



Le Cerveau Funambule (fin)

AMELIORER NOTRE ATTENTION , NOTRE CONCENTRATION ...

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Après la News Letter du mois de décembre, je vous propose ce mois-ci de terminer cet excellent livre écrit par Jean-Philippe LACHAUX, Directeur de recherche en neurosciences cognitives à l'INSERM de Lyon.

Le Cerveau Funambule

J'ai eu l'occasion de rencontrer Jean-Philippe Lachaux au stand de tir de Creil avec Céline dans le cadre de ses recherches sur le phénomène de l'Attention.

Son livre, « Le cerveau funambule » a pour but de permettre au lecteur (grand public) de « comprendre et d'approprier son attention grâce aux neurosciences ».

Daniel Goberville 5, rue du Colombier
daniel.goberville@orange.fr

Un sujet passionnant pour nous tireurs sur le plan de la concentration, de la gestion du moment présent, de l'émotion et du lâcher-prise.

Après avoir vu au mois de décembre dernier les mécanismes de l'attention, de la concentration et de la distraction, tentons de comprendre comment améliorer ces compétences dans notre quotidien et pour le tir.

Les Minissions

Les distractions de notre attention proviennent des nombreuses pensées qui assaillent notre cerveau et qui vont faire dériver notre attention sur un autre sujet.

Les principales sources de distractions sont des alertes spontanées qui nous avertissent d'une menace potentielle ou d'une récompense à portée de main.

Le système exécutif réagit en abandonnant la tâche en cours et en se réorientant vers cette nouvelle mission.

Faute de consigne précise, notre système de pilotage va partir sur une autre idée ou une autre action que celle initialement choisie.

60660 Cires les Mello
<http://www.mental-objectif-perf.com>



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 42

FEVRIER - MARS 2018

Pour éviter ce type d'erreur, nous devons lui indiquer plus clairement ce qui est important de ce qui ne l'est pas.

Pour cela, il va falloir se fixer des petits objectifs successifs (Minis missions) aussi clairs et concrets que possible.

Ainsi, dans le tir, si je suis sur une pensée globale (vouloir faire un 10, laisser faire naturellement...) et que ma technique n'est pas suffisamment automatisée, le réflexe naturel de la visée pour faire un 10 va l'emporter sur le lâcher et soit celui-ci ne sera pas préparé, soit il ne s'exécutera pas... la mini mission doit donc être une action liée au lâcher (engager, appuyer en continuité, ne pas décider du décrochage ...)

Le secret d'une bonne concentration réside dans la capacité à détecter et à éliminer toute source de conflit d'intention et à éviter ainsi que deux processus tentent d'utiliser les mêmes réseaux de neurones au même moment.

Que cherchez-vous vraiment à faire à ce moment ? Un 10 ou à bien lâcher ? !!

La seule manière de réduire ces conflits est d'agir avec une intention simple, claire et à court terme (mini mission).

Tel : +33 (0) 6 08 17 06 74
SIRET : 791 199 326 00012

Programmer son Attention

Si vous avez des difficultés à vous concentrer, vous devez d'abord vous demander si vous avez correctement programmé votre attention.

En effet, notre système attentionnel réagit à chaque modification de son environnement sans que cela soit le fruit d'une décision consciente mais de connexions directes entre perception et action (activité réflexe).

Un bon programme attentionnel doit favoriser les réflexes les plus efficaces pour l'objectif du moment, grâce à un accent mis sur un type de **Perception**, un **Mode** d'action et une **Intention** particulière. C'est le trépied sur lequel vient s'appuyer une bonne attention.

Attention perceptive

Le 1^{er} point d'appui est donc l'Attention perceptive

Parmi toutes les actions possibles, le simple fait de porter son attention sur une perception physique ou mentale va favoriser les actions spontanément évoquées par cette perception.

Ainsi, en portant mon attention sur la volonté d'engager le point dur de ma détente, je vais le faire car mon entraînement aura permis de préparer ce réflexe... mais cela si je porte uniquement mon attention sur cette consigne (mini mission) et non sur l'envie de faire un 10 ou d'éviter un 8 (ce qui va me ramener sur la visée et non sur l'action de lâcher.

Mode d'action : Attention motrice

Le 2^{ème} point d'appui est le **Mode d'action** car après avoir porté son attention sur une perception, il faut agir.

Comment et avec quoi vais-je agir ? Avec mes mains, mes pieds ou ma tête ?

Un jour de finale à Roland Garos, tout le monde regarde la balle et quand elle heurte le filet, chacun va réagir différemment : Le joueur s'arrête, l'arbitre parle, le ramasseur court chercher la balle et les spectateurs applaudissent. Leurs systèmes de pilotage couplent de manière réflexe cet événement sensoriel (balle dans le filet) avec des effecteurs différents, ce qui démontre que l'objet de notre attention

perceptive ne détermine que très partiellement notre manière d'agir.

L'attention motrice affine donc la sélection de l'action en privilégiant un effecteur.

L'attention perceptive (visée) et l'attention motrice (appuyer sur la queue de détente) agissent conjointement pour faciliter la tâche de sélection du système de pilotage qui n'a plus qu'à choisir celle la plus adaptée à l'intention du moment (viser ou appuyer ?).

Cette notion d'attention motrice résonne alors avec la définition que donnait de la concentration le maître zen Deshimaru : « mettre son énergie dans une seule action à la fois ».

Au sein du programme attentionnel, l'attention motrice définit donc un mode d'action, qui peut être physique ou mental après un apprentissage (entraînement) comme le calcul mental ou la capacité à bien appuyer sur une détente.

Un bon programme attentionnel favorise donc de manière explicite un type de perception et un mode d'action (mental ou physique).

L'Intention : Une obsession ponctuelle

C'est la 3^{ème} composante d'un programme attentionnel efficace.

La perception et l'action ne suffisent pas à contraindre les automatismes qui dictent notre comportement car notre système de pilotage va privilégier par défaut l'action la plus répétée dans le contexte ou la plus motivée par le circuit de récompense.

L'intention doit donc être une « obsession » le temps du programme attentionnel.

Une des façons la plus efficace de spécifier une intention à son système de pilotage consiste à visualiser le résultat de l'action espérée (selon le niveau technique et mental du tireur, l'image du guidon centré, le 10, la sensation de continuité du doigt, l'action d'engager, la perception du décrochage de la détente...).

Comme un skieur guidé par l'image du bout de trajectoire à venir, les actions s'enchaînent naturellement. Nous sommes alors proche de l'état de

« flow » décrit par Mihaly Csikszentmihalyi, où tout semble couler de source avec, au centre de notre attention, une perception, un mode d'action et une intention (l'image du chemin tout tracé).

Le trépied est en place et va contribuer à stabiliser l'attention grâce à un mécanisme de couplage entre perception et action qui assure au sein du cerveau une concertation maximale entre les circuits de neurones concernés par ces deux aspects.

Le Contact

Un programme attentionnel efficace favorise une perception (mentale ou physique), avec une intention et un mode d'action (physique ou mentale).

Ce programme attentionnel établit donc le contact entre perception et action et le dirige selon votre intention.

Être bien « concentré » c'est d'abord être connecté et cette connexion vient guider avec légèreté le flot des cycles perception-action le long du comportement le plus juste, instant après instant, au point de vous placer parfois dans un rôle de spectateur émerveillé par la justesse de vos actes.

Dans le tir, n'avez-vous jamais ressenti cette impression de vous regarder tirer ou qu'un autre que vous soit en train de tirer ?

Etablir le contact, c'est donc connecter perception et action d'une manière optimale pour que le flux de leur dialogue vous traverse sans conflit.

Dans le tir, cela passe par un entraînement bien construit et conçu comme un apprentissage (et non comme une répétition d'un match ou d'une recherche de conditionnement).

Songez à l'apprentissage de la lecture qui va permettre de déclencher sans hésitation un geste complexe de prononciation à la simple vue d'un assemblage de lettres.

Si, comme moi vous être convaincus que l'attention est un point clef de la qualité de notre séquence mentale (entre conscient et subconscient), je ne peux que vous engager à travailler sur ce domaine, tant par la lecture de ce livre que des publications régulières sur ce sujet.