

Facile ... l'art de réussir sans forcer

A la lecture du livre de sciences humaines, dans les domaines les plus variés,
d' Olivier Pourriol* : **FACILE** - l'art de réussir sans forcer - :

" la ruse , c'est ne pas prendre la difficulté de face mais inventer un chemin détourné qui atteint mieux le but, sans effort et avec élégance !"

Je n'ai pu m'empêcher de faire un parallèle avec la pratique du golf ! Facile...le golf ?
En voici quelques *extraits choisis, troublants* , "sensationnels" : A vous de juger ?

LIRE PLUS

Pour Olivier Pourriol, *ce ne sont que des suggestions*:

"on croit toujours qu'il faut faire des efforts à tout prix pour obtenir des résultats...
je ne dis pas que tous les efforts sont inutiles, mais il y a des buts qui ne peuvent être atteints qu'indirectement.

Et la recommandation est simple: si tu veux atteindre ton but , ne pense à rien d'autre,
avance sans te retourner.

Pourquoi ? Parce que sinon, *c'est le doute...*

On gamberge au lieu d'agir, et c'est la fin du naturel.

Continuez ce que vous faites en mieux plutôt que repartir à zéro : le résultat final sera plus spectaculaire et durable. Le secret de l'action, c'est de s'y mettre ! (Alain)

La manière de commencer, quel que soit le domaine, contient en elle les germes de la réussite ou de l'échec. Si vous vous lancez avec certitude, vous aurez infiniment plus de chance d'atteindre votre but...*il y a une manière de commencer qui fait que ça finit bien.*

L'irrésolution, disait Descartes, est le pire des maux : L'on est perdu quand on hésite...

Ce n'est pas parce qu'on est perdu qu'on hésite, mais parce qu'on hésite qu'on est perdu !

Le véritable ennemi de l'action, c'est le doute. Réglée par l'action, la pensée est une puissance. Livrée à elle-même et au doute, elle est un fléau.

-La facilité, ce n'est pas un concept, mais un sentiment.

Toute facilité est le résultat d'une difficulté conquise...

Toutes les activités reposant sur des gestes experts, il va falloir se les incorporer.

(cf Malcolm Gladwell* et le mythe des 10000h* et Dan McLaughlin,* golfeur)

Dans tous les cas, il faut à la fois *le -hardware- inné*(le câblage, l'ordinateur) attribué par la nature et... *le -software- acquis* (le logiciel), résultat de l'entraînement.

Il faut le don et le travail ! Le travail est la salle d'attente de la grâce.

Dans l'expérience de la grâce, Olivier Pourriol, nous dit que quand on est "**dans la zone**", on joue à la perfection, sans avoir à y penser, tout devient instinctif, naturel ,facile.

Le point où il n'y a plus aucune distance entre l'intention et l'action; c'est un point naturel, où vous n'avez plus à penser à ce que vous aller faire, puisque vous êtes en train de le faire; un point de concentration et d'oubli où vous êtes le plus vous même !

La première condition d'apparition de la grâce, *c'est de ne pas chercher à la forcer !*

Quand on a un corps qui sait, il faut le laisser faire...ne pas être paralysé par l'enjeu.

Le relâchement, explique Noah, permet de jouer aussi bien que possible.

Une fois que l'on est déchargé de la responsabilité et l'angoisse de mal faire, fini le "petit bras", adieu la peur de gagner ou de perdre.

Enfin la joie pure de jouer. Pour rien, ***pour le plaisir.***

-La facilité, ce n'est pas une idée, mais une position.

La posture est quelque chose de déterminant.

Trouver la position où l'on se sent le plus à son aise. Tout part de là.

La bonne position ne peut venir que de vous. **Faites confiance à votre corps. Laissez le faire. Laissez le apprendre par lui-même. C'est le désir qui apprend, pas l'obligation.**

N'obéir qu'au plaisir du jeu.

Dés qu'il y a lutte, il y a conflit, et donc contraction physique et psychique.

Ce qui provoque l'effet contraire à celui que l'on cherche...il faut le faire sans y penser.

Il faut devenir l'acte lui-même.

La facilité viendra si vous lui donnez sa chance.

Quand le corps a une bonne position, la respiration est plus facile, les articulations ne souffrent pas, l'énergie circule, et le repos est déjà une action.

Le relâchement n'est pas le contraire de l'action, mais sa condition de possibilité ... un corps détendu a plus d'énergie qu'un corps tendu.

Quelle idée vous faites vous de l'énergie?

L'image que vous vous faites de l'énergie est décisive, car la manière dont vous l'imaginez peut vous dynamiser ou pas...

En un mot, **votre imagination** est au cœur de votre vie. C'est elle qui forme votre image corporelle, elle nourrit la volonté en lui fournissant des images.

Ne pense pas, facile à dire...! et cela ne suffit pas toujours.

Se focaliser sur la respiration est la meilleure manière de revenir dans son corps, de supprimer les pensées encombrantes.

Remplacer la pensée par l'imagination et organiser des projections mentales: **Visualiser !**

F.Roustang* utilise -un premier exercice qui consiste à fixer son regard sur une partie limitée d'un objet (balle de golf,ndlr!). Le but est d'isoler ce qu'on regarde du contexte, et de faire basculer tout le reste dans le flou.

-Le deuxième exercice consiste à se transporter par l'imagination dans un lieu associé à des sensations agréables (la beauté du terrain de golf ?)

Pour demander comment ça va, les Suisses disent: "ça joue?"

"Quand ça ne joue plus, plus rien ne va." Alors "**jouez**" au golf...

Réfléchir, c'est forcément... forcer. Avant d'agir, il faut se dénouer.

Ne pas penser, ne rien faire. Mais comment ? Ne pas faire appel à la pensée mais au corps!

Plus de raisonnement, juste une action très simple: trouver la bonne position et bien respirer. Ce "ne rien faire" devient "un laisser se faire".

L'individu qui laisse faire s'ajuste sans cesse à ce qui viens vers lui, et c'est cela qui est le commencement et déjà la plénitude de l'action.

ça nous arrive comme si on n'y était pour rien...**la décision a coïncidé avec l'exécution...**

La bonne longueur d'onde pour se connecter.

Quand on doit réfléchir pour agir, on perd l'avantage de l'immédiateté.

-Toute la difficulté consiste à se construire une seconde nature,

où l'intelligence devienne intuition. Ce naturel est le but des athlètes !

Cessez de réfléchir permet de s'inscrire dans le présent, en s'efforçant d'être, simplement.

Un savoir directement inscrit dans le corps est plus facilement acquis et conservé.

Le savoir du corps, c'est ce qui reste quand on a tout oublié...

c'est ce qui reste *parce qu'on l'a oublié...*

-IL y a un oubli qui conserve : **l'habitude** : un apprentissage bien fait ne s'oublie pas !

Cessez de réfléchir pour agir n'est pas cracher sur la raison, mais la mettre à sa place.

(Rappelez vous Pia Nilson* : le mode réflexion et le mode action...ndlr)

Quand on pense trop à un but, on augmente les chances de la rater...

Faire coïncider l'intention et l'action...

La difficulté vient donc moins de l'action elle-même que de l'enjeu .

L'astuce consiste à passer par le corps plutôt que par la volonté.

Descartes (traité des passions) conseille de penser à une joie que l'on a ressentie et de mimer cette joie, c'est à dire dans la même situation.

La peur vient toujours de l'imagination. Il suffit donc d'occuper son esprit à quelque chose qui fixe son attention, et lui évite de penser ce qu'il craint : se concentrer sur sa respiration, si on n'a rien d'autre, marche toujours. *On fait disparaître la peur indirectement!*

-Les lois secrètes de l'attention montre que le rythme, le grand secret c'est le rythme.

Le jeu, c'est celui auquel on participe, jeu de balle, mais surtout celui de son propre corps, le jeu des muscles, celui des jambes, l'alternance de contraction et de relâchement nécessaire à l'action juste. Contrairement à ce qu'on pense en général, l'attention n'est jamais continue. *L'attention est une vague, sur laquelle il faut apprendre à surfer.*

Descartes, dans le discours de la méthode, indique le chemin à suivre pour penser aussi facilement que possible :

L'évidence. Résultat de l'attention, *idéalement l'attention ne doit porter que sur un point à la fois.* Il faut donc toujours:

Diviser la difficulté: Découpée en morceaux, une fois découpés, et compris les mettre dans: **L'Ordre.** C'est l'ordre qui rend la progression facile ensuite ne rien oublier et procéder à une **Enumération.** Pour ne pas perdre l'ensemble.

-Conclusion: notre attention est étroite, ne peut pas tout comprendre en même temps et ne peut pas durer très longtemps ! Surtout, surtout ne jamais insister !

Les choses ne sont pas faciles ou difficiles. C'est l'ordre qu'on y met qui produit la facilité.

-La loi d'inversion de l'effort (mal dirigé) : Quand on lutte contre une image interdite, une certaine manière d'orienter son effort pour dissiper l'image risque de l'intensifier...!

Ce vieux Coué disait que " lorsqu'il y a lutte entre l'imagination et la volonté, l'imagination augmente comme le carré de la volonté." Il faudrait travailler dans la détente.

La véritable attention est "un effort de non-effort", à ménager sa volonté pour ne vouloir qu'à bon escient et au moment qui convient...

La perfection propre de l'esprit est de comprendre: plus il comprend plus sa joie augmente. Quand on comprend, il n'y a aucune tension. La compréhension ne se force pas.

Au mieux, elle se prépare ! Pour faire vraiment attention, il faut savoir comment s'y prendre : *L'intelligence ne peut être menée que par le désir.*

Pour qu'il y ait désir, il faut qu'il y ait plaisir et joie.

La joie d'apprendre est aussi indispensable aux études que la respiration aux coureurs. L'attention consiste à suspendre sa pensée, à la laisser disponible, vide, et pénétrable à l'objet... Si plusieurs solutions se présentent, choisir la plus simple.

Si toutes sont aussi simples, préférer la plus élégante !

-Trouver le bon geste : *On confond souvent la préparation avec la répétition.*

Pour Yannick Noah "intégrer une technique ne se fait pas sans effort, mais il faut opter pour la méthode la plus intelligente et rejeter le côté rébarbatif du travail".

Au risque évident de lassitude vient surtout s'ajouter un manque de certitude !

Mieux vaut prendre le temps d'intellectualiser le geste, de *le comprendre et l'imaginer*, **le visualiser**; quand vous êtes certain d'avoir compris, pas la peine d'en faire des tonnes. C'est un travail mental, qui fait appel à l'imagination.

Par le rythme de sa respiration, on entre en possession de son corps.

On dissèque le mouvement que l'on souhaite maîtriser.

Puis on se visualise en train de faire le geste parfait. Ce geste s'inscrit dans le cerveau, modifiable à souhait. Le but de la visualisation est simple, il s'agit d'entrer dans le geste.

Être le mouvement... La visualisation repose sur l'association de l'imagination et du corps.

Si on imagine bien, on fait bien. Les avantages de cette méthode sont innombrables: même blessé, on peut continuer à travailler...

Et on est libre d'imaginer tous les possibles, on devient littéralement prêt à tout !
Quand l'imagination travaille au diapason de la main, c'est l'être entier qui vibre du bonheur de faire...

Pour finir, le préalable essentiel à l'attention, *c'est le repos...*

Dormir, la science le confirme, permet au cerveau de travailler, et d'intégrer aussi bien les informations abstraites que les activités motrices nouvelles, des gestes sportifs...

La nuit ne porte pas seulement conseil, elle ouvre de nouvelles portes et peut permettre aussi un véritable -lavage - du cerveau !

Y.Noah reconnaît lui aussi: " je ne crois pas à l'effort pour l'effort, je crois à l'accomplissement des rêves".

On joue mieux quand on sait pour qui, ou pour quoi, quand l'effort à un sens.

La performance n'est plus un but, mais une conséquence indirecte du bonheur : jouer "comme dans un rêve"!

Ce n'est pas en s'entraînant davantage sur le terrain que le sportif se conditionne le mieux, mais en **trouvant les bonnes images.**

Nous croyons avec Bachelard, "qu'Imagination et Volonté sont deux aspects d'une même force profonde. *Sait vouloir celui qui sait imaginer.*"

Bachelard va plus loin et considère" qu'il suffit d' *imaginer* un geste, non seulement pour débloquer un être, mais pour le mettre en marche".

Alors , n'oubliez pas selon Alain :"*Le secret de l'action, c'est de s'y mettre*"... Facile , Non ?"

Golfez vous bien

Patrice Allorge Sophrologue

Pour en savoir plus

Facile Olivier Pourriol - ed Michel Laffont Poche-

*François Roustang jamais contre, d'abord. Odile Jacob

*Malcolm Gladwell *Tous winners! Comprendre les logiques du succès*, Flammarion, coll. « Clés des champs », 2018

*https://www.scienceshumaines.com/le-mythe-des-10-000-heures_fr_33188.html

*-[https://en.wikipedia.org/wiki/Dan_McLaughlin_\(golfer\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Dan_McLaughlin_(golfer))

*Chaque coup doit avoir un objectif Pia Nilsson Albin Michel

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