

1. La concentration c'est comme le sommeil, **ça se prépare**. Bien se concentrer c'est s'oublier, quitter momentanément le monde extérieur (comme pendant le sommeil). Nous sommes incapables de définir à quel moment nous rentrons dans le sommeil profond. Il en est de même pour la concentration. Ce n'est qu'après avoir arrêté de nous concentrer que nous nous rendons compte que nous étions absents par rapport à tout ce qui se passait autour.

- ❖ Le pouvoir de concentration est un **acte volontaire** : ça s'apprend, **entraînement**
- ❖ Bien se concentrer aide à la rétention et au développement personnel, c'est une discipline de l'esprit
- ❖ Nous nous concentrons plus facilement sur **ce qui nous intéresse**.
- ❖ La concentration ? C'est la faculté de focaliser (fixer) son attention et la maintenir sur un sujet ou une occupation volontairement choisie en se refusant à laisser aller cette attention vers d'autres sujets qui la sollicitent. Se détacher du résultat.
- ❖ Principale difficulté : **éliminer l'intrusion** de pensées extérieures
- ❖ Pour mieux se concentrer, il faut d'abord s'armer contre ces envahisseurs du cerveau. On peut y arriver en 5 étapes (**6P**)
 1. Se **Préparer**, choisir le cadre et le temps **Propices** à la concentration et s'y habituer. On ne peut pas se concentrer n'importe où et n'importe quand. Des études montrent que nous sommes particulièrement **productifs** à certains moments de la journée. Repérez vos moments favorables pour les intégrer dans votre planification
 2. Éliminer les causes matérielles de distraction et d'interruption : **Parasites, Perturbations**. Noter sur un papier les intrus (préoccupations parasites), puis jeter ce papier ou le mettre de côté s'il s'agit de tâches à se rappeler.
 3. S'assurer de la bonne forme **Physique** (hygiène du cerveau : alimentation, aération, sommeil, éviter les stupéfiants et excitants)
 4. Se **Persuader**, se pénétrer de l'utilité et de l'intérêt immédiat et à long terme du sujet ou de l'objet de la concentration : se **Projeter**, but, bénéfique (gain de temps, **Progression**, bien être)
 5. Être sûr d'avoir les connaissances indispensables à l'étude entreprise : **Préalables, Prérequis**, utiliser au besoin un outil (stylo papier)
 6. Ne pas hésiter à interrompre l'étude si on se sent fatigué ou perturbé : faire des **Pauses**, une bonne respiration, boire de l'eau, reprendre les étapes 1-5. Il est démontré scientifiquement que des pauses brèves et peu nombreuses favorisent la concentration
- ❖ L'attention et la concentration sont deux processus psychologiques qui consomment de **l'énergie**. L'effort investi varie en fonction des exigences de la tâche et de sa durée. L'étude (acquisition de nouvelles connaissances) est la tâche qui requiert le plus de concentration, avant la résolution de problèmes (mise en application de connaissances déjà acquises) et la rédaction de travaux (mise en forme d'informations déjà mémorisées et assimilées). Mettre l'énergie nécessaire.
- ❖ Comme le stress, l'anxiété, la frustration, les problèmes non résolus peuvent empêcher le sommeil, ils peuvent aussi empêcher la concentration. Dans ce cas là, il ne faut pas se tromper de bataille. Vous n'avez aucun problème à vous concentrer. Vous avez plutôt besoin de **résoudre d'abord vos soucis internes**. Le manque de concentration dans ce cas là n'est qu'un symptôme. Vous allez devoir résoudre le réel problème.

2. L'écoute active

Savoir écouter est un art.

Vivre pour l'esprit, c'est essentiellement se concentrer sur l'acte à accomplir.

Se concentrer c'est s'écouter soi-même

Je manifeste le désir d'écouter mon interlocuteur, je m'intéresse à ce qu'il dit, je dois donc le lui faire sentir et tirer profit au maximum de ce qu'il dit. C'est un geste de reconnaissance et de volonté de coopérer, de mise en commun.

Pour cela ...

- ❖ Je dois prêter réellement attention à la personne qui me parle, à travers l'écoute et par le regard.
- ❖ J'écoute d'abord ses idées, je suis son raisonnement, les faits et les valeurs qu'il développe.
- ❖ J'essaie de rester neutre face à ses sentiments : cela lui permet d'aller au bout de ce qu'il veut dire.
- ❖ J'essaie de déchiffrer l'expression non verbale de l'orateur : son ton, ses gestes, son humeur, la position de son corps, son regard, l'expression de son visage (déchiffrer les messages non verbaux)
- ❖ Je m'efforce de surmonter les distractions : bruits, mouvements, qui peuvent nuire à la qualité de l'écoute.
- ❖ Mon regard doit être fixé sur celui qui me parle. Je prête attention à ce qu'il dit pour lui signifier : je suis là, je vous écoute, je m'intéresse à ce que vous me dites. J'évite de regarder ailleurs.
- ❖ Je respecte les opinions de mon interlocuteur et je lui montre qu'il existe des façons de penser différentes de la sienne.
- ❖ J'exprime par mes réactions (gestes, expressions du visage, mouvement de la tête) mon intérêt à suivre la discussion.
- ❖ Je reformule si nécessaire les idées exprimées par l'orateur pour qu'il sache que j'ai bien compris.
- ❖ J'évite de lui couper la parole même si je ne suis pas d'accord. J'observe et je respecte les moments de silence. Ils peuvent être d'une extrême richesse. J'attends qu'il finisse pour donner mon avis. Comme ça, j'ai plus de chances qu'il m'écoute à son tour.
- ❖ Avant de répondre, je m'assure que j'ai bien compris son message sinon je pose des questions qui m'aident à mieux le comprendre. Je ne fais surtout pas semblant d'avoir tout compris. Écouter n'est pas si simple. Il existe des thérapies d'écoute active. C'est une compétence à acquérir par l'entraînement et par la bonne volonté.

3. Citations :

« On devrait plus écouter que parler, puisqu'on a deux oreilles et qu'on n'a qu'une langue » (Sarah Newton)

« Écouter jusqu'à voir en transparence des choses, jusqu'à déceler des résidus de nuit épars dans le jour, des traces de lumière à vif dans le noir » (dans *L'inaperçu* de Sylvie Germain)

« Vivre pour l'esprit, c'est essentiellement se concentrer sur l'acte à accomplir » (Henri Bergson)

Exercices

1. Prenez un objet quelconque : examinez-le en songeant à sa fabrication et à ses origines, même lointaines. Voyez jusqu'où vous pouvez remonter pour toutes les parties constituant l'objet en question. La difficulté est de ne pas vous laisser entraîner par des pensées externes.
2. Fermez les yeux, représentez-vous le chiffre 1. Lorsque vous le voyez clairement en pensée, représentez-vous le chiffre 2 en ayant parfaitement effacé de votre pensée l'image du chiffre 1. Continuez ainsi jusqu'à 10. Faire des exercices de calcul mental.
3. Baissez progressivement le son d'un concert musical et essayez de continuer à écouter. Isoler dans votre écoute les instruments -piano, guitare, batterie- les uns après les autres.
4. Prendre un objet et essayer de le maintenir en équilibre sur un doigt
5. Se concentrer sur une partie d'un dessin (mandala) etc.
6. Assis ou debout, le dos bien calé sur le siège ou bien campé sur vos deux jambes, inspirez puis expirez à votre rythme normal dix fois de suite, en restant *attentif à votre souffle*. Vous ramènerez votre état émotionnel au point mort.
7. Apprendre à méditer de temps en temps, c'est bon pour la concentration.