

*Un document de N. Krantz
Le 8 Mars 2011*



**La vie: une affaire de
synchronisation entre humains!**

Des sujets aux rythmes différents

Conducteur rapide

Attente

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Sujet X se caractérise par un train d'impulsions rapprochées

Exemple: réagir au passage du feu rouge au feu vert

Attente

Impuls.

Impuls.

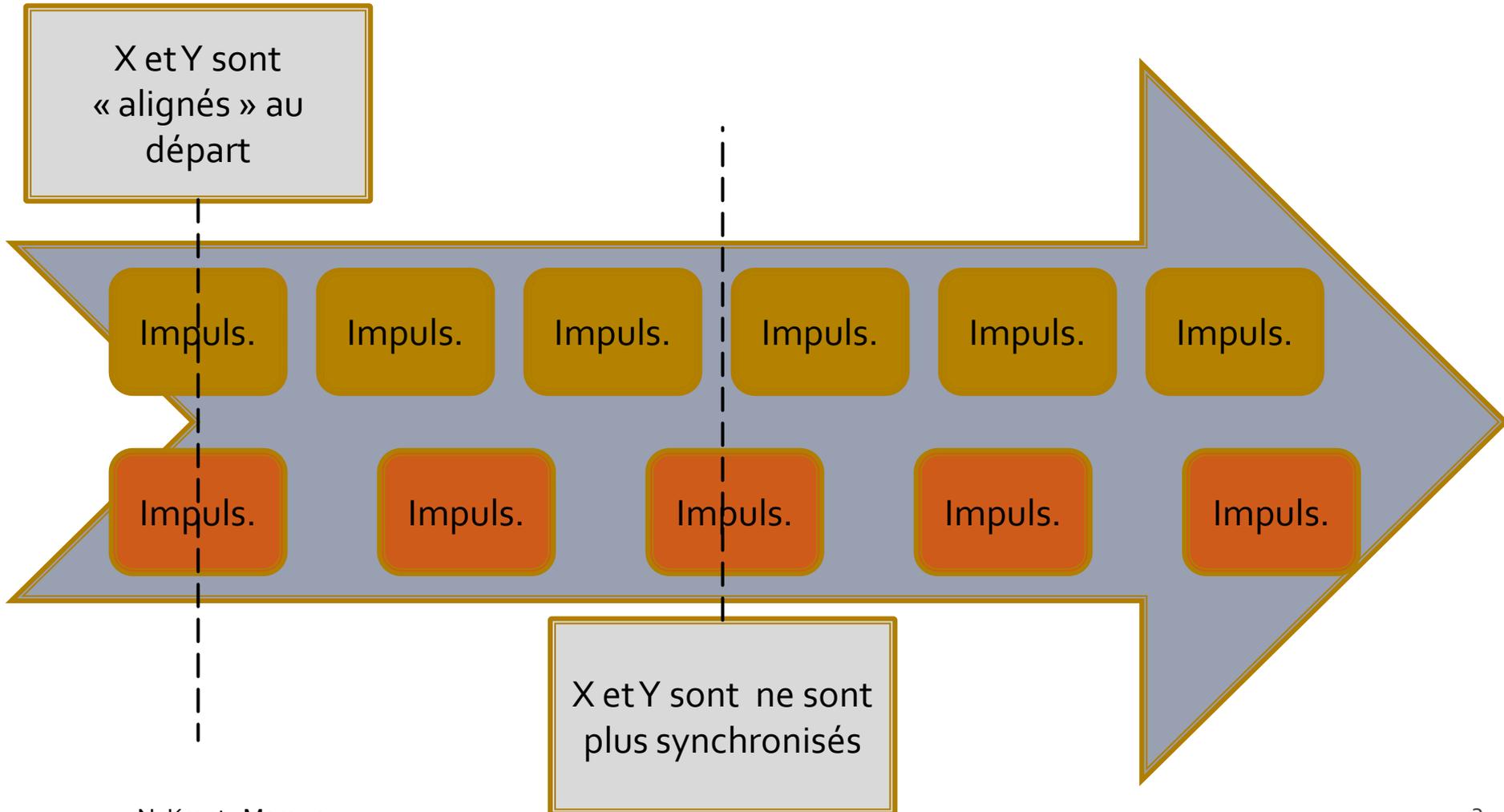
Impuls.

Impuls.

Sujet Y se caractérise par un train d'impulsions éloignées

Conducteur lent

Des problèmes de synchronisation



Qui va se synchroniser sur l'autre?

Les timings des différents acteurs sont maintenant synchronisés mais pour A: 1) le travail sur soi est éprouvant; 2) la perte de son rythme naturel le met en position de faiblesse... 3) il ne faut pas que cette situation dure trop longtemps

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

A

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

B

Le chauffeur B au train d'impulsions éloignées impose sa vitesse au chauffeur A dont le train d'impulsions est de type « rapproché »

Comme l'exige la société qui est le plus grand donneur de temps.

Comme l'exige la pratique compétitive...

Mais il s'est adapté!!!

Le plus terrible: s'adapter à une rythmicité asynchrone

Conducteur rapide

Attente

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Sujet X se caractérise par un train d'impulsions rapprochées

Exemple: réagir au passage du feu rouge au feu vert

Attente

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Impuls.

Sujet Y se caractérise par un train d'impulsions éloignées

Conducteur à la rythmicité asynchrone: qui ralentit, qui accélère

Des intervalles de temps irréguliers

A chaque fois que je suis forcé de m'adapter, je perds des forces.

Pour beaucoup d'entre-nous, le plus important est de parvenir à imposer en tous lieux et en toutes circonstances, ses propres rythmes

Alors quand ?

- La désynchronisation témoigne de la nécessité vitale pour l'être humain d'être capable de s'adapter à des situations mouvantes par excellence...
- Le développement de cette capacité peut être sollicité à condition :
 1. que son intérêt soit identifié comme tel;
 2. que l'amplitude et la durée des sollicitations ne dépassent pas les capacités de régénération du sujet
- Elle doit être exercée comme dans le cadre de l'entraînement sportif ... pour toutes les raisons que l'on imagine
- Dans toutes les autres conditions, elle est fatigue inutile... déséquilibrante et déséquilibrante.
- A chaque fois que vous pourrez retrouver un peu de liberté, profitez en pour vous resynchroniser
- La vie risque de devenir particulièrement pénible si le temps passé à supporter des contraintes particulièrement déstabilisantes est supérieur à au temps consacré à ses ressourcer
 - Le summum de la pénibilité est atteint quand les contraintes sont imposées et que le sujet se retrouve impuissant