

Comment modifier les mauvaises habitudes

Claudio Sosa (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 15-17

RÉSUMÉ

Cet article explique, du point de vue des neurosciences, pourquoi il est si difficile de modifier les mauvaises et, notamment, le comportement d'un joueur lorsqu'il commet des erreurs.

Mots clés: Habitudes, faire une pause, respiration, attention dirigée, câblage neuronal

Article reçu: 28 Avril 2015

Article accepté: 16 Juillet 2015

Auteur correspondant:

Claudio Sosa

Email:

claudio@psicologosdeportivos.com

INTRODUCTION

Chaque habitude qui s'imprime dans le cerveau est le résultat d'un comportement qui est répété de manière régulière. Les habitudes ne sont pas uniquement des actions : elles peuvent aussi prendre la forme de pensées ou d'émotions répétitives.

Le mécanisme cérébral qui produit des schémas comportementaux en réponse à des stimuli environnementaux fait du cerveau un organe particulièrement performant. Effectuer des déplacements ou passer d'une tâche à une autre nécessite un apport d'énergie au cerveau. Ce dernier a besoin d'une quantité d'énergie encore plus grande lorsque l'individu doit effectuer une nouvelle tâche. En raison des habitudes, le cerveau humain transforme directement les stimuli en action, mais il ne donne pas à l'individu la possibilité de réfléchir à un autre moyen d'agir. C'est pour cette raison que faire adopter un changement de comportement, qu'il s'agisse de la modification d'un geste technique, d'une manière de penser ou d'un comportement donné, est une tâche très difficile qui exige une grande consommation d'énergie du cerveau.

Des études précédentes ont démontré que lorsque deux neurones ou plus se connectent, ils déclenchent simultanément un signal. Les connexions synaptiques se renforcent et augmentent ainsi les probabilités que le phénomène suivant se produise, à savoir que chaque fois qu'un neurone s'active, l'autre neurone s'activera également. Des neurones qui s'activent en même temps sont des neurones qui se lient ensemble (Hebb, 1944). Voici un exemple concret qui permet de mieux comprendre ce phénomène : Imaginez que vous deviez traverser une montagne recouverte d'une forêt dense ; la première fois, vous devrez fournir un effort considérable, mais vous laisserez sur votre passage une légère trace. Si vous effectuez cette traversée à plusieurs reprises, le tracé de la piste deviendra de plus en plus visible. À un moment donné, le sentier deviendra très visible et vous n'aurez pas envie d'en emprunter un autre, puisque le tracé d'une nouvelle piste demanderait un effort beaucoup plus grand. De la même manière, lorsqu'une frappe au tennis, ou une pensée, devient mécanique, une piste hypothétique s'imprime dans le cerveau. Lorsque cette frappe ou cette pensée négative doit être modifiée, chaque fois qu'un coup est exécuté par exemple, le cerveau doit se frayer un chemin à travers la montagne densément boisée, ce qui implique un effort et une dépense énergétique (Bachrach, 2014).

Comment modifier les habitudes

Dans le but de permettre à l'individu d'effectuer une nouvelle tâche, le cerveau doit empêcher que l'attention soit dirigée vers l'ancienne tâche. Cette action est très exigeante pour le cerveau en raison de la dépense d'énergie qu'elle entraîne ; en d'autres termes, les circuits et les connexions du cerveau doivent fonctionner de manière plus intense lorsqu'on tente de provoquer un changement. Selon Bachrach (2014), si l'on souhaite changer une habitude, il ne suffit pas de faire la nouvelle tâche une seule fois ; celle-ci devra être répétée de nombreuses fois jusqu'à ce qu'elle devienne une nouvelle habitude.



Par ailleurs, des études antérieures permettent de penser qu'il existe une zone du cerveau, que l'on peut qualifier de « cerveau reptilien » (responsable de l'instinct de survie), qui « apprécie » les comportements répétitifs et les routines et préfère que les choses soient toujours connues (MacLean, 1990).

La neuroplasticité autodirigée donne à l'individu les outils lui permettant de « recâbler » le cerveau, c.-à-d. de changer. Plusieurs facteurs rendent ce changement possible : les attentes et les expériences de l'individu, la manière de diriger son attention, la capacité d'étouffer certaines émotions et la suppression de certaines pensées et actions automatiques du cerveau (Bachrach, 2014).

Il est essentiel pour une personne de posséder une ferme volonté de travailler, le sens de la discipline et du dévouement pour être en mesure de modifier un comportement. C'est

essentiellement de cette manière que la zone du cerveau qui est réceptive aux nouveaux défis est activée, c'est-à-dire au moyen de cette motivation qui stimule le cortex préfrontal gauche et les circuits de récompense du cerveau, ce qui a pour effet d'augmenter l'envie de changer et la détermination à changer (Goleman, 2011).

Si le même comportement est répété plusieurs fois, par exemple l'exécution d'un geste de frappe avec la raquette ou la réalisation d'un mauvais geste sur le plan technique, le cerveau va considérer ce geste comme « préférable », indépendamment de l'effet qu'il a sur la personne. Les actions (ou les inactions) d'un jour donné, et sur lesquelles l'attention est portée, ont un effet sur le câblage du cerveau et sur la manière dont l'individu réagit automatiquement à différents stimuli.

L'individu doit faire preuve de détermination pour être en mesure de provoquer le changement souhaité ; par ailleurs, il est essentiel de comprendre que le changement est une bonne chose.

Des experts de la NASA ont apporté la preuve que pour que le changement puisse se produire, un entraînement consécutif de trente jours était nécessaire à la création dans le cerveau de nouveaux chemins neuronaux essentiels à l'apprentissage et à l'intégration de la nouvelle habitude.

Il est recommandé à toute personne souhaitant effectuer un changement de commencer par faire une pause (Bachrach, 2014). Pendant cette pause, la personne pourra réfléchir différemment et ne devra pas agir de manière automatique, c'est-à-dire qu'elle ne devra pas réagir chaque fois qu'elle perd un point ou se contrarier en raison d'un nouveau coup qui n'a pas pu être corrigé sur le plan technique. Il faut se rappeler que le cerveau ne veut pas dépenser de l'énergie inutilement. Or, la pensée est fondamentalement une grande consommatrice d'énergie. Si une situation donnée, ou une situation semblable, n'a pas déjà été vécue, le cerveau reçoit un signal lui indiquant de répéter ce qu'il a fait auparavant. Si une personne a pour habitude de jeter sa raquette et de s'énerver, ce comportement se répétera continuellement. L'automatisation, les habitudes, la répétition et la réalisation d'une même et une dépense d'énergie minimale de la part du cerveau, ce qui permet de se préserver. ce que le cerveau ne sait pas, contrairement à l'esprit, c'est que cette réaction irréfléchie n'est pas du tout bénéfique pour l'individu et qu'elle ne correspond pas nécessairement aux cibles et aux objectifs de ce dernier.

Et c'est précisément ce qu'on souhaite changer, à savoir le comportement réactif qui ne cadre pas avec les objectifs que l'individu tente d'atteindre. Les émotions négatives qui sont exprimées chaque fois qu'un coup est raté, de même que la répétition de gestes techniques défectueux au service, empêchent le joueur d'être plus efficace. Ces comportements, qui conduisent souvent à la colère, donnent lieu à une spirale d'émotions négatives dont il est très difficile de se défaire.

Procédure

1) Si un stimulus provoque des émotions négatives, essayez de vous en éloigner visuellement, dans la mesure du possible. Par exemple, si vous êtes confronté à une attitude négative de la part de votre adversaire ou à une expression de colère de la part de votre entraîneur, ou si vous venez de perdre le dernier point ou le dernier jeu, retournez-vous et marchez en direction du fond du court. Si vous venez de perdre un set, il est préférable de retourner aux vestiaires pour vous éloigner momentanément de cette situation négative qu'est la perte d'une manche. Il est primordial de bien se connaître et d'être capable de détecter les signes d'un sentiment de colère naissant.

2) Souvent, le fait de respirer profondément, ne serait-ce que trois ou quatre fois, suffit. Lorsque des émotions négatives commencent à faire surface, parfois de manière à peine perceptible, la fréquence de la respiration s'accélère, le cerveau reçoit moins d'oxygène et les toxines s'accumulent dans les neurones. On ne s'en rend peut-être pas compte, mais le cerveau est l'organe le plus toxique. Non seulement l'oxygène permet-il aux cellules de respirer, mais il stimule la création de nouvelles cellules. Ainsi, la respiration profonde favorise l'accès aux nutriments et l'apport d'oxygène à un plus grand nombre de neurones. Des neurones sains et bien alimentés, de même qu'une respiration plus efficace, permettent de mieux réfléchir. La respiration profonde favorise la sollicitation d'un plus grand nombre de neurones pour réfléchir consciemment. Il est alors possible de créer plusieurs solutions de rechange dans l'esprit et peut-être des réactions différentes. À long terme, cela fait partie du processus de changement.

3) Lorsqu'on tente de modifier un stimulus visuel ou de l'effacer, par exemple en s'en éloignant, et que l'on effectue ce travail tout en respirant profondément, il est conseillé de conserver une bonne posture verticale tout au long de l'exercice. Cela permet non seulement de mieux respirer, mais aussi de favoriser un transfert plus efficace des messages neurochimiques de la moelle épinière au reste du corps.

Les études montrent que lorsqu'une personne est angoissée, les pulsions peuvent avoir un effet encore plus important sur les réactions et, comme on a pu le constater, ce phénomène peut aller à l'encontre des objectifs à long terme de l'individu qui cherche à modifier un comportement. Si votre esprit est troublé, il succombera à la tentation de réagir de manière irréfléchie.

Le défi consiste à rester concentré sur ce qui importe vraiment, même dans les moments difficiles. Afin de parvenir à provoquer un changement, il est indispensable de s'entraîner. Le meilleur moyen, sur le plan physiologique, de mesurer la réussite lorsque l'on s'adonne à faire une pause est de surveiller la variabilité de la fréquence cardiaque. Chaque individu a, dans une certaine mesure, une fréquence cardiaque qui lui est propre. La fréquence cardiaque d'une personne en bonne santé est caractérisée par des variations normales, même si cette personne est assise ou qu'elle est en train de lire. Elle augmente au moment de l'inspiration et diminue au moment de l'expiration. Plus une personne est stressée, plus sa fréquence cardiaque est grande et moins la variabilité de la fréquence cardiaque sera importante. Ce phénomène se produit car le cœur bat alors à un rythme très rapide sans réelles variations, ce qui contribue à la sensation d'angoisse et de colère. Il a été démontré que la méditation est une technique qui augmente la variabilité de la fréquence cardiaque. En plus d'améliorer la maîtrise de soi et la volonté, cette méthode permet de mieux diriger son attention, de mieux gérer son stress et de mieux contrôler ses pulsions.

CONCLUSION

La modification des habitudes passe essentiellement par une concentration autodirigée maximale. Selon Jose Mourinho, entraîneur de football portugais, il vaut mieux travailler par intervalles de cinq minutes, à un niveau de concentration maximum, que pendant des périodes de trente minutes consécutives. Un autre conseil qui s'impose est de ne pas essayer d'intégrer tout en même temps, mais plutôt de travailler progressivement. La clé de la réussite consiste à faire une pause accompagnée d'une respiration profonde dans le but de se calmer et de se concentrer sur l'habitude que l'on souhaite changer.

RÉFÉRENCES

- Amieiro, N, Barreto, R, Oliveira, B, Resende, N. (2007) Mourinho ¿Por qué tantas victorias?; Mc Sport.
- Bacharach, E. (2014) En Cambio. Buenos Aires; Sudamericana.
- Coyle, D (2013) El pequeño libro del Talento; Conecta.
- De Andrés, V, Andres, F. (2013) Desafiando imposibles; Planeta.
- Goleman, D. (2011) The brain and emotional Intelligence: new insights, United States, More than Sound.
- MacLean, P. (1990). The triune brain in evolution: role in paleo cerebral functions. New York: Plenum Press.
- Pecora, P, Sosa, C. (2015) La Presión. Buenos Aires; Uno.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



How to change incorrect habits

Droits d'auteur (c) Claudio Sosa 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)

Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)