

L'état de grâce ! selon JP Lachaux

Pour JP Lachaux, neuroscientifique, « Le flow implique un comportement dicté par des automatismes de haut niveau- qui contraignent la structure globale du comportement- et des automatismes de bas niveau- qui régissent l'organisation fine des actions-.

Pour un sportif, des configurations de gestes ou de jeux, familières et reconnues, libèrent son attention pour être capable d'appréhender la situation de façon globale, *sans se préoccuper des détails du coup ou du geste qu'il s'apprête à effectuer...*

Il est d'ailleurs établi qu'un contrôle exercé à un niveau trop bas est souvent contre productif, en plus d'être épuisant ! »

LIRE PLUS

Selon JP Lachaux : « Une étude réalisée chez des sportifs professionnels a ainsi montré que *la fluidité d'un geste était altérée quand on leur demandait de prêter attention à un aspect précis du geste ;*

les gestes étaient beaucoup plus naturels et réussis quand leur attention se portait ailleurs, (par exemple sur la trajectoire de la balle ou une cible) et qu'ils faisaient confiance à leurs automatismes pour le contrôle de la balle,

La fluidité est donc enrayée, engluée dans une sorte de « paralysie par l'analyse » :

il faut apprendre à faire confiance, dans son cerveau, au « petit personnel » et exercer un contrôle conscient plus léger qui se concentre sur des aspects plus globaux.

Il ne s'agit donc pas d'un relâchement total où rien n'a plus d'importance, mais plutôt d'une forme de maîtrise s'exerçant à un niveau un peu abstrait, large et « aérien », *discret mais présent*, tel un musicien de jazz chevronné contrôlant sa logique musical plutôt que chaque note ! »

L'influence de l'enjeu

JP Lachaux précise : « Si nous ne sommes pas toujours dans cette forme de lâcher-prise, c'est qu'elle exige une très grande confiance dans ces automatismes de haut niveau, et donc *une très grande maîtrise de son domaine...acquise au fil d'années d'apprentissage... !*

Et plus l'enjeu est important, plus les conséquences d'une erreur seront grandes, et plus il est difficile de laisser le volant à ses automatismes.

Ceci explique qu'un sportif qui est -en confiance- parce qu'il vient d'accumuler des succès dans des situations à enjeu, dispose - *en théorie* - d'un avantage par rapport à ses rivaux :

il sait que ce contrôle léger fonctionne pour lui et ne le met pas en danger,

car il privilégie le jeu à l'enjeu... »

« On comprend également qu'il soit difficile pour un athlète de s'exercer à ce lâcher-prise à l'entraînement, dans des situations sans réel enjeu :

dés qu'il se retrouvera dans une vraie compétition, le risque perçu le conduira à appliquer un contrôle inadapté, de trop bas niveau, de ses automatismes...qui vont alors s'enrayer !

Conclusion : Habituez vous à jouer avec un enjeu... même minime ... (comptez vos coups !) »

Et pour nous autres, qui ne pratiquons pas toujours une activité au plus haut niveau ?

Selon JP Lachaux, « Cette recherche d'un contrôle plus léger s'applique parfaitement :

D'abord parce que nous aurions tort de ne pas nous considérer comme des experts (!!!) :

nous le sommes pour quantité de tâches que nous réalisons souvent - parler, lire, rédiger un courriel, conduire, bricoler, ...

Ensuite parce qu'il est plus facile de lâcher-prise dans la vie quotidienne, car les enjeux sont moins grands !

Donc rien ne vous empêche d'apprendre à faire confiance à vos automatismes de haut et bas niveau pour toutes les choses que vous réalisez régulièrement, afin de réduire crispation et fatigue ! (par ex, marcher, courir, conduire, manger, parler...) »

La clé ?

Apprendre à observer ses automatismes sans les déranger, et en les guidant par petites touches !

A suivre: comment domestiquer son cerveau ?

Golfez vous bien

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 ed L'iconoclaste

Pia Nilsson

Jean Emmanuel Elbaz