

Être trop critique avec vous même va probablement vous éloigner davantage de la concentration que vous recherchez. Pensez simplement à prêter attention à comment vous ressentez les choses.

## Être Critique

Pour autant, il faut savoir être critique. La part du temps la plus productive lorsque vous travaillez la batterie n'est pas forcément derrière votre instrument : c'est derrière votre ordinateur à analyser les enregistrements de vos performances pour voir et entendre ce qui aurait pu être mieux fait. Cette façon de penser est très utile, mais lente. Votre professeur de batterie vous a dit de travailler les exercices lentement au début car vous devez laisser assez de temps à votre cerveau pour qu'il puisse réfléchir aux mouvements. Ce n'est pas parce qu'il y a des facultés magiques dues au fait de jouer lentement - au début, c'est simplement la bonne méthode pour faire du bon travail.

Le problème est que réfléchir de manière critique, déconnecté de votre performance tout en jouant, perturbe votre jeu. Prenez le chant par exemple : quand vous entendez la bonne note dans votre tête, votre cerveau va automatiquement tirer sur les cordes vocales pour atteindre la tension nécessaire pour exécuter la bonne note. Cependant, si vous n'avez pas la note à l'esprit, vous devez la deviner. Si vous réfléchissez à la prochaine note que vous devez chanter ou à ce que le public pense de votre façon de chanter, cela vous empêchera d'entendre la note correcte dans votre tête.

Certaines études montrent que réfléchir à ce que vous faites pendant que vous le faites entraîne d'affreux résultats. Dans le livre *Le putt et le pendule : les effets ironiques du contrôle mental des actions*, les chercheurs Wegner, Ansfield et Pilloff expliquent que « des fautes bêtes facilement évitables se produisaient quand les participants tentaient de réussir leur test en utilisant trop de charge mentale ou trop de contraintes physiques » et que « de telles erreurs ont pu être provoquées par un processus cérébral qui a augmenté leur sensibilité au résultat le moins désiré, en totale contradiction avec l'intention de ne faire aucune faute. » En d'autres termes, quand des personnes s'obligent à penser à ce qu'elles font, alors elles ne le font pas bien. C'est inévitable lorsque vous apprenez quelque chose de nouveau, mais une fois que vous avez l'habitude, vous pouvez vous passer de l'analyse mentale et laisser la musique prendre le dessus.

Bien qu'il puisse être utile de s'analyser, ce n'est jamais bien de penser « Je suis nul... » ou même « Je suis génial ! ». Vous juger vous-même, plutôt que juger vos résultats, vous éloigne de la concentration qui vous permet de réaliser ce que vous souhaitez atteindre ainsi que de ce que votre corps vous dit sur le « Comment j'atteins mon objectif ? »