

4. LA CONCENTRATION...

Vous décidez maintenant de vous mettre au travail. Vous êtes dans votre chambre ou à la bibliothèque, dans votre lit, votre fauteuil ou sur une chaise, dans un endroit calme ou achalandé, dans le silence ou au son de la musique, devant une table dégagée ou encombrée. Vous décidez donc de vous mettre au travail, mais il vous faut aussi régler vos problèmes budgétaires, planifier votre fin de semaine, songer aux vacances et il est bien agréable de laisser son esprit rêvasser à ces moments doux, rares et précieux, réels ou imaginés, hors du temps et des contraintes du quotidien... Et vous désirez vous mettre au travail.

4.1 À LA RECHERCHE DE LA CONCENTRATION

Comme vous le savez sans doute, il n'est pas suffisant de s'asseoir devant ses livres, de tourner les pages et de manipuler des crayons pour faire une étude efficace. Encore faut-il mettre son cerveau en marche et l'orienter sur la tâche et cela n'est pas toujours facile. La concentration est la caractéristique de l'esprit qui est centré sur un seul objet. Cet état est indispensable à l'étude efficace, comme l'est pour l'auditeur ou l'auditrice la syntonisation précise d'un poste de radio.

4.2 DONNER SA CHANCE À LA CONCENTRATION

Il existe une certaine similitude entre la concentration et le sommeil ; tous deux sont des états psychiques auxquels nous parvenons à notre insu. S'il nous est impossible d'être conscients du moment précis où nous sombrons dans le sommeil, nous ne pouvons pas non plus nous observer pendant que nous nous concentrons. Vouloir le faire rendrait impossible la concentration, puisqu'on ne peut pas centrer son esprit sur un seul objet (étude) et le centrer en même temps sur soi. De la même façon, vouloir s'observer s'endormir reviendrait à vouloir rester éveillé.. pour se voir dormir.

4.3 À PROPOS DE LA CONCENTRATION

La concentration n'est pas un état passif mais plutôt une discipline de l'esprit; l'orientation de l'ensemble des activités mentales vers un seul objet. Pour favoriser la concentration, il faut apprendre à reconnaître et recréer un environnement favorable. Une méthode de travail active ainsi que des auto-instructions efficaces peuvent grandement faciliter la concentration.

4.4 MÉTHODE SUGGÉRÉE

Nous pouvons favoriser la concentration et développer l'aptitude à se concentrer en apprenant à contrôler les facteurs qui l'influencent. Reprenant notre parallèle avec le sommeil, les facteurs qui entrent en ligne de compte et que nous pouvons généralement contrôler sont par exemple : la consommation de café ou de somnifères avant le sommeil, l'endroit choisi (calme, bruyant, sombre, éclairé), l'activité mentale (penser à la guerre nucléaire ou compter des moutons), etc.. Les points suivants suggèrent certaines interventions touchant les facteurs externes (endroit choisi) et les facteurs internes (activité mentale). Ces moyens facilitent l'obtention d'une bonne qualité de concentration.

4.4.1. Facteurs externes

4.4.1.a TRAVAILLER DANS UN ENDROIT ADÉQUAT

Le café étudiant, le banc du parc ou l'autobus sont des endroits riches en stimulations. L'attention que vous consacrez à l'environnement diminue celle qui va à votre étude. Aussi, choisissez un endroit paisible, retiré si possible, bien éclairé, où vous ne serez pas constamment dérangé.

4.4.1.b TRAVAILLER DANS UNE POSITION QUI INCITE À L'ACTION

Le lit et le fauteuil moelleux sont à proscrire. La position assise, légèrement inclinée vers son matériel incite à passer à l'attaque.

4.4.1.c GARDER SA TABLE DÉGAGÉE

Une table de travail, ce n'est pas un musée. Mieux vaut la garder exempte de matériel non pertinent à l'étude (revues, cassettes, photos) car plus il s'y trouvera d'objets attrayants, plus il sera tentant d'être déconcentré.

4.4.1.d GARDER SOUS LA MAIN LES OBJETS UTILES À VOTRE TRAVAIL

En ayant à votre disposition crayons, gomme à effacer, marqueur, règle, dictionnaire, vous n'aurez pas besoin de vous lever chaque fois que vous en aurez besoin. Votre concentration sera plus facile à maintenir

4.4.1.e RÉSERVER SA TABLE DE TRAVAIL UNIQUEMENT POUR L'ÉTUDE

Si c'est possible, c'est grandement préférable. Ainsi vous associez le lieu à l'activité et votre table de travail devient un incitant à l'étude. Pour certaines personnes, la bibliothèque demeure l'incitation idéale.

4.4.2. Facteurs internes

La préparation de l'esprit au travail intellectuel. Idéalement, vous devriez éviter les activités excitantes (sport violent, roman captivant...) juste avant de vous mettre au travail, de la même façon qu'il est préférable de ne pas regarder un film d'horreur juste avant de se mettre au lit. Accordez-vous plutôt quelques minutes de calme et de relaxation pour vous permettre de retrancher votre période d'étude du reste de vos activités quotidiennes et ainsi favoriser la concentration.

4.4.2.a PRENDRE DES PAUSES RÉGULIÈREMENT

Le fait de prendre une courte pause à chaque heure vous permettra d'être toujours au meilleur de votre concentration.

4.4.2.b L'ACTION MÈNE À LA CONCENTRATION

À cet effet, l'utilisation du crayon ou du marqueur vous permet d'être plus actif en augmentant le nombre de stimulations sensorielles orientées vers le travail. Souligner, encadrer, encercler, colorer, mettre des astérisques et des notes en marge a un effet très positif. Votre crayon stimule votre attention et aide votre esprit à rester dans la partie.

4.4.2.c DES AUTO-INSTRUCTIONS EFFICACES

Quand vous travaillez, vous gagnez beaucoup à vous parler intérieurement, à vous donner des instructions simples et précises dont voici quelques exemples :

➤ Découper votre travail en étapes

Parfois, vous avez peut-être de la difficulté à vous mettre au boulot parce que vous voulez prendre les bouchées trop grosses. Vous ne respectez pas les étapes devant mener votre travail à sa fin. Voici quelques exemples des premières étapes à respecter :

- **choisir précisément les tâches à accomplir** (lire tel chapitre, faire tel exercice, faire tel problème)
- **sortir le matériel nécessaire ;**
- **respecter la période de réchauffement** (parcourir les grands titres du chapitre, refaire tel exemple, relire telles définitions, revoir ses notes sur le sujet...). Cette étape d'immersion graduelle facilite grandement la concentration. Vous pouvez vous représenter le travail intellectuel comme le « sport du cerveau » où la période de réchauffement est extrêmement importante. C'est à ce moment que vous réactivez dans votre matière grise les concepts et les notions que vous maniez plus aisément par la suite. Un réchauffement allant jusqu'à 20 minutes est tout à fait normal.

➤ Se donner des objectifs limités de travail intensif

Planifiez votre travail d'heure en heure, de demi-heure en demi-heure, de quart d'heure en quart d'heure s'il le faut. Plus il vous est difficile de vous mettre à la tâche, plus vous devez vous fixer des tranches horaires restreintes. Prévoyez de petites pauses-récompense après chaque tranche (boire un verre d'eau, vous délier les jambes, manger un fruit). Ne vous accordez la pause que lorsque votre objectif est atteint.

➤ Se féliciter pour le travail effectué

Souvent, les reproches personnels sont plus fréquents que les remarques encourageantes. Ce sont pourtant ces dernières qui aident le plus à s'améliorer. Alors après chaque étape, les encouragements personnels comptent tout autant que les pauses-récompense.

➤ Dire non aux idées parasites

S'il vous vient fréquemment à l'esprit des idées qui vous font dévier de la tâche, écrivez-les sur un bloc-notes que vous gardez sous la main. L'expérience suggère que les idées ainsi consignées cesseront de vous trotter dans la tête. Vous devez résister aux envies subites de grignoter, de vous lever, de téléphoner à une amie ou à un ami. Servez-vous plutôt de ces envies subites comme pauses récompense à la fin d'une étape.