



La Spontanéité du Geste

propos recueillis par Juliette Chevalier

**ou comment
avoir le bon réflexe.**

Comment expliquer la contre-performance de Christine Arron aux J. O de Sydney ? Comment un sportif brillant, un artiste talentueux ou un élève studieux peuvent-ils se retrouver en situation d'échec lors d'une compétition, d'un spectacle ou d'un examen ? La "Pédagogie de l'Attention" apporte non seulement des réponses à ce phénomène mais offre également des solutions. Pol Charoy nous livre son enseignement.

Gtao : Quelle est l'origine de la "Pédagogie de l'Attention" ?

Pol Charoy : C'est un terme que j'utilise pour exprimer les résultats de ma recherche sur l'apprentissage et les techniques d'éveil. En tant qu'artiste martial et compétiteur de haut niveau, j'ai toujours cherché à comprendre l'importance des rituels de saluts et de concentration dans la pratique. Cette quête pour comprendre ce qui se cache derrière l'enseignement traditionnel m'a entraîné vers l'étude des techniques occidentales de modification d'états de conscience comme les techniques de souffle, la sophrologie, l'hypnose, la programmation neuro-linguistique (P.N.L) et surtout la Pédagogie Hypno-Cybernétique (P.H.C.) créée par Eric Barone auprès de qui je me suis formé avant son départ pour le nouveau monde, tel un disciple avec son maître. Toutes ces données se sont ensuite actualisées avec ma propre expérience de compétiteur de haut niveau, d'artiste, et mes recherches sur le rôle initiatique dans la pratique des arts martiaux.

Gtao : La "pédagogie de l'attention" est-elle de source américaine ?

P. C. : Non. Je serais même tenté de dire que la source est franchement Gauloise, pour railler un peu cette France qui accepte l'innovation mais ne favorise pas son développement. Elle ne reconnaît pleinement ses enfants qu'après leur passage par les Etats-Unis pour les penseurs et les scientifiques, ou l'Italie et l'Angleterre pour nos footballeurs. Eric Barone était Européen de France, et moi-même je suis un vrai franchouillard, innovateur-râleur et malgré tout amoureux de son pays. La "pédagogie de l'Attention" est donc bien française.

Gtao : Ce savoir est-il aujourd'hui connu ou enseigné en France ?

P. C. : Dans les années 80, des cours étaient dirigés par Eric Barone à l'ISEH (Institut Supérieur d'Ensei-

gnement par Hypnose). On pouvait y apprendre la dactylographie en quatre heures et différentes langues en un mois. Par contre, aucun enseignement pour "apprendre à apprendre" n'a été diffusé jusqu'à ce jour, à part la publication d'un livre écrit par Eric Barone *L'ABC de l'hypnose* (J. Grancher éditeur) dans lequel tout un chapitre est consacré à la Pédagogie Hypno-Cybernétique. Tout ce savoir m'a été légué par Eric dans l'espoir de le voir se diffuser un jour en Europe. Il m'aura fallu plus de dix ans de maturation pour que je commence seulement à me sentir prêt à assumer cette responsabilité.

Gtao : Quel était pour vous l'intérêt de cet enseignement ?

P. C. : Après trente années de pratique des arts martiaux, quinze ans d'enseignement et une question permanente : "Comment permettre à un élève de progresser plus rapidement que moi ?", mon défi de pédagogue a toujours été de réussir à enseigner en six mois ce que j'ai mis un an

Nous digérons le savoir pendant notre sommeil.

à maîtriser moi-même, sinon je rendais mon tablier de professeur. C'est alors que j'ai rencontré Eric Barone. Son enseignement a répondu à toutes mes questions et à toutes mes intuitions.

Gtao : Y a-t-il un point commun entre les techniques d'hypnose et la P.N.L ? Et quelle est la particularité de la "Pédagogie de l'Attention" ?

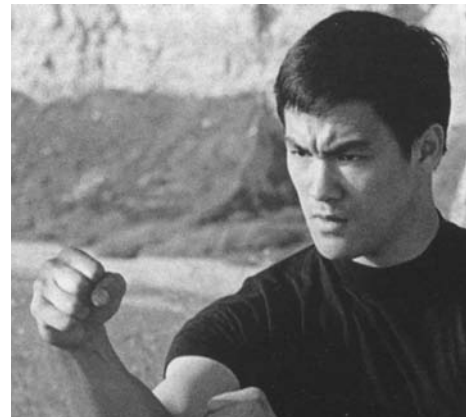
P. C. : Toutes ces techniques sont intéressantes mais ne tiennent pas compte directement de pédagogie, de mémorisation et de disponibilité d'un réflexe ou d'une fonction réflexe; ce que fait la "Pédagogie de l'Attention". Elles insistent essentiellement sur la façon d'organiser et d'optimiser la matière à enseigner par une approche globale ou analytique tandis que la "Pédagogie de l'Attention" réside dans le fait de privilégier l'état de l'élève, sa qualité de concentration, d'attention, de vacuité, et de vérifier puis de maintenir sa capacité à recevoir et à s'imprégner de l'enseignement, plutôt que de prendre le risque de le saturer par un apprentissage axé uniquement sur la répétition quantitative. Il est très important de comprendre que nous n'apprenons pas seulement quand nous apprenons, mais que nous digérons le savoir pendant notre sommeil; c'est donc en dormant que nous finissons d'apprendre, et la qualité de cette digestion dépend de la qualité de notre attention lors de l'apprentissage. Le refuge vers l'entraînement quantitatif et la répétition systématique comme apprentissage est le résultat d'un manque de recherches sur les mécanismes mentaux de l'apprentissage.

Privilégier la qualité plutôt que la quantité.

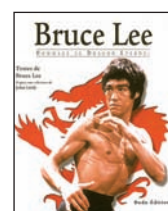
Gtao : Cherche-t-on l'efficacité ou le bien-être du sportif et de l'élève ?

P. C. : Les deux, car s'il n'y a pas le bien-être de la personne lors de l'apprentissage, celui-ci entraînera comme conséquence une force de rejet inconsciente qui détruira la qualité de digestion du savoir qui aurait dû se produire pendant les phases de sommeil paradoxales. Cette saturation et ce rejet auront pour première conséquence de rallonger le temps d'apprentissage.

La qualité de concentration peut être obtenue de manière ludique, en variant les exercices pour maintenir le plaisir de l'élève, mais cette méthode est aléatoire pour maintenir une qualité de vigilance stable pendant toute la durée de la séance. Par contre, la qualité et le maintien de l'état de vigilance sont possibles quand ils sont obtenus par des techniques méditatives, ou par des techniques d'induction d'état de conscience modifiée comme l'utilisation de la lenteur ou de la respiration consciente lors de l'apprentissage. Il est également possible d'augmenter cette capacité en favorisant l'isolation sensorielle de l'élève grâce à un accompagnement musical spécifique, par l'intermédiaire d'un walkman par exemple.



Le Tao of Jeet Kune Do, style créé par Bruce Lee, est fondé sur la disponibilité et la spontanéité du geste martial, et non l'apprentissage quantitatif de formes codifiées.



Les photos ci-dessus sont extraites de "Bruce Lee, pensées percutantes, ou la sagesse du combattant philosophique" publiés chez Budo Editions, que nous vous conseillons (voir Tao's folies).

Gtao : Cette pédagogie est-elle applicable à toutes les formes d'enseignement ?

P. C. : Bien sûr, puisque l'on intervient surtout sur l'induction, l'observation et le maintien d'un bon état de conscience chez l'élève afin de ne pas générer de force de rejet due à la saturation des informations. Dans le cadre d'un cours conventionnel, une qualité de vigilance ne peut être maintenue plus de 15 minutes par heure. Avec notre travail cette proportion est portée à 45 minutes. L'heure de cours se retrouve optimisée, permet un apprentissage beaucoup plus rapide et une imprégnation plus profonde du réflexe dans la mémoire.

Gtao : Comment être sûr que le pratiquant a acquis définitivement la technique apprise ?

P. C. : C'est un autre aspect qui souligne l'idée de disponibilité d'un apprentissage. Prenons un exemple, le cas de Christine Arron qui a travaillé ses départs pour améliorer ses performances et espérer une place sur le podium des J.O. de Sydney. Aux dires de son coach, à l'entraînement tout va bien, et puis tout peut se dérégler en situation de compétition. Pourquoi ?

En compétition, dans les arts martiaux, il est nécessaire d'être sûr de disposer spontanément des techniques apprises, sinon le verdict arrive immédiatement et le combat est fini. Mon expérience m'a confirmé l'importance d'une loi pédagogique : la "compression de l'effort

nerveux". En situation de stress, lié à une compétition ou une démonstration, toute l'énergie est dirigée vers la vigilance, pour l'observation de son adversaire ou pour

l'estimation de la trajectoire d'une balle pour un joueur de tennis par exemple. Pendant ces multiples calculs d'appréciation de distance, de déplacement et de coordination, ce sera toujours le réflexe le plus engrammé et qui demandera le moins d'énergie qui sera utilisé. Cette loi établit le besoin de faire appel à une énergie minimale pour accomplir un réflexe. Ainsi, quand vous voulez transformer un mauvais départ de sprint par exemple, il ne suffit pas d'apprendre le nouveau comportement et de le répéter

à l'entraînement d'une manière satisfaisante pour être sûr de soi, il faut vérifier que celui-ci soit engrammé dans une couche mémorielle plus profonde que l'ancien réflexe, sinon il rejaillira systématiquement ; l'inconscient en situation de stress et d'urgence fonctionne sous l'effet de cette loi d'économie d'énergie. C'est pourquoi nous pouvons observer maints et maints exemples de sportifs ou de musiciens qui se désespèrent de ne pas réussir en compétition, en spectacle, ou à l'occasion de n'importe quel événement stressant, ce qu'ils réussissent très bien à l'entraînement. Pour notre inconscient, le réflexe le plus adapté est en réalité celui qui nous demande le moins d'influx nerveux et qui sera systématiquement appelé par l'inconscient pour faire face à une situation exigeante. Christine Arron peut ainsi se retrouver à retourner au réflexe exigeant le moins d'effort, même si ce n'est pas le plus adapté techniquement à la situation.

**C'est
le réflexe
qui réclame
le moins
d'énergie qui
est utilisé.**

Techniques pédagogiques

L'hypnose est née au 18^e siècle avec F. A. Mesmer et le magnétisme animal (même s'il est vrai que l'on rencontre le phénomène hypnotique dans les techniques millénaires du yoga ou les techniques de méditation orientales). Milton Erikson (1901-1980) prôna plus tard l'utilisation de l'hypnose indirecte et des thérapies courtes s'opposant ainsi au mouvement européen de soins psychiatriques issu de l'influence de S. Freud. Il mit en évidence l'art et la qualité de la relation thérapeutique. L'hypnose est devenue une science de communication avec notre inconscient qui identifie des chemins à suivre pour trouver, ou retrouver, tel et tel état de conscience, adapté à un besoin particulier, comme l'apprentissage, la compétition, un examen ou à des fins thérapeutiques. L'accompagnateur qui vous oriente dans ce dédale d'états et d'ondes cérébrales est l'équivalent du

guide de montagne qui sait par où passer mais qui ne peut marcher à votre place.

La sophrologie fut créée en 1960 par Alphonso Caycedo, un médecin colombien qui étudia les états modifiés de conscience. Il voulut laver les techniques de l'hypnose de toutes les pratiques charlatanesques et de l'occultisme. Inspirée du yoga, du zen, des états d'extase, de la méditation de Pavlov, et des travaux du Pr. Chercheve, la sophrologie est un véritable entraînement existentiel de l'être qui permet une meilleure connaissance de soi.

La P.N.L (Programmation Neuro-Linguistique) est le fruit d'un brassage d'idées et de la confrontation de chercheurs passionnés venant de disciplines variées. Elle propose une synthèse originale débouchant sur une utilisation immédiate des connaissances de la psychologie et des neurosciences, de l'anthropologie et de l'intelligence artificielle, des voies spirituelles et du management. Elle cherche à transformer des réponses phobiques

ou traumatiques, à se débarrasser de comportements indésirables comme l'insomnie et la boulimie ou d'émotions parasites comme la jalousie, l'anxiété et le manque de confiance en soi afin de faciliter le développement personnel et professionnel. Elle agit davantage sur la dé- et re-programmation des énergies pour favoriser la réalisation d'un désir de l'individu dans une dynamique positive de son potentiel.

La P.H.C créée par Eric Barone dans les années 80 est une hypno-pédagogie qui axe son action sur la création et le maintien d'un état de vigilance pendant l'apprentissage. Elle considère que notre cerveau fonctionne pendant l'apprentissage comme un ordinateur qui reçoit des données. Pour faciliter l'intégration de l'enseignement, on l'organise comme un logiciel informatique qui est pensé et conçu pour être intégré au fonctionnement d'un ordinateur. Eric Barone fut directeur de l'IREH (Institut de Recherche pour l'enseignement par Hypnose).

**Nous pouvons
gagner
30 minutes
de vigilance.**

Gtao : Alors comment peut-on être sûr qu'un élève réitérera la performance aussi bien à l'entraînement que dans le stress de la compétition ou d'un spectacle ?

P. C. : On a toujours considéré la mémoire comme un ensemble dans lequel les scientifiques ont déterminé des zones spécifiques dans le cerveau : visuelle, auditive, corporelle, etc., mais très peu de personnes à ce jour se sont vraiment interrogées sur la profondeur de la mémoire, l'utilisation et la disponibilité d'un réflexe. Quand vous croyez connaître ou avoir appris un réflexe, une récitation par exemple, il faut vérifier la profondeur, et donc la disponibilité de ce réflexe. Une fois ce nouveau comportement engrammé et automatisé, et qu'il ne nécessite plus l'intervention de l'attention pour se réaliser, nous pouvons être sûr de sa disponibilité, même en situation de stress (compétition, spectacle, examen, etc). Pour cela, il faut vérifier par des tests de dérivation de l'attention la disponibilité de l'attention lors de l'exécution de ce réflexe.

Gtao : Quel lien peut-il y avoir entre les rituels dans les écoles d'arts martiaux et ceux des sports de compétition ?

P. C. : Dans les arts martiaux, tous les rituels de concentration, de salut et de respect de son partenaire entre chaque exercice ne sont que la partie émergée de l'iceberg ! Les anciens ont rendu traditionnels et ésotériques des états de conscience modifiés et ont été les premiers découvreurs de la "Pédagogie de l'Attention". La tradition de ces rituels véhicule d'une manière cachée cette connaissance de l'automatisation des réflexes pour pouvoir disposer de tout son potentiel technique en situation de combat. Aujourd'hui, je reste émerveillé par ce savoir transmis par les contes initiatiques des arts martiaux, mais cette connaissance reste empirique et il me semble important d'en faire une interprétation contemporaine et correspondant plus aux sciences et à l'esprit de notre époque.

■ J. C.

Liens GTao

- GTao n° 8 : Les guerriers-danseurs du tao P. 10
- GTao n° 14 : La mémoire du devenir P. 62
- GTao n° 18 : Wutao P. 30

www.generation-tao.com

Si vous êtes intéressé par cette méthode, vous pouvez vous adresser à **Pol Charoy** :
06 60 29 1000
ou 01 45 35 49 58
polcharoy@generation-tao.com



Wutao

la danse du Tao

le cercle de Tai Ji

la spirale du Bagua

le souffle de la Vie

**Cours, stages,
sur Paris, province**
avec Pol Charoy & Imanou

**SI VOUS SOUHAITEZ ORGANISER
DES STAGES DE WUTAO
DANS VOTRE RÉGION
06 60 29 10 00**

**Cours hebdomadaires :
le lundi de 18 h 15 à 19 h 45
le vendredi de 17 h 30 à 19 h
Lieu : Les Temps du Corps,
10, rue de l'Échiquier 75010 Paris**

**DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION
OU RENSEIGNEZ-VOUS :
Tél/fax. : 01 4535 4958
mob : 06 6 029 1 000
email : wutao@generation-tao.com**