

## Se concentrer

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.

2. On peut distinguer deux niveaux de concentration : la concentration immédiate (imposée : observer un événement, un visage à retenir) et la concentration prolongée : volontaire, pour étudier, apprendre, retenir, rédiger, calculer, penser, réfléchir.

3. 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**.

4. La concentration ? C'est la faculté de fixer son attention sur un sujet ou une occupation volontairement choisie en se refusant à laisser aller cette attention vers d'autres sujets qui la sollicitent.

Principale difficulté : **éliminer l'intrusion** de pensées extérieures

5. Pour mieux se concentrer, il faut d'abord s'armer contre ces envahisseurs du cerveau. On peut y arriver en 5 étapes :

1. Choisir le **cadre propice** à la concentration et s'y habituer.
  2. Éliminer les causes matérielles de **distraction** et d'interruption.
  3. S'assurer de la bonne **forme physique** (hygiène du cerveau : alimentation, aération, sommeil, éviter les stupéfiants et excitants)
  4. 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, **bénéfice**
  5. Être sûr d'avoir les **connaissances** indispensables à l'étude entreprise
6. Ne pas hésiter à interrompre l'étude si on se sent fatigué ou perturbé : une bonne **respiration**, boire de l'**eau**, reprendre les étapes 1-5
7. La concentration est indispensable pour progresser et réussir.
8. 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).
9. 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.

### 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.
3. Baissez progressivement le son d'un document audio et essayez de continuer à écouter
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.