

CLAIRE DUVAL



Mon carnet bien-être

COMMENT BOOSTER SA CONCENTRATION



Quiz ✓

Mises en situation ✓

Exercices pratiques ✓

MANGO

INTRODUCTION 5

TRAVAILLER SA CONCENTRATION 9

Pourquoi booster sa concentration ?	10
Alors, comment faire ?	12

DES MÉCANISMES CÉRÉBRAUX ENCORE MAL CONNUS 15

La mémoire	16
Exercices pratiques : entraînez votre mémoire	19
L'attention	22
La concentration	27
Exercice pratique : la bougie	30
Booster sa concentration grâce à la sophrologie	33

TESTEZ-VOUS ! 37

Test : quel (dé)concentré êtes-vous ?	38
Quiz : comment votre attention fonctionne-t-elle ?	47

LES « DISTRACTEURS » : COMMENT EN LIMITER L'IMPACT 59

Exercice pratique : reconcentrez-vous après une interruption	61
Les « distracteurs » potentiels	62
Exercice pratique : notez ce qui vous empêche de vous concentrer	64

METTEZ TOUS LES ATOUTS DE VOTRE CÔTÉ 67

Organisez-vous pour éviter le « papillonnage »	68
Exercice pratique : visualisez l'atteinte de votre objectif	74
Revisitez votre hygiène de vie	77
Exercices pratiques : bénéficiez des bienfaits de la respiration	87
Gérez votre stress	92
Faites votre bilan personnel	97
Exercice pratique : les épaules	100
Exercice pratique : les éventails	102

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

POUR S'EXERCER AU QUOTIDIEN 107

Exercice 1 : ancrez-vous pour bien commencer la journée	108
Exercice 2 : remplissez-vous d'énergie pour vous concentrer facilement	108
Exercice 3 : oxygénez votre cerveau pour mieux vous concentrer	110
Exercice 4 : isolez-vous dans votre bulle	112
Exercice 5 : muscler votre concentration	113
Exercice 6 : développez votre capacité à fixer votre attention	114
Exercice 7 : activez votre énergie et votre concentration	116

CONCLUSION 119

ressourc
Attenti
Temps
Distracti
Mémoi
Stimuli
Energie
Capacité
Interru
Product
Ressourc
Attenti
Temps
Distracti
Mémoi
Stimuli
Energie
Capacité
Interru
Producti
Ressourc
Attentio
Temps
Distract
Mémoire
Stimul
Energie
Capacit
Interru
Producti
Ressourc
Attentio
Temps
Distracti
Mémoire
Stimuli
Energie
Capacit
Interru
Producti
Ressourc
Attentio
Temps
Distracti
Mémoire
Stimuli
Energie
Capacité
Interru
Producti
Ressourc



INTRODUCTION

Qu'est ce que la concentration ? Selon le dictionnaire Larousse, « la concentration est l'action de faire porter toute son attention sur un même objet ».

Si on prend au pied de la lettre cette définition, cela veut dire que, pendant que vous lisez ces lignes, vous ne consultez pas vos mails sur votre téléphone en même temps. C'est le cas ? Bravo, nous avons donc toute votre attention !

Seulement, parfois, votre concentration n'arrive pas à se fixer sur une information et vous perdez le fil. Il faut dire que notre mode de vie actuel et les nombreuses stimulations qu'il nous propose sont susceptibles de mener la vie dure à nos capacités de concentration...

ressourc
Attenti
Temps
Distracti
Mémoi
Stimuli
Energie
Capacité
Interrupt
Product
Ressourc
Attenti
Temps
Distracti
Mémoi
Stimuli
Energie
Capacité
Interru
Producti
Ressourc
Attentio
Temps
Distract
Mémoire
Stimul
Energie
Capacit
Interru
Producti
Ressourc
Attentio
Temps
Distracti
Mémoire
Stimuli
Energie
Capacit
Interrup
Producti
Ressourc
Attentio
Temps
Distracti
Mémoire
Stimuli
Energie
Capacité
Interrup
Producti
Ressou



TRAVAILLER SA CONCENTRATION

L'attention et la concentration sont des processus qui consomment de l'énergie et engendrent de la fatigue. L'effort de concentration à fournir varie en fonction de la tâche et de sa durée : plus la tâche est difficile, inconnue, complexe, et plus l'effort va être important. De même, plus le temps passe, plus il va être difficile de rester concentré.

Les tâches qui demandent le plus de concentration sont (dans l'ordre décroissant) :

- l'étude (acquérir de nouvelles connaissances) ;
- la résolution de problèmes (application de connaissances ou de compétences acquises à un cas particulier) ;
- la rédaction (mise en forme de connaissances mémorisées).

Ainsi, en vous entraînant de façon simple et ludique, vous recevrez des bénéfices importants en termes de mieux-être et de sérénité dans votre vie quotidienne, tant sur le plan professionnel que personnel.

Pourquoi booster sa concentration ?

Booster vos capacités d'attention et de concentration va vous permettre de :

- ne pas passer à côté d'une information importante ;
- utiliser au mieux vos capacités d'apprentissage (mémoriser plus facilement, acquérir de nouvelles connaissances, mettre plus aisément en application des connaissances déjà acquises) ;
- pouvoir rapidement aller à l'essentiel ;
- mobiliser toutes vos ressources pour être plus efficace, plus productif, avec moins de stress et moins de fatigue ;
- gagner du temps ;
- être plus résistant aux facteurs de distraction ;
- rester concentré plus longtemps ;
- préserver à terme votre mémoire et vos capacités cognitives ;
- vous recentrer sur vous, sur ce qui est important dans votre vie.

Cet ouvrage a pour but de vous donner des clés pour :

- comprendre les mécanismes essentiels de l'attention et de la concentration ;
- repérer les facteurs et les stimuli perturbateurs de la concentration et apprendre à « faire avec » ;
- vous efforcer de mettre en œuvre ceux qui, au contraire, favorisent la concentration ;
- limiter l'impact du stress, générateur de troubles de la concentration ;
- entraîner, grâce à des exercices simples, vos facultés de concentration.

Alors, comment faire ?

L'attention et la concentration sont des ressources attribuées à nos différentes activités mentales. Tout comme une ressource s'épuise, elle peut se développer et se renforcer ; pour booster votre concentration, il va falloir commencer par travailler votre capacité d'attention.

Vous allez voir que, même si notre attention est fragile et que nous n'en avons pas la maîtrise totale, nous avons, avec de l'entraînement, la faculté de la diriger : vous allez découvrir dans les exercices pratiques proposés par ce livre que vous pouvez **volontairement** porter votre attention sur votre corps et sur vos ressentis pour vous libérer de tout

ce qui peut nuire à votre capacité d'attention, et donc de concentration.

Et si la facilité avec laquelle votre attention se détourne peut constituer une gêne dans votre vie quotidienne, elle se révèle aussi très positive, car elle va vous permettre de « **défocuser** » votre attention et votre concentration de ce qui est négatif pour vous (le stress, les tensions, la douleur...) et de libérer des ressources et de l'énergie.

Cet ouvrage va donc vous proposer **de façon concrète** de mettre en œuvre les outils proposés par la sophrologie pour renforcer et développer votre concentration :

- la respiration ;
- les techniques de relâchement des tensions ;
- la prise de conscience du corps et de ses ressentis ;
- les techniques d'imagerie mentale.

La mémoire épisodique

La mémoire épisodique, à long terme, permet de se rappeler les épisodes spécifiques de notre vie (nos dernières vacances, par exemple). Elle permet :

- de se souvenir d'un événement dans son contexte temporel et spatial ;
- de se projeter dans le futur.

Cette mémoire, qui construit l'identité de l'individu, se développe grâce aux autres mémoires. Comme nous sommes des êtres humains, notre mémoire a également une dimension émotionnelle et sensorielle : pour « coder » ce dont il va se souvenir, notre cerveau utilise les émotions et les sens. Si par exemple vous passez devant une boulangerie et que vous sentez l'odeur qui en émane, cela peut non seulement vous rappeler le gâteau que faisait votre grand-mère lorsque vous étiez enfant, mais également tous les souvenirs heureux liés à cette période.

De la même façon, l'écoute d'une musique peut vous ramener à un souvenir, une scène pendant laquelle vous écoutiez cette musique (la première fois que vous avez dansé avec l'être aimé, par exemple).

Comme pour l'attention et la concentration, la mémoire se travaille, sachant que :

- nous retenons ce qui est important pour nous ;
- la mémorisation suppose de l'attention et de la répétition.

Exercices pratiques : entraînez votre mémoire

EXERCICE 1 : REMÉMOREZ-VOUS VOS SOUVENIRS

Durée : 10 minutes environ.

Installez-vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil et pensez à ce que vous faisiez avant cet exercice : dans quel lieu étiez-vous ? Dans quelle pièce ? Imaginez cette pièce et visualisez tous ses détails, le décor.

Où avez-vous pris votre déjeuner ? Qu'avez-vous mangé ? Qui était avec vous ? Comment étiez-vous habillé ? Si vous étiez avec une ou plusieurs personnes, quels vêtements portai(en)t-elle(s) ?

Hier soir, quelles ont été vos activités après le dîner ? Si vous avez vu un film ou une émission de télévision, pouvez-vous visualiser certaines scènes du film, certains moments de l'émission ? Si vous avez fait autre chose, remémorez-vous-le en détail.

Prenez le temps nécessaire pour retrouver ces souvenirs avec précision. Puis laissez ces images s'estomper et revenez doucement à l'instant présent : mobilisez lentement

vos ressources ; vous pouvez vous étirer, bâiller et tranquillement retourner à vos activités.

Vous pouvez travailler une variante de cet exercice en vous remémorant avec le plus de précision possible votre journée d'hier à l'envers, en commençant par la soirée pour remonter jusqu'au matin.

EXERCICE 2 : DRESSEZ UNE LISTE

Durée : 10 minutes environ.

Dressez mentalement une liste de 6 mots, qui n'ont pas de signification affective ou émotionnelle pour vous (cuillère, fenêtre, Londres, armistice, lentille, Versailles, par exemple), répétez-vous cette liste mentalement, puis enlevez un mot, répétez la liste sans ce mot. Enlevez de nouveau un mot, et ainsi de suite jusqu'au dernier.

Vous pouvez augmenter la difficulté de cet exercice en ajoutant des mots.

EXERCICE 3 : VISUALISEZ DES OBJETS

Durée : 10 minutes environ.

Sur une table vide, posez 3 ou 4 objets : observez-les attentivement, puis fermez les yeux et faites venir mentalement à vous l'image de cette table avec les objets qui y sont posés. Puis, sans ouvrir les yeux, retirez mentalement l'un des objets et visualisez la table sans cet objet. Continuez en enlevant mentalement un à un tous les objets. À la fin de l'exercice, prenez bien le temps de visualiser la table vide, sans aucun objet.

Vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en ajoutant des objets.

UN CARNET À ANNOTER POUR PASSER DES NOTIONS À LA PRATIQUE EN UN COUP DE CRAYON !

Dans un monde où notre portable vibre toutes les deux minutes, où nous sommes ensevelis sous les mails, les notifications, les interruptions... il devient bien difficile de rester efficace et concentré.

C'est pourtant possible ! Il vous suffit d'ouvrir ce petit guide, riche de tests, de quiz, d'exercices pratiques et de mises en situation concrètes. Vous pourrez ainsi améliorer votre concentration, augmenter vos capacités mémorielles, gagner en temps et en énergie, vous recentrer pour vous sentir maître de vos choix et de votre vie.

DÉCOUVREZ COMMENT RETROUVER UN CERVEAU EFFICACE ET DYNAMIQUE !

L'AUTEUR

Claire Duval, après plusieurs années passées dans le monde du droit des affaires, s'est formée à la sophrologie. Titulaire du certificat professionnel de sophrologue, elle est aujourd'hui spécialisée dans l'accompagnement de personnes souffrant de problèmes auditifs et de troubles de la concentration et du sommeil.

7,95 €



9 782317 017339

MDS - 63205

MANGO

www.mangoeditions.com

Ressour
Attenti
Temps
Distracti
Mémo
Stimuli
Energie
Capacite
Interrup
Product
Ressourc
Attenti
Temps
Distracti
Mémo
Stimuli
Energie
Capacite
Interru
Product
Ressourc
Attenti
Temps
Distract
Mémoire
Stimu
Energie
Capacit
Interru
Product
Ressourc
Attenti
Temps
Distract
Mémoir
Stimuli
Energie
Capacit
Interrup
Product
Ressourc
Attenti
Temps
Distract
Mémoire
Stimuli
Energie
Capacit
Interrup
Product
Ressourc
Attenti
Temps
Distract
Mémoire
Stimuli
Energie
Capacit
Interrup
Product
Ressourc
Attenti
Temps