

CONCENTRATION

COMMENT APPRENDRE À RECONSTRUIRE SA CAPACITÉ D'ATTENTION

Nos sens n'ont jamais été autant sollicités qu'aujourd'hui. A tel point que des stages de déconnexion sont proposés à ceux qui seraient un peu déboussolés.

Enseignes lumineuses, appareils électroniques, stimulations sensorielles diverses : notre société rend particulièrement difficile la concentration. Comment faire aujourd'hui pour rapprendre à se concentrer et améliorer sa capacité d'attention, pour filtrer les informations essentielles et laisser de côté ce qui est superflu ?

Florence Vertanessian : Avant tout, il est important de définir ce que représente l'attention et la concentration : **en réalité, il s'agit de faire obéir sa tête, de bien comprendre que le mental n'est pas quelque chose que nous subissons.** En tant qu'humains, qu'êtres pensants, **il est même de notre devoir de contrôler notre mental et de tenir les rênes de notre pensée,** de notre capacité de concentration et d'attention.

Il s'agit donc avant tout d'une prise de conscience de soi, de notre corps d'une part et de notre mental d'autre part ; et que l'on peut en faire autre chose.

Une fois que l'on a compris cela, que nous sommes maîtres de notre cerveau, peut alors se poser la question de la méthode. Cette capacité de la concentration, de l'attention, est un muscle. Ainsi, son amélioration est un processus qui se fait dans le temps, dont la principale composante est d'**apprendre à "fermer" ce qui n'est pas important pour nous et "d'ouvrir" ce qui l'est.** Il s'agit d'une gymnastique de la canalisation de l'attention afin d'éviter de laisser partir le mental on ne sait où ; il faut l'entraîner à se débarrasser des parasites pour être capable de rester concentré sur ce qui compte. Reste ensuite à définir pour chacun ce qu'il veut mettre dedans.

La perte d'attention est une véritable problématique moderne dans l'éducation des enfants. A quel âge faut-il commencer à s'en préoccuper ?

Il n'y a absolument aucun âge pour commencer à apprendre à travailler son attention et sa focalisation. Je travaille personnellement aussi bien avec des adultes qu'avec des très, très jeunes enfants ! **Il faut bien comprendre que si être capable de maîtriser son attention est essentiel pour un adulte, cela représente pour un enfant une liberté extraordinaire.** En effet, entraîner ainsi un enfant à se faire obéir de sa tête lui permet à la fois de décider d'être attentif durant les longues périodes d'apprentissage à l'école et d'être encore plus relâché durant celles où il est en phase de détente. **Plutôt que d'essayer de "forcer" l'attention de l'enfant par l'autorité, lui faire comprendre qu'il est le maître de sa concentration permet des résultats bien plus conséquents.** Vous évitez également de le déposséder de sa réflexion, de son mental, et le rendez à terme plus autonome.

A l'inverse, la capacité d'attention et de concentration décline-t-elle avec l'âge ? Si oui, s'agit-il d'un phénomène "naturel" ou d'une forme de laisser aller ?

Il n'y a pas selon moi de phénomène naturel, si ce n'est celui du grand âge. **Il n'y a que du manque d'entraînement et d'utilisation de son attention.** Bien souvent, on attribue à l'âge, à partir de 40-45 ans, des troubles de la mémoire qui ne sont en fait que des troubles de l'attention. Les gens veulent se forcer à se concentrer sur des choses qui ne les intéressent pas et se retrouvent ainsi incapables d'ingérer les informations, avec comme conséquence l'idée que l'on perd la mémoire. **Il ne s'agit en fait que d'une incapacité à faire le tri entre ce qui nous intéresse vraiment et ce qui ne nous intéresse pas !**

Quels exercices peuvent permettre de travailler sa concentration ?

Comme je l'ai dit précédemment, être capable d'être maître de son mental, de son attention et de sa concentration n'est pas quelque chose de ponctuel. **C'est une conscience de soi.** Toutefois, il existe certains petits exercices qui peuvent améliorer la clarté de l'esprit et que tout le monde peut faire à un moment où il en ressent le besoin, ou simplement par "entretien".

Par exemple, il peut être bénéfique d'apprendre à se concentrer sur sa respiration. **Lorsque vous sentez que les choses vous échappent, que vous vous retrouvez incapable de continuer à avoir l'esprit clair et que votre attention disparaît : donnez vous vingt respirations sur lesquelles vous allez vous concentrer.** Immédiatement, vous allez vous recentrer sur vous-même. Vous allez ainsi retrouver votre corps, votre esprit et votre capacité d'attention. Il est également possible de faire cela sans attendre que les choses dégénèrent.

Un autre exercice ponctuel qui peut être intéressant : **focaliser son attention sur quelque chose de positif dans le futur, un moment simple que vous laissez se dérouler.** Ainsi, en vous focalisant sur une chose simple, vous allez chasser les idées parasites qui ont tendance à briser l'attention.

Se développent également des stages ou séminaires de déconnexion au cours desquels sont interdites toutes les technologies modernes, et autres supposées négatives pour notre attention. Ce genre de technique est-il à recommander ? A l'inverse, que penser des technologies modernes d'exercices cérébraux ?

Si on considère que loin de tout ou en ville, nous pilotons en permanence notre esprit, je ne crois pas que cela soit nécessaire. En effet, **si l'on est maître de son attention, il est bien plus reposant d'être concentré, de savoir sur quoi nous sommes focalisés que de laisser son esprit s'éloigner et se disperser.** La canalisation, parce qu'elle ne concerne que l'essentiel, est moins fatigante qu'avoir en tête une multitude de petites préoccupations, de petits éléments qui cohabitent.

Pour ces nouveaux exercices, je dois bien admettre ne pas être experte. Toutefois, il me semble clair que tout ce qui peut faire fonctionner le cerveau de manière intelligente, tout ce qui fait tourner la machine sans l'encombrer, etc. ne peut que faire du bien.