L'attention augmente quand l'esprit est serein

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995948

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'attention

Erik Golowin

Dans le langage de tous les jours, la concentration est souvent assimilée à un effort intellectuel, susceptible parfois même de s'accompagner de crispations corporelles et de nervosité. L'accroissement des capacités de concentration a pourtant plus à voir avec l'harmonie, l'abandon de soi ou le sentiment d'équilibre et d'unicité. C'est plutôt le concept d'attention qui désigne les processus psychiques et physiques qui sont à l'œuvre lors de l'accomplissement d'une activité dirigée vers un but.

Veiller à l'essentiel

Les personnes qui volent de succès en succès ont pour faculté de s'adapter à toutes les circonstances. Le sport montre particulièrement bien à quel point il est important d'avoir un esprit décidé, vif et éveillé. Si l'on veut pouvoir agir de manière appropriée à la situation, il faut être en mesure de diriger son attention sur un point et de la déplacer rapidement dans une autre direction si nécessaire. Parfois, il est indispensable de cueillir une situation dans son ensemble: le but alors est d'emmagasiner autant d'informations que possible sans se soucier des détails. Quelques fois, il faut plutôt se focaliser intensément sur un certain objet, par exemple la trajectoire d'un ballon, et occulter si possible tout le reste. Pour apprendre une technique, il est nécessaire de diriger son attention sur les gestes qu'elle requiert et d'assimiler ceux-ci. L'individu développe ainsi sa perception du corps et des mouvements.

Parvenir à l'équilibre

Au moment de l'action, l'individu n'enregistre qu'une petite partie des informations sur lui-même et sur ce qui l'entoure. Les processus de l'attention définissent le genre et la quantité des stimulations reçues. L'être humain peut diriger son attention sur des objets, des actions, des pensées et des réalités déterminés et se concentrer sur eux. Inversement, il peut aussi la distribuer, autrement dit, la répartir entre plusieurs aspects. L'attention d'un sportif peut, selon les circonstances, être dirigée soit vers l'extérieur, soit vers l'intérieur, avec une optique large ou étroite (voir encadré). Les ouvrages spécialisés soulignent à juste titre que cette approche néglige un autre aspect essentiel, à savoir la concentration dans le temps. Dans ce cas, le degré de concentration est si élevé que l'esprit ne perçoit plus que l'activité la plus immédiate. Le passé et le futur n'influencent plus la pensée de manière négative et la pensée et l'action ne forment plus qu'un.

Modifier ses mauvaises habitudes

La multitude de symptômes psychiques et physiques imputés, selon une opinion très répandue, au stress induit par les exigences de notre société de la performance a favorisé l'essor des techniques de relaxation. L'effet recherché ne peut toutefois être obtenu que grâce à des exercices réguliers dispensés par des professionnels.

Plusieurs méthodes de relaxation sont même devenues, pour certains, de véritables raisons de vivre ayant remplacé la psychothérapie, la médecine ou la religion. Il est donc sûrement nécessaire de distinguer entre les croyances et les faits. Pourtant, il ne faut pas faire mystère non plus des ressources insoupçonnées que ces méthodes permettent de découvrir.

Les techniques de relaxation ne se contentent pas, et de loin, de diminuer le niveau d'activation psychique et physique. Elles nous aident à atteindre l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit. Pour parvenir à cet état dynamique, nous devons acquérir de nouvelles habitudes inhérentes à notre façon d'être: la respiration premièrement, mais aussi la façon de nous mouvoir, de penser, de nous comporter ou de réagir. Grâce aux techniques de relaxation, il est possible de déclencher tous les processus physiques et psychologiques, de les réapprendre à nouveau et de nous épanouir pleinement.

Le subtil équilibre entre la concentration et la relaxation

augmente quand l'esprit est serein

Optimisation des performances, concentration, régénération, diminution du stress: ces sujets occupent une place centrale dans le développement des capacités humaines. Le sport offre de multiples possibilités pour accroître les capacités de concentration et les performances de chacun.

Découvrir des forces cachées

La relaxation consiste en une suite de réactions qui se déroulent à différents niveaux, aussi bien physiques que mentaux. Ces réactions procurent, selon les individus, paix intérieure, équilibre, bien-être physique ou vivacité d'esprit. Dans la méditation, il est nécessaire d'arriver à un sentiment de détente pour percevoir les énergies, cultiver la force intérieure et augmenter la vitalité de manière globale.

Des études confirment qu'en améliorant nos capacités de relaxation, nous pouvons libérer des ressources cachées. Notre corps possède en effet d'immenses capacités, dont les limites n'ont de loin pas encore été atteintes. La science a clairement mis en évidence que la capacité à maîtriser notre esprit et notre corps est bien plus grande que ce que l'on croyait il y a encore peu de temps. Le potentiel que les techniques de relaxation permettent de découvrir doit nous inciter à réfléchir davantage à une «culture de la relaxation» dans le cadre de l'éducation physique.

Améliorer les interactions

Le développement des capacités de relaxation et l'écoute de soi supposent une maîtrise des états d'attention. Inversement, il est possible d'augmenter son degré de concentration grâce à des techniques de relaxation ciblées. De nombreux aspects liés à l'enseignement et à l'entraînement ont montré ces relations réciproques. Une meilleure écoute de nous-mêmes nous apprend à mieux connaître nos ressources et la façon de réagir dans le cadre d'une activité ou d'une situation déterminée. Des entraînements spécifiques doivent permettre de stimuler les expériences des élèves. Pour être fructueux, les programmes d'entraînement de la concentration et de la relaxation doivent s'intégrer dans la formation du point de vue aussi bien du contenu que de l'organisation. **m**

Comment diriger son attention

Attention externe-large

Permet de se faire rapidement une image globale, mais relativement sans nuances, d'une nouvelle situation.
Exemple: avant de dégager la balle, le gardien doit embrasser du regard tout le terrain.

Attention externe-étroite

Permet d'examiner très précisément un objet donné.
Exemple: le joueur de basket se concentre sur le cercle lors d'un lancer au panier.

Attention interne-large

Permet d'avoir une image complète de son état physique et psychique à un moment précis.
Exemple: un rival se fait une image globale de l'état dans lequel il se trouve.

Attention interne-étroite

Permet de se concentrer sur un point ou un processus précis de son «être intérieur» (corporel ou psychique).
Exemple: un lutteur se concentre sur son centre corporel.