

Dissymétrie

Feuille de liaison sécurité du club

N° 31

06.09.2022

Moi... et mon Moi... au milieu du reste..

1) *L'attention* et la *concentration* sont-elles de bons atouts pour construire le mental? 1000 fois oui!

Quand on parle *d'attention* on remarque souvent surtout son manque... Comme oublier de boucler les cuissards... ou perdre la cible au dernier moment en regardant le roncier à coté ou le barbelé en fond de terrain.. s'endormir dans une formation en salle.. (sic !) etc.. Manque d'attention!

Porter notre attention sur qq chose aide à la **concentration**, mais cette *concentration* est extrêmement consommatrice d'énergie (donc fatigante), car *au naturel* elle n'est pas faite pour *durer*. Notre cerveau est naturellement programmé pour suivre notre regard qui zappe (mode.. je me laisse attirer où mon regard porte). Nous devons donc re-focaliser notre *attention* pour garder une *concentration* optimum sur la « chose » à traiter. Et ça passe par le regard.

Là, nous sommes plus ou moins doués.. Mais peut-être faute de ne pas avoir appris à regarder ?
Donc pas d'attention = pas de concentration possible et tout ne reposera **que** sur les automatismes acquis. Le pilote riche d'expériences avec des automatismes spécialisés acquis est donc meilleur.

Avec cette petite vidéo (une fois n'est pas coutume) ce présentateur résume bien ce qu'est *l'attention* dont nous avons besoin dans notre discipline. Pas spécialement parce que nous sommes libéristes... mais par ce que nous sommes toujours les mêmes partout donc aussi en vol libre.

Le lien pour voir.. <https://www.youtube.com/watch?v=S1S03C8sVfI>

La phrase est bien trouvée, elle est parlante. Notez au passage le *tacle* sur le biais cognitif exploité par les réseaux sociaux et nos smart phones *doudou*.. Le seul but est essentiellement la *capture de notre attention* et la création d'automatismes déviants. Une exploitation insidieuse de notre naturel... c'est pourquoi ça marche si bien. Notre *attention* vaut de l'or.. investissons !

Nous pouvons donc réagir lorsque nous connaissons le piège et dépenser cet *or* à bon escient. C'est là le but du travail à réaliser pour notre sécurité au cours de l'initiation au vol libre. Le cognitif s'aide *d'automatismes existants*, à nous de créer les bons automatismes pour soulager notre attention.

2) **Un autre biais cognitif**, qui ravage notre mental et nous pousse à la faute, est mis en lumière de manière magistrale par la courbe analytique matérialisant *l'effet de Dunning- Kruger*
Autre lien à voir à ce sujet : https://fr.wikipedia.org/wiki/Effet_Dunning-Kruger

Un nom compliqué pour une situation connue (mais refoulées) qui n'est autre que la surestimation de nos compétences : la *surconfiance* ; *J'ai « vu » donc je sais faire*. C'est alors bien de savoir **où et quand ça va nous arriver**, car nous y passons tous. Pour savoir déjouer ce piège classique, jetons-y un œil.. *attentif* ! Ça explique bien des tensions relationnelles avec les coachs, formateurs et autres pilotes d'expérience auxquels nous nous comparons.

Dans *l'échelle de la formation* nous rêvons souvent au-dessus de nos compétences, ça semble être une caractéristique humaine courante. La bonne solution est de *monter marche par marche* pour ne pas dégringoler et repartir du bas, meurtri mentalement avec risque d'abandon de l'activité.

Vouloir être un oiseau nécessite un effort considérable de modestie pour les plantigrades... Apprenons et travaillons **sans relâche** les bons automatismes nécessaires à notre sécurité.

L'ASC