



Lettre du Solstice N° 11

Semestrielle
Juin 2015

Copyright Passages & Co

Dans l'air du temps >>> L'accompagnement, passeport pour la concentration

A lors qu'un hebdomadaire consacrait récemment son dossier aux moyens de « ré-apprendre à se concentrer », il semble que la dispersion dont nous souffrons tous, ou presque, tende enfin à être considérée comme problématique. Il était temps !

Une société diluée et agitée

Jusqu'à peu encore, il était courant de s'enorgueillir d'un mode de fonctionnement consistant à mener de front plusieurs activités, voire plusieurs conversations, et à ne jamais consacrer plus de quelques minutes d'affilée à un sujet. Le mode *zapping*, soutenu par les nouvelles technologies qui ont à la fois accéléré et démultiplié le nombre de sollicitations que nous recevons, était alors parfois perçu comme le signe d'une particulière vivacité d'esprit et d'une puissance intellectuelle supérieure à la moyenne. Bref, une *distinction*. Il était également associé à l'esprit de synthèse. Aller vite, droit au but, capter l'essentiel, ne pas s'embarrasser de détails, ne sont-ce pas là, en effet, de précieuses qualités ?

Certes... Mais en fait de vision étendue fondée sur une multiplicité de prises d'informations flash, les cas de cécité se sont avérés nombreux, qu'il s'agisse de plantage d'entreprises ou de découvertes tardives d'évolutions de marchés prévisibles et cependant non anticipées (Cf. le phénomène d'*uberisation*).

Mais si, au lieu de ce qui était supposé, l'altération de notre faculté de concentration, d'arrêt durable sur un sujet, avait tout simplement érodé notre capacité à appréhender un problème dans toutes ses dimensions, d'en saisir et creuser la complexité, pour nous enfermer dans des analyses ponctuelles, étroites, émotionnelles et peu consolidées ? Et si cette *agilité* avait déséquilibré le processus même de la pensée qui l'avait conçue ?

Notons d'ailleurs que les antonymes de "concentration" (diffusion, dilution, dispersion, dissipation, dissolution, dissémination, distrac-

tion) évoquent bien une fuite, trahissent une déperdition (d'énergie ? de capacités ?) qu'occulte la suractivité.

Une pratique assidue de la re-centration

Toujours est-il que les techniques d'accompagnement, si elles ne sont que rarement utilisées explicitement pour leurs effets sur cette dimension (sans doute car le diagnostic serait peu recevable socialement), impactent grandement les personnes qui en bénéficient en matière de re-concentration. Et ce, aussi bien en individuel qu'en collectif (coaching d'équipe, co-développement, supervision).

Quelques indices :

- A la fin d'une séance de coaching individuel, il est très fréquent que le client s'exclame : « Comment !! C'est déjà fini ! Deux heures ont donc passé ! Incroyable ! »
 - De même, il n'est pas rare que le/la coaché-e se déclare très *fatigué-e*.
 - En groupe, la mise en place d'un cadre et de règles de fonctionnement assurant la réflexion collective suscite des étonnements devant la qualité des échanges possibles en un temps très restreint.

Quoi de plus normal ? En effet, l'accompagnement prend les habitudes de *zapping* à revers. On s'y efforce de fixer l'attention sur le thème du travail et de le considérer sous tous ses angles jusqu'à en avoir « fait le tour » et sondé le fond. Le changement de point de vue, qui sous-tend cette approche, constitue à lui seul une invitation à faire durer la focalisation sur ledit sujet... Ce seul effort de maintien de l'attention sur une même problématique permet à la personne de dépasser rapidement ses représentations habituelles, et le niveau de compréhension et de discours qu'elle nourrit à son propos. D'où la capacité, renouvelée et accrue, à accéder à des options d'actions inédites... Le renouvellement s'opérant de l'intérieur bien plus que via les idées formulées par le coach, cela va sans dire...

Suite en page 2



Un effet d'intensification

A partir de cette approche, orientée sur le niveau rationnel du travail (les objectifs, la résolution des problèmes rencontrés, la sortie des impasses relationnelles), un phénomène connexe se manifeste peu à peu, de surcroît : un regain en *consistance* de la/des personne-s accompagnée-s.

C'est particulièrement net en coaching individuel : le coaché devient graduellement plus à même de parler de lui-même, plus lucide sur ce qu'il éprouve, plus conscient de ses angles morts et plus optimiste sur le fait que ces données ne sont que des obstacles à franchir.

Mais on l'observe également en coaching d'équipes : les équipiers témoignent d'une capacité plus soutenue à être présents, attentifs et engagés dans les échanges. Ils s'expriment davantage en leur nom propre (JE plutôt que ON) et se réfèrent plus régulièrement au collectif (NOUS). Enfin, ils pratiquent plus fréquemment et de façon plus fluide la métacommunication et la régulation.

Ainsi, les personnes accompagnées se re-connectent à elles-mêmes, puis se re-concentrent, au sens de la *distillation* : moins à la périphérie d'elles-mêmes, aux faubourgs, moins diluées par des préoccupations multiples, secondaires et externes, elles se rapprochent de leur centre : le « moi », mais aussi le groupe.



Un impact durable

A la fin d'une mission d'accompagnement, il n'est pas rare que les acteurs concernés (personnes accompagnées elles-mêmes, mais aussi prescripteurs) s'interrogent : ces effets vont-ils durer ? Ne risquent-ils pas de disparaître avec la fin de l'accompagnement ? En tant que praticienne, je sais que la consolidation a été réalisée, mais il me manquait des arguments irréfutables pour convaincre. Et voici qu'une fois encore, récentes découvertes des neurosciences se chargent de les apporter. Il suffit d'en prendre connaissance ... (Cf. encart ci-dessous).

Valérie PASCAL



Déliez vos nœuds ; tissez vos liens

Directrice : Valérie PASCAL
Accréditée Titulaire par
la Société Française de Coaching

Siège social :
30, avenue du Gnl De Gaulle
78110 LE VESINET

Bureau de coaching :
43, rue Beaubourg.
75003 PARIS

Téléphone : 06 85 52 54 92
Courriel :
vpascal@passages-co.com

www.passages-co.com

Olivier Houdé (auteur de « Apprendre à résister »), chercheur en pédagogie, nous explique comment l'apprentissage suppose la juste mobilisation de 3 systèmes distincts du cerveau :

- Un premier système, très rapide, automatique, qu'il qualifie d'*heuristique*,
- Un second système, plus lent et réfléchi, appelé *algorithmique*,
- Un troisième système, en charge de l'*arbitrage*, qui permet de ralentir la pensée.

Dans les phases d'apprentissage, les enfants peuvent échouer à mobiliser des connaissances qu'ils ont pourtant acquises (et intégrées dans leur système *algorithmique*) mais qu'ils ne parviennent pas à mobiliser, lors d'un contrôle par exemple, parce que leur cerveau est embarqué par le système *heuristique*, qui leur propose (très vite) une (mauvaise) réponse. Dès lors, en termes pédagogiques, il s'agit d'apprendre aux enfants à identifier cette poussée du système heuristique et à y résister (d'où le titre du livre) à l'aide du système *d'arbitrage*, de façon à pouvoir aller mobiliser, de façon volontaire et déterminée, le système *algorithmique*, qui formulera la bonne réponse. Une fois cette posture de ralentissement et d'arbitrage adoptée, les enfants pourront s'appuyer sur les nouveaux circuits neuronaux activés par cette opération ; et ceux-ci sont tout à fait durables, bien sûr !

Ce qui vaut pour les enfants vaut aussi pour les adultes, surtout en situation d'apprentissage ou de développement. Et ce processus correspond en tous points à ce qui se passe dans l'accompagnement des professionnels lorsqu'ils s'engagent dans un coaching.

Ces observations pragmatiques des effets de l'accompagnement, nous rappellent que l'esprit humain est insondable. Nous l'avions simplement oublié. Peut-être avions-nous un moment cru que nous n'étions qu'un morceau d'attention disponible pour des messages publicitaires...

Bel été à vous!