

Gérer son attention et sa concentration

Mais c'est quoi la différence entre les deux ?

L'attention est l'éclairage, la direction que notre cerveau prend sans effort. Un bruit autour de nous et hop notre attention y va.

La concentration est le fait de focaliser son attention volontairement sur quelque chose, cela nécessite un effort.

Mieux se connaître permet ensuite de trouver des solutions pour l'optimiser mais aussi la cultiver. C'est pourquoi on va regarder d'abord les contraintes subies par notre cerveau, avant de voir son fonctionnement par rapport à l'attention et la concentration. Cela nous permettra dans un deuxième temps de voir les points clés de l'attention et les solutions qui s'offrent à nous pour utiliser mieux notre cerveau.

I – Nos « choix »

A – Le coût de choisir

Pour bien comprendre ce que coûte nos choix à notre cerveau au quotidien, voici deux expériences réalisées par des scientifiques :

2 boulangeries proposées à des clients, une avec énormément de choix et l'autre avec très peu de choix.

Ils ont regardé ensuite la somme d'argent déboursée en moyenne pour chaque boulangerie.

Pronostic ?

C'est la boulangerie avec le moins de choix qui a récupéré le plus d'argent.

Explication : cela a un coût cognitif de choisir, c'est pourquoi avec l'accès des chaînes télé qui se sont multipliés, netflix, internet... La difficulté a augmenté.

C'était à la base une expérience pour expliquer pourquoi à partir d'un constat simple sur notre impact du réchauffement climatique, la majorité des personnes n'agissent pas au quotidien. A l'échelle mondiale, c'est justement les trop nombreuses possibilités d'action qui nuisent justement à l'action... Par quoi commencer justement ? Et on revient sur cette question de choix. C'est pour cela que de plus en plus d'associations proposent de réaliser ponctuellement de petites actions sur un problème à la fois.

Anecdote : étant ado je n'ai jamais compris pourquoi mes parents préféraient regarder la télé en se plaignant sans arrêt qu'il n'y avait rien à voir, alors que j'avais un pote au lycée qui n'avait pas la télé mais qui regardait des films choisis sur le net. Cela aurait été plus intéressant financièrement (pas de redevance de télé, mais abonnement à internet qui restait moins cher comparativement) et avec plus de choix donc aucune raison de se plaindre.

Explication : Le fait de devoir choisir à un coût que l'on n'est pas prêt à donner surtout en fin de journée. Choisir c'est renoncer et on n'est jamais sûr d'avoir fait le bon choix et on devient par la même occasion responsable de son choix. C'est pourquoi les gens en général préfèrent le choix facile, choisir un divertissement ou un film connu plutôt qu'un nouveau film (sauf si un proche en a vanté les mérites, on prend moins de risque). Tout le monde est d'accord qu'entre regarder arte et Cyril Hanouna, il n'y a pas photo, pourtant c'est toujours le divertissement qui prime car toujours sources de dopamines, cf chapitre 4.

Autre anecdote : ma chérie m'a acheté une affiche avec les 100 films culte à voir. Etant donné que je n'ai qu'une maigre culture cinématographique on avait un paquet de films nouveaux à voir. Il nous a fallu un paquet de temps pour tout voir et les débuts étaient difficile, j'ai même arrêté certains films comme le grand Budapest Hotel, et on l'a repris plus tard car je trouvais les scènes trop longues, trop ennuyeuses à mon goût. Mais progressivement, je me suis habitué à la longueur de certains films et j'ai fini par apprécier des films en noir et blanc comme les 10 samouraïs (que j'ai infligé à mon frère et qui s'en souvient encore tellement ça a été horrible pour lui).

Notre gestion de l'ennui et de l'attention peut donc aussi évoluer ! Mais vous vous en étiez déjà douté 😊

B – Nos généralisations abusives

Remarque par rapport à notre société :

On peut aussi ajouter que nous les occidentaux ne pensons pas comme la majorité des gens. Je vous invite d'ailleurs à regarder cette vidéo explicative de Albert Moukheiber qui l'illustre notamment le fonctionnement de la population WEIRD : <https://www.youtube.com/watch?v=NAXS8N7JbsU>

On nous apprend à tout optimiser car c'est comme cela que fonctionnent les entreprises pour toujours produire plus et vendre plus, mais c'est un biais cognitif que nous n'avons pas au départ. Une personne en dehors de notre société occidentalisée est toujours contente de récupérer un peu plus, peu importe combien elle récupère. Cependant, on nous a tellement incité à être perfectionniste que même si on nous propose un peu plus on peut être déçu si on pense que l'on aurait pu obtenir plus. Ce côté perfectionniste induit un surcôt à ce choix, car vu le nombre de choix possible, oui forcément on aurait pu faire beaucoup mieux.

C – Circuit de la récompense

Expériences scientifiques :

Nous avons par ailleurs une attirance pour ce qui est nouveau, spectaculaire... C'est cette particularité qui nous fait devenir comme les rats ou souris dans les expériences scientifiques. Je m'explique (c'était juste pour vous choquer et stimuler votre intérêt justement), à Montréal, en 1952 à l'université Mc Gill, Milner et Olds essaient de stimuler une région du cerveau des rats, à l'aide d'électrodes, pour que les rats évitent certaines zones de l'enclos. Les électrodes implantées au niveau de l'hippocampe envoyaient une information de vigilance et de menace aux rats qui évitaient alors la zone. L'expérience était un franc succès, jusqu'à ce que le thésard Olds manque de précision pour la pose des électrodes sur une souris, qui s'est alors mis à venir dans la zone systématiquement après chaque impulsion. Cela a conduit à une multitude d'expériences ensuite avec à la clé une meilleure compréhension de cette zone stimulée par la dopamine et intervenant dans le circuit de la récompense.

Pour en savoir plus : <https://accs.ens-lyon.fr/accs/thematiques/neurosciences/actualisation-des-connaissances/circuit-de-la-recompense/contenus-et-figures-activites-pedagogiques/images-relatives-a-lactivite-pedagogique/experience-de-olds-milner-1954>

Explication :

C'est ce circuit de la récompense qui nous conduit à cliquer sur les titres qui nous interpellent. C'est ainsi que des scientifiques ont pu mesurer qu'une fausse information est véhiculée 6 fois plus souvent que les vraies informations : <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aap9559>

Dans le même temps, plus un article est viral et moins il est lu, 59% de ces partages sur X sont non lus (étude menée par l'institut français et l'université de Columbia).

D – Utilisation de notre cerveau par les entreprises high tech

Je ne vous apprends donc rien quand je vous dis que l'information gratuite n'est qu'une illusion. Vérifier les sources, croiser les informations, tout cela a un coût cognitif, soit on fait le travail soit même, soit on laisse des personnes le faire à notre place et on les paie soit directement soit indirectement. C'est grâce au partage de ces informations gratuites que google et Facebook réalise ce que l'on appelle de la captologie et plus on reste longtemps sur leurs sites, plus ils gagnent de l'argent.

Pour les curieux : le terme captologie est apparu en 1996 à l'université de Stanford. Il s'agit d'un domaine de recherche visant à exploiter les liens existants entre le changement de comportement d'une personne, ses motivations et l'informatique. On peut faire la métaphore avec le parcours d'IKEA tout tracé. Ne pas le suivre nécessite un effort et peut-être source de gêne comme si on faisait quelque chose d'interdit, même chose pour quelqu'un qui grille la queue.

C'est ainsi que le scroll a été créé afin de suivre ces mêmes mécanismes, susciter notre intérêt par des posts vidéos stimulantes (peu importe que ce soit vrai) et éviter de devoir choisir ce que l'on veut regarder. Pour ce faire, les algorithmes sont mis en place pour que chaque personne puisse passer un maximum de temps sur les réseaux. Ils classent les vidéos les plus cliquées, les plus vues et les plus mises en avant. De plus, les vidéos nous sont proposées en fonction de notre historique pour s'adapter à nos goûts, le but étant de nous faire sécréter un maximum de dopamine, peu importe que ce que l'on regarde est intéressant ou non, vrai ou faux. Jusqu'ici je ne vous apprends sans doute rien, mais je pense que la suite va davantage vous interpeller.

Pour les premiers scroll, il fallait à la fin de la page, cliquer sur un bouton pour passer à la page d'après. Un effort qui peut paraître anodin, mais qui est suffisamment coûteux pour permettre à notre cerveau un temps de réflexion sur le fait de regarder la page d'après ou non. Aza Raskin en 2006 a inventé le scroll infini, il n'y a donc plus de pages mais un déroulement infini des vidéos, photos, posts... Il a amèrement regretté son invention par la suite et a lui-même calculé le gâchis provoqué par celle-ci à 16 millions d'années d'énergie humaines passés à scroller par jour, soit environ 200 000 vies humaines par jour. Il travaille maintenant pour proposer des scrolls qui ralentissent en fonction de la durée de lecture et essaie de sensibiliser les gens sur le scroll, mais il sait que le mal est fait et que les grands groupes ne reviendront pas en arrière sans contrainte extérieure.

Tout ceci nous amène à avoir un circuit de la récompense détérioré avec de mauvaises habitudes, c'est la définition même d'une addiction. Le fait d'arrêter ne serait-ce que sur une journée génère un manque, des comportements compulsifs comme chercher son téléphone. On peut aussi s'amuser à déplacer des applications sur notre téléphone pour tester ses habitudes, est-ce que l'on sort le téléphone avant de savoir quoi en faire ou juste pour échapper à l'ennui ? Si nos doigts nous conduisent sur l'ancienne zone où se trouvait notre application sans le faire consciemment, c'est que nos habitudes sont déjà bien ancrées.

II – Mieux connaître son attention

A – Capacités majeurs de l'attention

Notre attention nous permet de faire 3 choses très importantes au quotidien :

- Être en alerte : en lien avec la survie, c'est un caractère qui a été sélectionné au cours de l'évolution permettant une meilleure survie aux personnes réagissant rapidement au danger,
- Maintenir notre concentration = attention de la persévérance, malgré les distracteurs internes (pensées qui surgissent dans notre cerveau) et externes (stimulations venant de l'extérieur)
- Nous concentrer : lorsque l'on est dans notre bulle, on ne fait alors plus du tout attention aux distracteurs externes.

B – Différents types de pensées

Il faut aussi rappeler que dans notre réflexion, nous avons 3 manières de penser :

- Algorithmique : lent et rationnel
- Heuristique : pensée automatique (l'attention n'est pas là où elle devrait être)
- Inhibition : c'est l'arbitre qui va nous permettre de passer soit en pensée algorithmique, soit en pensée heuristique. Pour choisir, il prend en compte notre motivation pour avoir une réponse, notre état de fatigue, habileté à effectuer la tâche automatiquement, la présence d'autres tâches...

C'est le point sur l'inhibition qui nous permet d'avoir une bonne attention et qui est à développer. C'est pourquoi il est stimulé sans arrêt à l'école même si les élèves ne s'en rendent pas compte. Devoir se concentrer sur une activité et être repris par le professeur dès que l'élève décroche, bavarder en est un exemple classique. Les raisonnements mathématiques et scientifiques en sont un autre exemple, peu importe que l'on ne se serve plus de Pythagore par la suite, on aura surtout développé notre inhibition.

C – L'intention

Il est important de rajouter que l'attention est précédée d'une intention, c'est ce qui est sous-entendu dans la motivation pris en compte dans l'inhibition et donc dans le choix du type de pensée. Plus cette intention est claire et plus notre système cognitif sera mobilisé efficacement. C'est pourquoi on finit toujours par perdre au jeu du ni oui ni non. Au début notre intention est claire et on sollicite notre cerveau pour trouver des moyens de ne pas dire oui ou non, mais progressivement cette intention diminue au fur et à mesure de l'échange et notre cerveau tient de moins en moins compte de cette consigne. Certains ont bien compris d'ailleurs que jouer sur les émotions ou en surprenant la personne permet de réduire à 0 cette intention encore plus rapidement. C'est pourquoi nous avons besoin de nous mettre dans de bonnes conditions pour la gonfler le plus possible.

D – Typologie de l'attention

Ce point peut paraître plus soporifique mais est important pour mieux se connaître et savoir sur quel levier pour mieux gérer notre attention. Différentes typologies existent, comme celle de Daniel Kahneman 1973 ou Sohlberg et Mateer en 1989, mais je vais vous présenter celle de Mickael Posner le plus utilisé. Dans son modèle, il y a 6 types d'attention :

- L'attention arousal : dépend de notre état d'éveil (pression sanguine, température corporelle...)
- Attention focalisée : capacité à diriger volontairement son attention et à ne pas réagir face à un stimulus autre
- Attention soutenue : se rapproche le plus de la concentration telle qu'on l'entend, c'est la capacité à maintenir son attention longtemps.
- Attention sélective : attention qui filtre les stimuli et nous fait prendre conscience de quelques-uns uniquement, comme dans l'expérience du cocktail party, ou celle du gorille : [Test d'attention sélective et soutenue](#) . Ne pas voir le gorille est une bonne chose, cela veut dire que votre attention sélective et soutenue sont suffisamment importantes pour vous permettre de vous concentrer sans être distrait. Pour information si le gorille dans la vidéo à une vitesse légèrement plus vite de l'ordre de 10%, votre cerveau va automatiquement le remarquer.
- Attention alternée : coûte très cher cognitivement, nous permet de faire croire que l'on fait 2 choses en même temps alors que l'on ne fait que passer d'une attention à une autre. C'est d'ailleurs pour cela qu'une heure de cours a été comptabilisée comme l'équivalent de 2h de travail cognitivement en mesurant le nombre de prises de décisions, de nouvelles perceptions et improvisations en fonction des réactions des élèves de leurs comportements, mais aussi de leurs réponses.
- Attention partagée : capacité à suivre plusieurs stimuli à la fois s'ils sont complémentaires, on y reviendra dans peu de temps.

L'action que vous menez, a également un impact sur votre cerveau et votre attention. Vous êtes en train de m'écouter mais vous savez que vous devez vous coucher le plus rapidement possible car vous vous levez tôt demain matin. Si vous commencez à ranger vos affaires lors des 10 dernières minutes pour gagner du temps, vous enclencherez un mécanisme de projections mentales sur la suite. Une partie de votre cerveau s'organise pour aller au dodo le plus rapidement possible, vous n'êtes donc plus en train d'écouter la visio. Il faut donc au quotidien être vigilant sur les écarts physiques. Pour plus de précision voir le chapitre 4 sur les liens entre le corps et le cerveau.

III – Points clé de l'attention

A – Manque de dopamine

Souvent quand on a une tâche que l'on n'aime pas, on procrastine, on attend, on trouve toujours une idée pour faire autre chose. C'est parce qu'inconsciemment on sait que la tâche ne va pas nous apporter de dopamine ou peu. Cependant, si on le fait tout de même, on devient plus résistant au manque de stimulation et on gagne également confiance en nous, car on est fier de l'avoir fait tout de même.

B – Sensibilité aux distractions

Il est normal d'être sensible aux distractions, mais apprendre à ne pas y réagir permet de muscler sa maîtrise d'attention.

C – Ennui

Lorsque l'on est face à de l'ennui, notre cerveau angoisse de ne plus recevoir de stimulations. Il est possible de diviser l'ennui en 2 phases :

- première phase de l'ennui : notre cerveau anticipe et donc angoisse comme un fumeur qui voit qu'il ne lui reste plus que 2 cigarettes pour finir la journée,
- deuxième phase de l'ennui : l'attention court dans tous les sens pour trouver une solution, c'est souvent là que l'on dégaine le téléphone.

En reconnaissant notre peur d'ennui et en l'acceptant, on fait diminuer le stress et on œuvre ainsi à la guérison des réflexes d'addiction.

De même, vous allez rencontrer une baisse d'attention au fur et à mesure que vous allez avancer dans le cours d'anatomie 1. Ceci est normal, votre corps a déclenché un afflux chimique face à la nouveauté lorsque vous avez découvert les premiers cours. Cependant, cet afflux chimique ne sera pas renvoyé par la suite et comme vous vous êtes en partie enrichies des cours, vous en attendez donc progressivement de moins en moins, ce qui diminue la motivation. C'est d'ailleurs pour cela que j'ai gardé des chapitres plus courts sur la fin afin de vous garder dans un rythme qui je l'espère sera encore motivant.

IV – Solutions pour mieux gérer son attention

Il s'agit d'un cercle vertueux à mettre en place car plus on se sert correctement de son attention et de sa concentration plus il est facile de s'en servir.

A – Ne faire qu'une chose à la fois

Faire plusieurs choses en même temps nous donne la sensation d'aller vite, d'être efficace. Cependant, faire des allers retours entre deux tâches différentes est un coût cognitif important pour notre cerveau, la sensation d'être efficace ou d'aller vite vient aussi de ce coût. Mais les études montrent que lorsque l'on fait deux choses en même temps, notre cerveau ne fait pas deux choses en même temps mais une chose à la fois en passant d'une tâche à l'autre, ce qui ne nous permet pas d'être pleinement concentré sur une tâche et donc pleinement efficace.

Ainsi lorsque quelqu'un vient vous poser une question alors que vous êtes en train de travailler, il allume une petite ampoule dans votre cerveau. Celui-ci va alors chercher à traiter l'information que vous le vouliez une autre dans un petit coin de votre cerveau, c'est comme l'expérience réalisée sur l'ours blanc. On a demandé à un groupe de ne pas penser à un ours blanc, alors qu'un autre groupe avait tout à fait le droit d'y penser. En analysant les cerveaux des deux groupes, les chercheurs ont pu se rendre compte que c'est le groupe à qui l'on avait demandé de ne pas penser à l'ours blanc qui y avait pensé le plus souvent.

C'est pourquoi il vaut mieux écrire sur un post-it, une to do list pour se décharger de l'information et la remettre à plus tard. C'est une solution simple mais très efficace. Mais souvent les solutions les plus simples sont le plus souvent négligés car jugées trop facile pour notre cerveau...

Il est important aussi de définir quand on est en train de réaliser deux tâches différentes. Par exemple faire la vaisselle et passer l'aspirateur, est-ce deux tâches différentes pour votre cerveau ? Je vous laisse le temps d'y répondre mentalement. De même, lorsque vous avez rédigé un texte et que vous souhaitez le relire à la fois pour corriger les

fautes d'orthographe et améliorer le sens du texte, est-ce que ce sont deux tâches différentes ou une seule et même tâche ?

Dans notre premier exemple, il s'agit de la même essence d'action même si à première vue vous faites deux choses bien distinctes. En revanche, dans le deuxième exemple, il s'agit de deux essences d'action différentes, on risque donc d'échouer régulièrement en voulant réaliser ses deux tâches de front tout en utilisant beaucoup plus de ressources cognitives et donc de fatigue.

B – Profiter pleinement de l'horloge circadienne

25% d'entre nous sont du matin, 25% sont du soir et pour la moitié de la population cela n'a aucune importance sur leur état de veille et de concentration. Il faut donc apprendre à se connaître, reconnaître les moments où on est les plus efficaces pour apprendre à se concentrer. Parfois le pic de concentration sera en fin d'après-midi, ou en début de soirée, ce qui n'est souvent pas pratique avec des horaires de travail classique, mais le savoir permet déjà de changer certaines habitudes.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16461986/>

C – Être clair dans ce que l'on fait

Comme on l'a dit précédemment, une intention claire est importante pour la garder en tête malgré de nombreux distracteurs qui peuvent intervenir à tout moment. C'est pourquoi se donner comme objectif d'avancer l'anatomie 1 si vous avez 2h devant vous est trop flou. Il vaut mieux par exemple se dire que vous allez regarder une visio en entier, ou la moitié d'une et faire les quiz du chapitre pour débloquent le pdf de fin de chapitre ainsi que l'entraînement sur les schémas. Vous pourrez ainsi renouveler votre intention en regardant l'heure et votre état d'avancement.

D – Se préparer avant

Pour réduire le plus possible sa charge mentale :

- diminuer les stimuli évitables : téléphone en silencieux, entourage prévenu explicitement ou implicitement en mettant un casque sur les oreilles par exemple, même si vous ne mettez pas de musique,
- diminuer les stimuli passe aussi par apprendre à dire non, ce qui est une obligation sociale pour se concentrer durablement. C'est ce pourquoi notamment le nombre de burn-out est en train d'augmenter sévèrement depuis plusieurs années. Il reste cependant difficilement quantifiable (<https://www.assemblee-nationale.fr/14/pdf/rap-info/i4487.pdf> p34 notamment). Il est aussi pour moi à mettre en lien avec la capacité à accepter un non et donc faire face à la frustration. On met souvent en lumière ceux qui font des burn-out mais trop peu encore le contexte expliquant cette augmentation de leur nombre et notamment le management de plus en plus agressif vécu par les salariés et ce quel que soit leurs métiers, fonctions. Pour améliorer la réception du non, il faut être clair et dire non (pas peut-être...), avec une forme respectueuse et sans reproche, avec une justification brève montrant que même si vous n'êtes pas disponible vous restez accessible et une solution pour bien lui montrer que la raison du refus n'est pas le fond de la sollicitation mais le moment où il a eu lieu.
- préparer ses affaires, son bureau avant lorsque l'on est en action, que l'on vient d'arriver du travail par exemple. Cela permet d'utiliser votre attention partagée plutôt que de commencer votre travail par une attention alternée entre la sortie des affaires et l'apprentissage. Plus généralement, il est toujours plus intéressant de préparer ses départs lorsque l'on vient d'arriver.

E – Faire des pauses efficaces

Faire une pause efficace ce n'est pas le contraindre et continuer à le solliciter. On sera fortement tenté d'aller sur les réseaux, regarder un fil d'actualités, les informations ou des vidéos courtes sur YouTube. Cette tentation vient de la recherche du plaisir grâce au circuit de la récompense, mais ce n'est pas en déchargeant de la dopamine dans notre cerveau que l'on fait une pause bien au contraire. Il faut donc privilégier les pauses en s'asseyant face à une fenêtre 5

mn ou aller marcher 5 à 10mn. On peut aussi regarder les secondes pendant 2mn et ne faire que ça afin de solliciter notre cerveau que sur une seule chose et ainsi diminuer le nombre de stimuli. Petit rappel évident, mais on peut aussi profiter de la pause pour assurer nos besoins primaires, pour rappel notre cerveau va nous envoyer un message de soif si notre cerveau commence déjà à être déshydraté.

F – Créer des rituels de lancement

Ces rituels de lancement s'appuient sur les réflexes conditionnés (voir le réflexe pavlovien dans le chapitre 4). En s'habituant à se concentrer et travailler efficacement après avoir regardé les secondes de notre montre pendant 2mn, petit à petit notre cerveau va s'y habituer et associer le comptage à la mise au travail par la suite. Il va donc se préparer. Cela peut-être n'importe quoi du moment que c'est réalisé automatiquement, comme se préparer un thé ou café, écouter une musique... Un rituel qui a fait ses preuves pour préparer son cerveau est la règle des 5 4 3 2 1. Il s'agit d'une méthode de pleine conscience où on va observer 5 choses sans marquer notre attention dessus, puis 4 sons, 3 sensations différentes, 2 odeurs et le goût que vous avez dans la bouche. Cette dernière technique a pour but de non seulement préparer l'esprit, mais aussi le corps.

G – Optimisez la durée d'attention

Dans une étude, l'école polytechnique fédérale de Lausanne en 2020 a montré que les interruptions ont un réel impact sur les hormones de stress et donc nous agace même si ça peut être très léger, et nuit ainsi à notre concentration. De même, lorsque l'on dort le bip d'une notification ne nous réveillera pas forcément mais modifiera la profondeur de notre sommeil.

Lors de la seconde guerre mondiale Norman Mackworthy, un psychologue cognitif britannique, a réalisé un test de vigilance conçu pour les opérateurs qui regardaient les radars. Il s'est alors rendu compte que la durée optimale de concentration était autour de 25 à 30mn en moyenne pour des personnes n'ayant pas de troubles particuliers. Pour une concentration plutôt « normale », comme on ne joue pas notre vie au travail, il faut compter plutôt une concentration entre 1 et 2h. Mais cette durée va dépendre de chacun, c'est pourquoi il vaut mieux s'observer et mesurer soit même au bout de combien de temps on n'arrive plus à être efficace. Il faut évaluer 2 critères : la force de concentration (= capacité à ne pas se laisser distraire) et la durée maximale où vous pouvez maintenir cet effort. Il vaut mieux faire des plages de travail plus courtes 30 à 45 mn avec de courtes pauses de 5 à 10mn au départ. Si on le souhaite et que l'on en a la possibilité, on peut travailler 2h d'affilées avec une bonne concentration, mais il faudra forcément le payer par une pause plus longue pour récupérer pleinement ensuite.

H – S'entraîner

1 – Sur le court terme

En apprenant les cours d'anatomie 1 vous allez forcément travailler votre attention et concentration, tout comme lorsque vous pratiquez l'Ohashiatsu. Mais pour vous aider à vous concentrer vous pouvez réaliser la méthode 5 4 3 2 1 vu 2 paragraphes plus haut ou le jeu des 120 secondes à regarder. De même on peut faire des exercices de contemplation sur un dessin, objet, paysage, notre respiration pendant 1 à 5 mn en laissant échapper les pensées qui vous viennent sans s'y attacher, c'est un exercice qui n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît surtout si votre cerveau vous envoie des pensées chargées en émotion. Un autre exercice possible est de chercher à mémoriser le contenu d'une photo, le cerveau sera occupé à réaliser un travail de mémorisation simple et négligera les autres stimulations.

2 – Sur le long terme

a - méditation

La méditation est bien sûr quelque chose à réaliser au quotidien pour revenir au présent. Cela peut se faire de manière formelle avec une application, avec des cours mais cela peut aussi être prendre conscience de son corps plusieurs fois dans la journée et ne rien faire d'autres.

b - gérer son corps

Il est bien entendu important de prendre soin de soi, de son équilibre alimentaire, son sommeil...

c – choisir les stimulations

Je ne reviens pas sur l'utilisation des réseaux, les notifications, les jeux courts comme Candy Crush conçus pour être addictif mais pauvre cérébralement. A l'inverse, les activités qui vont nous aider à nous concentrer sont les Escapes Game, les jeux de société, la lecture en générale.

d – bien s'ennuyer

Erik Dane, prof spécialisé dans le comportement organisationnel à l'université de St Louis aux USA a publié une étude en 2021 ([Zoner ou percer ? Lier la rêverie à la créativité en milieu de travail | Journal de l'Académie de gestion](#)) complétant des dizaines d'autres études neuroscientifiques qui démontrent les bienfaits de l'ennui sur notre créativité, notre curiosité. Pendant que l'on pense ne rien faire, notre cerveau continue à bosser, explorer des pensées, tenter des connexions. C'est de là que peuvent naître de nouvelles idées et on peut même obtenir de temps en temps le fameux "Eurêka !". De plus, avoir de nouvelles idées a un impact positif sur notre humeur et même engendrer de la joie, alors pourquoi s'en priver ? A nous d'essayer cette errance mentale peu importe où du moment que l'on cherche à ne rien faire !

Vidéo Albert Moukheiber : [Pourquoi est-il important... de ne rien faire ?](#)



3 – Rechercher le flow

Le flow c'est lorsque l'on est tellement absorbé par une tâche que l'on ne voit pas le temps passer et quand on relève la tête et que l'on se rend compte de l'heure qu'il est, on a un sentiment de plénitude, d'accomplissement. En 1975, Mihály Csíkszentmihályi, psychologue hongrois a cherché comment on pouvait obtenir cet état. Il a alors défini 3 points essentiels :

- définir un objectif clair et précis en tête,
- mise en place d'un retour immédiat générant une satisfaction sincère,
- la tâche doit être un peu inconfortable mais pas trop difficile.

Cette recherche du flow ne génère pas plus de travail, c'est une méthode qui permet de l'atteindre tout en réalisant son travail et ainsi accéder à davantage de bonheur.

Conclusion :

On n'en est pas forcément conscient mais apprendre les schémas, répondre au quiz, lire les pdf et suivre les visio du module anatomie 1 ce n'est pas uniquement apprendre des connaissances. Vous apprenez aussi à vous connaître : à quel moment de la journée êtes-vous le plus efficace ? combien de temps dure votre attention généralement ? Est-ce que votre attention a progressé entre le début et la fin du module ? C'est cette même attention que l'on recherche lors de notre pratique d'Ohashiatsu, être le plus présent possible, percevoir nos sensations et ne faire qu'un avec son client pour être dans le flow et ne pas voir le temps passer.

Pour aller encore plus loin, on peut parler du travail sur le hara quelques soit les activités que l'on fait. C'est à nous de choisir de rester connecté au monde ou être happé par celui-ci. Travailler davantage sur de la théorie avec notre cerveau ou davantage avec notre corps est aussi bon pour le hara du moment que l'on vit l'instant présent et que l'on connecte les deux pôles de notre vie (Yin et Yang). Ohashi recommande un livre sur le sujet dans les bases du diagnostic oriental : "Hara Centre Vital de l'Homme" de Karlfried von Dürckheim. Ce livre est très redondant mais il insiste sur des points largement négligés dans notre société où il faut être le plus performant possible.