

La concentration, ça se travaille !

« Sois concentré », « Sois avec nous », ces injonctions nous rappellent que la concentration est un exercice qui demande de l'apprentissage et de l'entraînement. Rien de nouveau sous le soleil, me direz vous ? Cependant, lorsque je proposais ce thème aux pratiquants de sophrologie que j'encadre, nombreux s'étonnaient que la concentration demanda autant de paramètres pour se développer. Certains m'opposaient qu'il suffisaient de le vouloir. Certes, la volonté est utile mais elle se mobilise avec plus de douceur si les mécanismes de la concentration sont expérimentés. Nous nous y sommes employés pendant cinq séances dans un cadre bienveillant et sécurisant car finalement c'est aussi ce que propose la sophrologie durant ces ateliers : expérimenter des notions ordinaires avec un regard et un ressenti aiguisés sur la manière de faire et d'être.

Outre les conditions de notre environnement, la concentration exige une qualité d'attention d'abord à soi. Se respecter dans ses motivations, se ressentir dans son intériorité psychique et physique, savoir organiser les conditions adéquates de travail ou d'activité, déjà ces marqueurs constituent une capacité d'autonomie.

Anticiper la nature de notre concentration en rapport avec l'activité conduite est une deuxième capacité facilitante. Apprécier la complexité de la tâche permet d'évaluer et d'anticiper la nature de la concentration à mobiliser. Des tâches ordinaires, maîtrisées, répétitives, ne nécessiteront sans doute pas la même concentration qu'une activité exceptionnelle, inédite, appliquée dans l'urgence. Jean ? Leschaut¹, neuro-scientifique et spécialiste de la concentration, après un MOOC d'apprentissage, a inspiré mes déroulés de séances. Le « PIM » enseigné aux instituteurs m'a éclairée sur l'optimisation de la concentration : P comme Perception sensorielle, I comme Intention et M comme Manière de faire.

Approchons ce PIM, acronyme rigolo et efficace. L'évaluation fine de la difficulté facilitera le séquençage que requiert le développement de l'activité pour casser la complexité, en autant d'actions délimitées dans le temps et dans la difficulté. Mentalement, ce séquençage nous rassurera face à une complexité dont immédiatement nous n'avons pas de prise. L'angoisse ou l'anxiété diminuée, attelons-nous à mobiliser notre concentration à bon escient en rapport avec l'activité demandée.

Quel sens je mets en oeuvre pour réussir cette action : l'audition, le regard, le toucher, l'odorat,...? Cette attention ou « Perception sensorielle » (**Pim**) est nécessaire pour prendre conscience pleinement de l'Intention qui guide la réalisation de la tâche. Cette « Intention », (**pIm**) approchée dans le séquençage réalisé précédemment, s'affine là, dès lors où j'exerce le sens nécessaire à la réalisation de cette dernière. L'intention plus définie, j'applique une « Manière de faire » (**piM**) dont je déroule le scénario mentalement.

Attentif à soi, à son environnement, j'applique le PIM avec conscience sans angoisse, en mobilisant mes ressources nécessaires à l'exercice, PIM et Sophro font bon ménage pour une concentration optimisée.

¹ Jean Leschaut