



« Pensée lente-pensée rapide »

ENTRE CONSCIENT ET SUBCONSCIENT OU INCONSCIENT

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 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.

Je vous propose donc ce mois de partager une analyse du livre de Daniel Kahneman "Thinking fast and slow"...réalisée par Jean-Emile MAZER, qui avait été à l'origine du site ISP (publications de l'INSEP sur la performance).

Deux systèmes de pensée en nous

Nous avons deux systèmes de pensée qui se relaient, se complètent et provoquent aussi nos erreurs de jugement.

Daniel Kahneman, père de l'économie comportementale, livre dans son ouvrage le résultat de trente ans de réflexions et d'expériences.

Mais pour les entraîneurs, les professeurs d'EPS, les sportifs de haut niveau, en un mot pour les professionnels de la motricité humaine, l'approche du prix Nobel **Kahneman** a des applications que vous ne trouverez pas directement dans son ouvrage et j'avais envie de vous faire partager ces réflexions.

Le système de pensée 1

De quoi s'agit-il ?

La motricité, je veux dire la motricité de haut niveau, est bien antérieure à l'apparition de la conscience humaine.

Il suffit de voir l'attaque d'un félin sur une proie pour en être persuadé. Pour faire simple, sans doute trop simple, l'évolution a généré dans le cerveau humain deux systèmes de pensée ou plus exactement de traitement cognitifs qui interagissent et cohabitent parfois difficilement.

Le système de pensée 1 utilise les voies rapides du cerveau. Il est toujours mobilisé lorsque la pression temporelle est importante. Un bon exemple est donné dans la colère, mais pas uniquement : il conduit une grande partie de notre vie.



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 16

NOVEMBRE 2014

Le système de pensée 2

Le système 2 est plus conscient, beaucoup plus lent aussi. Il peut être mobilisé (mais ne l'est pas toujours) lorsque la pression temporelle n'est pas trop importante : décision sur les hauteurs à tenter en saut en hauteur ou à la perche, choix d'un club au golf, choix et travail sur le matériel dans les sports à matériel, choix d'une stratégie ou d'un type d'attaque défense en sports collectif, utilisation du code de pointage ou du règlement, des statistiques etc...

Interactions des systèmes de pensée

Le système 2 surveille le système 1 et il interfère parfois de façon positive mais pas toujours, loin s'en faut.

Certains auteurs comme **Jean Philippe Vaillant** considèrent que le système 1 est inconscient et que le système 2 est conscient.

A mon avis ce n'est pas aussi simple : il existe de multiples interconnexions dans le cerveau, même si, toujours à mon avis, la computation et les calculs cognitifs sont à plus de 90% inconscients, le conscient lui servant à :

- Dire « stop » si quelque chose ne va vraiment pas.
- Se raconter des histoires et raconter aux autres des fables sur les motifs et la rationalité de nos décisions.

L'exemple du golf : Entre conscient et inconscient....

A titre d'exemple, et toujours en reprenant Jean Philippe Vaillant, je vais illustrer une application dans le cadre du golf :

Les voies nerveuses rapides et courtes (nécessaires au swing, en tous cas dès la fin du backswing) sont les plus inconscientes et les moins accessibles à la conscience. Penser qu'en compétition (c'est différent à l'entraînement) on va régler un problème moteur par ces consignes visant la conscience est rarement efficace.

Le conscient nous le connaissons bien. C'est lui qui nous dit: "fais ceci, fait cela, t'aurais pas du" etc...

Le rôle du conscient est d'évaluer la situation et de prendre les décisions: choix de club, direction dans laquelle je devrais envoyer la balle, force.

Le conscient, ce serait le coach qui n'aurait qu'une confiance limitée dans les capacités de l'inconscient (l'équipe qui réalise la motricité.).

Le rôle de l'inconscient consiste à:
- exécuter les ordres: il prend ses instructions en provenance du cerveau conscient, et suit ces instructions. En cas d'urgence il est programmé depuis des millions d'années pour agir rapidement de façon autonome (mais pas toujours pertinente).

Au golf c'est lui qui frappe la balle une fois que le conscient a décidé du coup à jouer.

Sur les mouvements rapides et sans possibilité de rétroaction, c'est le conscient qui déclenche mais c'est l'inconscient qui exécute le programme moteur.

La vitesse de l'influx nerveux à supposer qu'il n'y ait pas de synapses est de l'ordre de 50m/s pour le membre inférieur et de 40 m/s pour le membre supérieur.

Le délai synaptique est de l'ordre de 0,5 ms.

Le temps de réaction est de l'ordre de 160 ms pour un stimulus auditif et 190 ms pour un stimulus visuel. Au total le temps de réaction moyen entre un stimulus visuel et une réaction (appuyer sur un bouton) est de l'ordre de la 1/2 seconde.

Il n'existe donc aucune possibilité d'une quelconque correction consciente du geste entre la fin du backswing et le départ de la balle. Aucune possibilité de correction dans tous les gestes en boucle ouverte où l'intervention des aires de pensée lente serait trop lente pour avoir la moindre action correctrice

Toutefois, avant le lancement du programme moteur, l'inconscient avertit en cas de danger : il envoie un message du style: « quelque chose ne va pas ».

Pour Fradin ce serait la cause du stress ou de trac. Et parfois, il prend la main, souvent de façon peu pertinente.

L'Inconscient

Attention : l'inconscient dont il est question n'est pas celui de Freud. L'inconscient dont il est question n'est pas celui du « déjà tout petit j'avais de désirs pour ma mère ou mon père ».

L'inconscient dont il est question est celui des programmes moteurs, des calculs inconscients d'anticipation coïncidence. Celui qui vous permet de rattraper une balle, celui qui vous permet de conduire 500 km en discutant avec une autre personne ou en pensant à autre chose.

L'inconscient ne comprend pas; il sent.

L'inconscient ne comprend pas la négation.

L'inconscient qui va exécuter le programme moteur est incapable de traiter une injonction du type: " il ne faut pas que je mette la balle dans le bunker". L'inconscient ne comprend pas les nuances et encore moins la confusion: " ce serait bien que j'attaque le drapeau mais le vent pousse à gauche et dans le même temps il faut absolument que je dépasse le bunker ". L'inconscient comprend la phrase: « il faut que je

mette la balle là ».

L'inconscient ne comprend pas qu'on lui dise: "tu joues bien ; continue comme ça mais en prenant moins de risques".

L'inconscient aime que l'on soit clair et éventuellement con.

L'inconscient est monolithique.

L'inconscient ne comprend pas les nuances.

L'inconscient aime agir dans le présent : il aime être ici et maintenant. Il n'aime pas les pensées du style: " si je fais boguay alors je serai à un en dessous de mon handicap et je descendrai de 0,1 donc je passerai 18". A chaque fois que nos pensées sont centrées sur autre chose que sur les moyens à mettre en œuvre pour atteindre un objectif.

Un "anyway" caractéristique : " ne t'inquiète pas, ça va aller".

L'inconscient est susceptible. Il ne faut pas le traiter de con, de buse, de crétin ou de chèvre.

L'inconscient préfère qu'on lui dise : "s'il te plaît, j'aimerais bien que tu envoies la balle sur le green. "

L'inconscient fait ce qu'on imagine, pas ce qu'on lui dit de faire. S'il y a un conflit entre volonté et imaginaire, c'est généralement l'imaginaire qui l'emporte.

En cas de perception d'un danger, l'inconscient a tendance à revenir à ce qu'il fait de mieux : rapide et archaïque :

- Fuite (je retiens mon coup et je mets la balle dans le bunker),
- Attaque (je frappe la balle fort; kill THE ball instead of getting threw the ball).

L'inconscient aime qu'on le laisse faire seul. Il n'aime pas les interférences conscientes (fais-le mais comme ça) ou inconscientes (une voiture qui passe, un partenaire dans le champ de vision).

Pour obtenir du contrôle, il faut oublier le contrôle qui est du domaine de l'inconscient : pression temporelle forte et possibilités de rétroaction faibles. Par exemple, ce n'est pas en serrant son grip à mort que l'on contrôle le mieux la trajectoire de la balle.

Avant un coup, si l'inconscient envoie un signal : " pas OK", il faut l'écouter et tout reprendre : choix du coup, puis routine.

Vous ne pouvez pas vous engager dans la balle avec votre corps si, par peur de rater, vous êtes déjà en train de fuir dans l'autre sens.

L'ancrage consiste à associer les états mentaux et les routines qui ont précédé les bons coups.

Jouer dans la zone, cela consiste à adapter ses ambitions à ses ressources réelles et non à ses ressources imaginaires ou liées à la chance.

Donc :

- se fixer des objectifs qui tiennent la route: ni surévaluation ni sous-évaluation.

Pas de coup extraordinaire pour tenter de rattraper une mauvaise mise en jeu.

Ne pas forcer pour aller encore plus loin avec ce club.

S'y tenir.

Qu'est-ce que je confie au conscient, qu'est-ce que je confie à l'inconscient ?

Au conscient:

- le choix de l'endroit où doit pitcher la balle. Pour le put le choix de l'endroit où la balle devrait s'arrêter s'il n'y avait pas de pente.

- le choix du club

- la routine: grip, alignement, écartement de la balle, positionnement avant ou arrière (pied droit ou gauche) par rapport à la balle.

- pensée clef pour le swing d'essai

- respect swing d'essai: imagerie, balle imaginaire, cible, swing complet

- déclenchement du swing d'essai en

pensant procédures (lent au début, tourner à fond, sortir à l'extérieur)

- décision de déclencher l'imagerie

- choix de l'image clef

- décision de déclencher le swing

A l'inconscient:

la conduite du swing lui-même est donc sans contrôle du système 2.

Voici pour la motricité, voilà ce qui n'est pas dit dans le bouquin de Kahneman, mais les prolongements que j'en ai tiré peut-être abusivement.

Et dans le Tir, un sport parfaitement comparable sur le plan mental ...?

Je vous propose de reprendre le texte du golf et de le transposer au tir :

Les voies nerveuses rapides et courtes (nécessaires au lâcher, en tous cas dès la fin de celui-ci dans la zone de décrochage) sont les plus inconscientes et les moins accessibles à la conscience.

Penser qu'en compétition (c'est différent à l'entraînement) on va régler un problème d'action par ces consignes visant la conscience est rarement efficace.

Le conscient nous le connaissons bien. C'est lui qui nous dit: "fais ceci, fait cela, t'aurais pas du" etc...

Le rôle du conscient est d'évaluer la situation et de prendre les décisions: choix de la consigne, visée...

Le conscient, ce serait le coach qui n'aurait qu'une confiance limitée dans les capacités de l'inconscient (l'équipe qui réalise l'action.).

Le rôle de l'inconscient consiste à :

- exécuter les ordres: il prend ses instructions en provenance du cerveau conscient, et suit ces instructions. En cas d'urgence il est programmé depuis des millions d'années pour agir rapidement de façon autonome (mais pas toujours pertinente).

Au tir c'est lui qui franchit la zone de décrochage que le conscient a décidé d'engager.

Au total le temps de réaction moyen entre un stimulus visuel (l'image de la visée) et une réaction (appuyer sur la détente) est de l'ordre de la 1/2 seconde.

Il n'existe donc aucune possibilité d'une quelconque correction consciente du geste entre la fin du lâcher (décrochage) et le départ du coup. Aucune possibilité de correction dans tous les gestes en boucle ouverte où l'intervention des aires de pensée lente serait trop lente pour avoir la moindre action correctrice

Toutefois, avant le lancement du programme moteur, l'inconscient avertit en cas de danger : il envoie un message du style: « quelque chose ne va pas ».

Pour Fradin ce serait la cause du stress ou de trac. Et parfois, il prend la main, souvent de façon peu pertinente.

Cette analyse est à rapprocher de la conception du cerveau droit et du cerveau gauche : Le cerveau est composé de deux hémisphères ayant chacun des fonctions et notamment :

Le cerveau droit est le siège des émotions et de l'inconscient et le gauche celui de la logique, de l'organisation cartésienne

Le tireur doit faire fonctionner son cerveau droit pour lâcher prise sinon il reste, avec son cerveau gauche, dans le contrôle.

Cela rejoint, en d'autres termes, la conception de chacun pour le tir : Un sport technique où la technique répond à tout, ou un sport mental où la créativité, le jeu, l'intuition et l'adresse font la différence..... Vous connaissez ma conception et mes méthodes d'entraînement et d'accompagnement sur ce sujet.

Le mois prochain, je continuerai l'analogie entre tir et golf avec le support de ce texte afin de développer la question de la conscience et de la subconscience dans le tir.