



Newsletter N° 71

OCTOBRE 2020

La Concentration.

EVITER LE MULTITÂCHE !

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 newsletter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu 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.

J'ai choisi de partager avec vous ce mois-ci une interview de Nasser Negrouche parue dans 6boolo avec Jean-Philippe Lachaux, chercheur en neurosciences cognitives à l'Inserm, spécialiste de l'attention et de la concentration.

Il codirige l'équipe Eduwell du Centre de recherche en neurosciences de Lyon (CRNL).

Dans cet entretien accordé à 6boolo, il explique les processus cognitifs en jeu dans la concentration, ses bienfaits pour le cerveau... Et nous invite à reprendre le contrôle de notre attention pour nous libérer des innombrables sollicitations numériques et échapper aux ravages du « multitâche ».

LA CONCENTRATION ?

Comment pourriez-vous définir la concentration ? Dans quelles situations éprouvons-nous le besoin de nous concentrer ou que cet état particulier s'impose à nous ?

Jean-Philippe Lachaux : « Être concentré ce n'est pas juste être attentif. On est concentré sur une tâche, avec une intention particulière. Dans le cerveau, la concentration correspond à une réorganisation transitoire qui lui permet d'être efficace pour la tâche à réaliser, avec la bonne saisie d'information, et la bonne manière de traiter et de réagir à ces informations.

POURQUOI SE CONCENTRER ?

Dans la vie de tous les jours, la concentration est nécessaire dès que nous devons réaliser une tâche qui n'est pas complètement automatisée.

C'est le cas par exemple, évidemment, quand il s'agit d'apprendre quelque chose de nouveau. Plus généralement, nous allons devoir nous concentrer dès que nous avons une exigence de performance. Mais nous pouvons aussi nous concentrer juste pour le plaisir sur des activités qui ne sont pas difficiles, comme pour savourer un bon plat, une bonne conversation ou un bon morceau de musique. »

LE CERVEAU

Que se passe-t-il dans le cerveau, d'un point de vue neuroscientifique, lorsque nous sommes concentrés ? Quelles sont les régions du cerveau qui sont concernées ?

Jean-Philippe Lachaux : « La partie du cerveau la plus directement impliquée dans la concentration est le cortex préfrontal, où est gardée en mémoire la consigne de ce que nous cherchons à réaliser.

C'est en fonction de cette consigne que s'établit une hiérarchie entre tous les signaux qui parviennent à nos sens, ce qui oriente l'attention et la stabilise.

Mais la concentration implique tout le cerveau, avec la mise en place de connexions privilégiées entre les régions cérébrales qui doivent participer à la tâche en cours, et l'inhibition des régions chargées de processus cognitifs qui pourraient interférer avec celle-ci. »

L'EFFICACITE

Quelles sont les vertus de l'attention, de la concentration au quotidien ? Pour le cerveau, le corps, l'esprit... Qu'a-t-elle de « magique » ?

Jean-Philippe Lachaux : « La vertu la plus évidente de la concentration, c'est l'efficacité : ce qu'on a à faire, on le fait plus vite et mieux.

Mais en étant totalement impliqué dans ce qu'on fait, sans chercher à faire plusieurs choses en même temps, on réduit également les conflits dans le cerveau : il n'y a plus de doute sur ce qui est important et sur ce qui ne l'est pas.

Il n'y a pas d'interférences négatives entre des régions cérébrales impliquées dans des processus cognitifs qui se contredisent.

Il s'ensuit donc un sentiment d'apaisement : ce que l'on appelle couramment la surcharge mentale diminue.

Bien concentré, on est moins fatigué et moins stressé. Par ailleurs, le plaisir que l'on a à faire les choses est décuplé, car on n'agit pas tout en se disant que l'on ferait mieux d'être en train de faire autre chose... et les sensations que l'on peut avoir sont amplifiées par l'attention. »

LA CAPACITE A SE CONCENTRER

Sommes-nous tous capables de nous concentrer, égaux face à cette faculté ? Certaines personnes, enfants et adultes, souffrent de troubles de l'attention...

Jean-Philippe Lachaux : « Il existe indéniablement des différences entre les individus, dans leur capacité à se concentrer.

Cela peut tenir à des facteurs biologiques (la disponibilité de certains neurotransmetteurs, voire des patterns de connectivité cérébrale), en parallèle, à des éducations différentes... Mais ce qui est important, c'est que tout le monde peut progresser, à condition de s'intéresser réellement à son attention : essayer de comprendre comment elle fonctionne, pour se familiariser avec elle et progressivement la dompter, dans une approche très métacognitive. »

LE MULTITÂCHE

Aujourd'hui, les innombrables sollicitations numériques et la surabondance d'informations perturbent-elles notre capacité à nous concentrer ?

Jean-Philippe Lachaux : « Absolument, et pour une raison bien simple : nous pouvons tout faire en même temps : sans même bouger de ma chaise, je peux acheter un billet de train, discuter avec tous mes collègues, regarder une infinité de vidéos, apprendre la guitare...

Par conséquent, il est beaucoup plus difficile d'établir une hiérarchie à chaque

instant entre toutes les choses que nous pouvons faire, et cela induit tout naturellement un éparpillement de l'attention.

Nous cherchons à tout faire en même temps, ce qui est totalement contraire à une bonne concentration, qui par définition, nécessite choix et renoncement.

C'est bien pour cette raison que je m'efforce d'expliquer l'attention et la concentration à mes concitoyens, car celles-ci n'ont jamais été aussi menacées.

L'éducation de l'attention est devenue un véritable enjeu de société. »

L'ATTENTION

Comment pouvons-nous nous libérer de ces distractions multiples pour retrouver la maîtrise de notre attention, reprendre son contrôle ?

Jean-Philippe Lachaux : « Comme je l'ai dit précédemment, il s'agit d'abord de comprendre cette attention. Elle est l'expression d'un système vivant – le cerveau – et elle doit donc être appréhendée comme telle : avec sa propre vie.

J'aime bien la comparer un cheval sauvage – et je ne suis pas le premier à le faire : un cheval sauvage ne se dompte pas par la force brute : il faut comprendre la manière dont il réagit, pour l'approcher intelligemment.

Appliqué à l'attention, ce principe encourage à observer sa propre attention, pour comprendre la manière dont elle réagit (ce qui a tendance à attirer notre attention, à la captiver...).

C'est un véritable cheminement, que j'espère avoir décrit dans sa globalité et de manière très progressive et pédagogique dans mon livre « **La magie de la concentration.** »

AMELIORER SA CONCENTRATION

Comment pouvons-nous améliorer notre capacité de concentration ? Quels conseils pratiques pouvez-vous donner à nos lecteurs ?

Jean-Philippe Lachaux : « Je ne suis pas fan des conseils pratiques concernant la concentration, pour une raison bien simple : on ne demande pas un pianiste

des conseils pratiques pour bien jouer du piano rapidement, car ce n'est pas une affaire de trucs et d'astuces, mais un processus d'apprentissage.

Et c'est ce processus que j'essaie de décrire dans mon livre. Cela étant, il existe évidemment des bonnes pratiques, faciles à mettre en place : par exemple, essayer d'agir toujours avec une intention la plus claire possible (qu'est-ce que je cherche à faire vraiment, dans les minutes qui viennent ?), les objectifs vagues ("faire ses devoirs") compliquent toujours la concentration.

Plus une tâche est courte et claire, plus on sera concentré ... en évitant autant que possible le multitâche.

Et puis bien sûr, il faut savoir mettre de côté ce qui nous distrait : travailler avec son téléphone à portée de main, ou dix alertes par minute sur son ordinateur, ce n'est pas une bonne idée. »

CONCENTRATION ET PERFORMANCE

À l'école, dans la vie professionnelle, le sport, les jeux, l'aptitude à se concentrer est considérée comme un facteur-clé de succès, de performance. La concentration est-elle aussi une arme de compétition ?

Jean-Philippe Lachaux : « Rafael Nadal vient de remporter son treizième Roland Garros en jouant le tennis de sa vie et en écrasant le numéro 1 mondial, Novak Djokovic.

Et il déclarait le lendemain matin dans une interview au journal L'Équipe : "J'étais en train de jouer bien mieux que je pouvais l'imaginer, mais j'étais simplement concentré à 100% sur le point suivant. Je n'ai pas perdu la concentration, à aucun moment".

Je crois que tout est dit. »

TIR ET CONCENTRATION

La Concentration est bien sûr un élément majeur de notre sport, au même titre que la gestion des pensées et que la coordination.

Malheureusement, c'est souvent un élément dont parlent les entraîneurs mais qu'ils ne travaillent pas, faute d'en avoir compris le mécanisme.

J'ai rencontré à plusieurs reprises Jean Philippe Lachaux dans le cadre de ses recherches sur le phénomène de l'Attention et dans celui de mes recherches propres d'application de ce phénomène au tir sportif.

Comme le dit Jean Philippe Lachaux, il faut d'abord comprendre le mécanisme de l'Attention pour pouvoir apprendre à gérer celle-ci et donc sa concentration.

Je ne peux donc que vous recommander de lire ses différents livres sur le sujet de l'Attention et du Lâcher prise (« Le cerveau attentif », Le cerveau funambule » ...).

Par ailleurs, le multitâche est un obstacle à la concentration.

Si cela semble évident quand on le dit, la vie courante moderne nous conduit en permanence à être en mode multitâche.

Nous avons par conséquent, une propension naturelle à adopter cette posture dans le tir, que cela soit en entraînement ou en compétition.

A l'entraînement, le multitâche peut être de réfléchir à autre chose que le tir (problème préoccupant), mais également de vouloir travailler et apprendre plusieurs choses à la fois, quand ce n'est pas de faire un match à l'entraînement !

Pour apprendre, l'être humain doit se concentrer sur une seule chose à la fois et la répéter. C'est le principe qui doit gouverner l'entraînement.

En compétition, il en est de même, c'est-à-dire que l'on doit se concentrer (c'est-à-dire focaliser son attention) sur une seule chose à la fois (que cette chose soit une consigne technique, une consigne mentale, une intention...).

Or bien souvent, le compétiteur en état d'émotion, aura tendance à vouloir multiplier les points d'attention (mode contrôle) ou à avoir des pensées parasites (le score, la qualification, la médaille) et par conséquent à ne plus se concentrer sur le plomb ou la balle présente.

Quand Nadal déclare : « *mais j'étais simplement concentré à 100% sur le point suivant. Je n'ai pas perdu la concentration, à aucun moment* », il confirme combien sa performance est liée à sa capacité de rester concentré sur le coup à jouer, comme nous sur le coup à tirer !

Bien s'entraîner consiste donc à travailler isolément chaque composante du tir avant de les coordonner, mais également à savoir entraîner et développer sa capacité à se concentrer, c'est à dire à gérer son Attention.

JEAN-PHILIPPE LACHAUX
LE CERVEAU ATTENTIF
CONTRÔLE, MAÎTRISE
ET LÂCHER-PRISE



JEAN-PHILIPPE LACHAUX
LE CERVEAU FUNAMBULE
COMPRENDRE ET APPROVOISER
SON ATTENTION
GRÂCE AUX NEUROSCIENCES



JEAN-PHILIPPE LACHAUX

**L'attention,
ça s'apprend !**

Échelle de progrès 0/100



CIANORIE

mdi