primordiale, - la bonne- intention-, car c'est elle qui fixe ce qu'il est important de percevoir en priorité et la manière dont il faut réagir.

Il est impossible de se concentrer sans avoir une intention claire, et il existe pour chaque tâche et activité un véritable mode d'emploi pour se concentrer, explicitant *la perception* (la cible attentionnelle), *l'intention* et la manière d'*agir* à privilégier. »

4- « Se concentrer, c'est se mettre dans les conditions du succès : La concentration correspond à une forme d'hyperplasticité, avec une mise en relation particulière des réseaux servant de perception et l'action : - sensorielle, physique et/ou mentales- utiles *pour la tâche à réaliser -avec succès-*.

Il s'ensuit directement que se concentrer, poursuit JP Lachaux, c'est tout simplement se mettre dans les meilleures conditions possibles pour réussir ce qu'on a à faire, (et non éviter de faire... !) et que toute personne qui souhaite réussir quoi que ce soit, notamment la pratique du golf, à intérêt à apprendre à se concentrer !! »

5- « Nous l'avons déjà évoqué...on ne peut se concentrer que sur une seule chose à la fois...

Toutefois, cela n'exclut pas une forme de *travail « multitâche » qui ne l'est pas vraiment* : Soit s'automatiser (déjà abordé), soit alterner de façon très rapide deux concentrations, il est donc possible de donner l'impression de se concentrer sur deux choses à la fois, alors qu'il ne s'agit que d'une alternance rapide (!) , mais « ce jonglage » n'est pas si facile !!!... et il vaut mieux parfois abandonner l'une des deux tâches lorsque l'autre devient complexe ! » Ce qui est parfaitement illustré par les joueurs professionnels et leurs cadets !

Gare aux distractions

« La concentration implique donc une forme de *contrainte légère et temporaire* au niveau de l'attention, de l'intention, et de l'action.

Si la contrainte sur ces spécificités se relâche, on parle de distraction !

Comment mieux se concentrer

« D'abord -vous l'aurez compris-, précise JP Lachaux, en apportant un soin particulier à la clarté de ses intentions : unicité et aussi claires que possible.

Concrètement, cela signifie que face à n'importe quelle tâche un tant soit peu complexe, -comme effectuer un coup de golf- vous devez commencer par un petit exercice de découpage qui la ramène à une suite d'étapes simples : Environnement, choix du club, cible, alignement, ...

Ces - minimissions- correspondent à des choses que vous voyez immédiatement comment faire, avec une intention limpide et la certitude d'avancer.

Cela implique un petit travail de planification, cher à Pia Nilson** et la méthode -vision 54- espace réflexion et espace action... intimement liés .

Votre cerveau sera dans les meilleures conditions pour faire le tri entre ce qui compte (ce à quoi il faut faire attention : -la cible-, et ce qui ne présente aucun intérêt pour la tâche (les distractions, comme le mauvais souvenir du dernier mauvais coup ou la météo !)

Au sein de chaque- espace réflexion- « la mission » ne doit pas être trop longue, ce qui est une clé de la concentration.

Et puisque vous avez une idée assez claire de ce à quoi vous devez faire attention, vous êtes aussi dans les conditions idéales, nous suggère JP Lachaux, pour entraîner votre -sens de l'équilibre attentionnel-, ce qui est une autre clé de la concentration :

Apprendre progressivement à remarquer de plus en plus tôt quand votre attention s'éloigne de sa cible pour l'y ramener aussitôt et en douceur...comme vu en sophrologie ou en pleine conscience...la REconcentration. »

Si vous vous surprenez à douter, arrêtez et recommencer !

« Cela n'est possible, bien sûr, que si vous avez cette conscience claire de ce que doit être votre cible attentionnelle, grâce à une courte programmation utilisant les -modes d'emploi- évoqués plus haut ; quelle perception, quelle intention, et quelle manière d'agir doivent être privilégiées ? et , *n'oubliez jamais* :

Notre concentration concerne uniquement la procédure du jeu, et NON le résultat.

Le plus intéressant est certainement que cette capacité tend à s'automatiser avec la pratique, pour devenir une seconde nature avant l'action.

Se concentrer deviendra progressivement de moins en moins fatiguant ! »

Vous avez dit... Routine ?

« N'est-il pas aussi important de s'entraîner à cette routine que sur son swing ? »

(Pia Nilsson) Vous avez 4 heures !

Alors « Routinez » vous bien !

Patrice Allorge

Pour en savoir plus :

*Jean Philippe Lachaux directeur de recherche en neurosciences à Lyon

**Pia Nilsson : Chaque coup doit avoir un objectif

Jean-Emmanuel Elbaz : je veux jouer au golf avec régularité

Revue Cerveau&Psycho n° 152 10 clés pour améliorer votre cerveau