

Apprendre à se concentrer

La concentration c'est comme le sommeil

Pour dormir, nous devons nous préparer. Une fois dans le sommeil profond, nous ne nous rendons pas compte que nous nous sommes endormis. C'est au réveil que nous regardons nos montres ...

De même pour se concentrer, il faut se préparer. Lorsque nous sommes en pleine concentration, nous ne sommes conscients de rien à part la tâche sur laquelle nous travaillons. Une fois quelque chose nous perturbe, notre concentration est interrompue, nous découvrons alors que nous étions pris par ce que nous faisons. C'est comme si nous venions de nous réveiller. Et comme pour le sommeil, nous n'avons pas forcément senti le temps passer.

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.

Comment rentrer en concentration totale ?

Nous allons continuer avec la même analogie du sommeil. Pour se concentrer, comme pour dormir, il y a trois phases : la préparation, la concentration et le maintien.

1. La préparation

Pour dormir, chacun à sa façon de se préparer. Certains sont capables de dormir avec leur Jean en plein milieu d'une fête alors que d'autres ont besoin de leur pyjama et d'avoir un silence total. Bref, nous avons pu développer des habitudes qui nous aident à dormir. Nous les avons développées avec le temps selon nos affinités et nos contraintes.

Appliquez maintenant ce même principe à la concentration. Nous devons prendre conscience que nous ne pouvons pas nous concentrer à n'importe quel moment et n'importe où par simple demande. Nous devons connaître nos habitudes et nos contraintes pour entrer en concentration. C'est difficile de passer d'un rituel à l'autre mais c'est à nous de nous adapter à chaque nouveau contexte. Une fois que je sais qu'est ce qui peut me faciliter la concentration, je ne vais plus me blâmer par ce que je n'arrive pas à me concentrer dans certains endroits ou sous quelques conditions. *Je m'organise de sorte à faire le travail qui demande le plus de concentration dans les circonstances appropriés.* Ceci dit, je peux toujours me concentrer dans le train par exemple si je ne suis pas trop épuisé ou dans certains cafés que je trouve agréables.

Pour savoir quelle est votre ambiance de concentration, analysez les situations où vous avez pu avoir une bonne concentration auparavant et essayez d'en répertorier les raisons et les facteurs qui l'on favorisée.

2. La concentration

Une fois vous êtes dans votre environnement de concentration, laissez-vous aller. L'erreur des personnes qui ont du mal à se concentrer est justement leur obsession à vouloir y arriver (comme dans le cas d'une insomnie). Pour dormir, nous posons notre tête et nous nous laissons aller. Notre cerveau s'occupe du reste. Aucun de nous n'est capable de dire à quel moment il rentre vraiment dans le sommeil. C'est exactement la même chose pour la concentration. Il est donc impossible de vouloir se concentrer tout en insistant à le faire. Il suffit juste de vous préparer convenablement et de vous mettre dans l'ambiance adéquate et votre cerveau vous induira dans la concentration. A un certain moment, vous allez commencer à perdre le contact avec le monde environnant. Et d'un coup, vous n'êtes plus là.

3. Le maintien

Qu'est ce qui peut vous réveiller ? Au moindre bruit ou une explosion ? Le même principe s'applique au maintien de la concentration. Cela dépend des effets perturbateurs et de vos habitudes. Connaître notre réaction face aux perturbateurs de la concentration nous permet de savoir comment la maintenir. A vous de voir ce qui vous arrange le mieux pour ne pas être

dérangé. Ceci dit, nous ne sommes pas toujours à l'abri des perturbations. Dans ce cas là, de combien de temps avons-nous besoin pour revenir à notre concentration ? Pour certains, c'est une question de secondes alors que pour d'autres, il faut plusieurs minutes. Cela dépend du temps de la perturbation et de sa nature. Dans tous les cas, pour revenir à la concentration, c'est le même principe ; se laisser aller tout en restant dans le bon environnement. Si vous avez du mal à revenir à votre concentration, évitez dans ce cas là tout ce qui peut vous perturber.

4. Apprendre à se concentrer

Les cris des enfants qui n'arrivent pas à dormir tout seuls sont similaires aux frustrations des adultes qui veulent se concentrer mais qui ne savent pas comment. Comme nous avons tous donc appris à dormir, nous pouvons aussi bien apprendre à nous concentrer. Et nous pouvons apprendre à le faire de différentes façons.

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. Les techniques de concentration ou les articles comme celui là ne vont pas vous apporter de solutions. Le manque de concentration dans ce cas là n'est qu'un symptôme. Vous allez devoir résoudre le réel problème.

La concentration fait partie d'un des traits principaux des génies. Aujourd'hui, sans elle, nous ne pouvons pas progresser voire même réussir.

Dossier : Fayssal Hafid

<http://www.dureveauconcret.com/>

Adaptation : J Diouri