

## 6. CONCENTRE POUR ETRE SEUL DANS MA BULLE

*« Plus ça s'approche du record, plus je rentre dans un entonnoir, j'atteins un niveau de concentration supérieur, un peu méditatif. Je ferme les yeux, et je me mets dans une bulle, mais ce n'est pas totalement hermétique, car il y a tout un système autour de moi, et je fais partie du système. Je suis conscient à l'intérieur, tout en restant ouvert à ceux avec qui j'ai un rapport direct : mon équipe, sur le bateau, et mon équipe de sécurité, dans l'eau. » (Loïc Leferme)*

*« À mon premier championnat du Monde, au douzième round, pendant le repos, j'ai vu la ring girl qui portait le panneau avec le numéro douze, et j'ai dit à mon entraîneur : "On est déjà au douzième round ?". Je n'avais pas vu passer le match, et la seule fois où je voyais la ring girl, le match était déjà fini. J'avais été lucide tout le temps, et en même temps dans ma bulle. » (Mahyar Monshipour)*

*« On doit mettre au point le cheval, de sorte qu'il soit parfaitement disponible, complètement dans une bulle, et en communion avec son cavalier, car si on sort de cette bulle, c'est la faute. » (Eric Navet)*

*« Ce qui est difficile, c'est qu'il faut un équilibre entre entrer dans sa bulle et garder la clarté nécessaire pour traiter les bonnes informations. » (Thierry Tulasne)*

Le grand art des champions d'exception est d'avoir une concentration extrême qui les fixe sur un objectif unique, leur permettant d'ignorer tout ce qui est étranger à cet objectif, et d'entrer dans un état second. C'est à cette seule condition que toutes les sensations sont exacerbées et où le système de traitement de l'information a un fonctionnement optimal. Pour reprendre leurs propres expressions, ces champions entrent dans une bulle suffisamment étanche pour occulter tout ce qui n'est pas nécessaire à l'action, mais suffisamment poreuse pour n'y laisser pénétrer que ce qui est utile... (vous trouverez la suite, pages 113 à 117 du Mental des champions).

Je décris tout d'abord les différentes formes d'attention adaptées à chaque sport. En effet, les sports de sensations (comme la plongée profonde ou le tir au pistolet) imposent une attention interne, essentiellement à l'écoute des sensations, alors que les sports d'opposition imposent une attention externe, qui permet d'analyser le monde. Je révèle alors comment fonctionne l'attention, son caractère passager (on ne peut maintenir durablement son attention), intensif (faire attention à quelque chose entraîne une cécité pour tout ce qui est autre), et sélectif (on ne fait attention qu'à ce que l'on attend). Je montre que l'attention des champions s'accompagne de transformations nerveuses qui sont le résultat de l'entraînement.