

Camille Chenal

Cultiver
son
Attention
et sa
Concentration
avec la
Sophrologie



60 exercices pour lâcher prise
et doper son efficacité

● Éditions
EYROLLES

Éviter la dispersion:

Comment se reconnecter à soi-même et à ses objectifs

Qui ne s'est pas surpris à utiliser son Smartphone en réunion, à oublier une tâche commencée la veille et non finie, à manquer une information importante ou à avoir du mal à se concentrer ? On en éprouve la sensation que la vie file entre les doigts : tout va si vite, tout change, plus de repères.

On se pose des questions sur notre mode de vie, le consumérisme, nos comportements, la fatigue, le stress, l'âge et, surtout, sur l'usage des nouvelles technologies. Mais quels sont réellement les facteurs ayant une influence sur la qualité de l'attention ? Peut-on soi-même agir ou réagir ?

La réponse est oui, à condition de s'exercer !

Vous découvrirez, au fur et à mesure de la pratique des 60 exercices proposés, les nombreux effets positifs de ce travail sur vous. Ils vous aideront à porter vos choix d'attention en toute conscience, à manier vos temps d'attention et de concentration, à exercer vos capacités d'ouverture, de curiosité et de lâcher-prise. Votre relation avec vous-même et avec les autres en sera améliorée et, plus que tout, vous vous sentirez maître de vos choix.

Sophrologue, **Camille Chenal** est également rédactrice sur le site calapalo-sophrologie, proposant la formation et la pratique de la sophrologie, de la relaxation, de la méditation et des techniques psychocorporelles de bien-être.

Cultiver
son
Attention * *
et sa *
Concentration
avec la
Sophrologie

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Pour plus d'informations, accéder à des liens
utiles, ou encore découvrir de nouveaux exercices,
vous pouvez consulter le site de l'auteure :

www.calapalo-sophrologie.fr



Mise en page : Istria

Relecture/corrections : France Facquer et Céline Haimé

Illustrations et schémas : Camille Chenal ; Sebastian Kaulitzki/Shutterstock
(p. 33, 34 haut) ; Jolygon/Shutterstock (p. 34 bas) ; udaix/Shutterstock (p. 36).

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57095-3

Camille Chenal

Cultiver
son
Attention * *
et sa *
Concentration
avec la
Sophrologie

60 exercices pour lâcher prise
et doper son efficacité

● Éditions
EYROLLES

Merci à tous les chercheurs, Jean-Pierre Changeux par exemple, et je cite le plus souvent Jean-Philippe Lachaux qui est à l'origine de ma passion lorsque j'ai découvert son livre *Le Cerveau attentif*. Sa préface pour mon premier ouvrage a été un très beau cadeau. Merci, Helena Peres et Jocelyne Gérégné, de tout votre accompagnement au cours de ces années dans notre passion commune de la transmission de la sophrologie. Merci, papa, d'avoir partagé avec moi des discussions acharnées sur tous les sujets autour de la méditation et dont les quêtes spirituelles ont forgé mon attrait pour la compréhension des ressorts de la conscience. Merci à Marion, Lilian et Bertrand, à tous mes proches, vous qui m'avez soutenue et aidée à enrichir la réflexion sur ce passionnant sujet.

Sommaire

<i>Introduction</i>	7
---------------------------	---

PARTIE 1

L'attention, c'est quand elle s'échappe qu'on s'en aperçoit

CHAPITRE 1

Une ressource difficile à discipliner	13
<i>Ciel, où est donc passée mon attention ?</i>	13
<i>Votre attention s'il vous plaît !</i>	21
<i>Toutes les parties du cerveau jouent de concert</i>	32
<i>La porte de la mémoire</i>	39

CHAPITRE 2

Se mettre dans de bonnes conditions	45
<i>Stress et attention ne font pas bon ménage</i>	46
<i>Créer un environnement adéquat</i>	53
<i>On fait avec ce que l'on a</i>	58
<i>L'attention à l'attention</i>	59
<i>Mettre en place des visualisations, méditations et exercices psychocorporels</i>	66

CHAPITRE 3	
S'arrêter pour poser son attention	71
<i>L'attention sous influence</i>	71
<i>J'y arrive pas !</i>	81
<i>Se relaxer, c'est se préparer à être attentif</i>	97
<i>Cool et en sécurité</i>	108

PARTIE 2

Augmenter ses capacités de concentration

CHAPITRE 1	
Viser la bonne cible d'attention	113
<i>Mais quelle cible ?</i>	113
<i>Se motiver</i>	120
<i>S'organiser</i>	136

CHAPITRE 2	
Maintenir son attention pour se concentrer	147
<i>Attention partagée, dispersée : difficile de se concentrer !</i>	147
<i>Enfin ! Quand l'attention se fixe</i>	154

CHAPITRE 3	
Se reconnecter, se concentrer... et s'ouvrir sans se disperser	175
<i>Se reconnecter à soi-même grâce à son attention</i>	176
<i>Souplesse de l'attention : resserrer et élargir</i>	189
<i>Quand l'attention rencontre l'empathie</i>	206
<i>Attention et intelligence collectives</i>	222
<i>Conclusion</i>	227
<i>Bibliographie</i>	229

Introduction

La capture de l'attention est un enjeu individuel et sociétal

Je suis sophrologue depuis une dizaine d'années. J'avais fait, pendant un certain temps, le choix de me centrer sur la question de l'apprentissage des enfants ayant des difficultés scolaires, et notamment des problèmes d'attention. J'ai témoigné de mon approche de la parentalité dans mon premier livre, *J'aide mon enfant à être attentif*, non seulement en proposant des exercices pour aider à gérer les performances de l'attention, mais aussi en apportant une réflexion sur l'attention, la présence que l'on apporte à son enfant, le « bain d'attention », la sécurisation, dont nous l'entourons.

D'un autre côté, je me suis moi-même demandé « Mais où est donc passée mon attention ? », lorsque je me suis surpris à faire répéter, à ne pas avoir retenu l'information, à fatiguer et à sentir le surmenage, à ressentir de l'agacement face à de multiples interruptions, la dispersion de mon attention, sans cesse happée par-ci, par-là, l'épuisement, la lutte contre la démotivation, et l'influence de la routine. Je n'étais pas très fière de m'apercevoir des

1. Éditions Eyrolles, 2018.

failles de mon attention, de mes difficultés de concentration au travail, de mon inattention face à mes proches ou encore de mon indifférence envers les autres. Et les piques amusées de mon entourage – « Ah oui, tu écris un livre sur l'attention, mais toi, tu n'as pas fait attention, là... » – ne cessaient de me le rappeler.

Faut-il attendre d'avoir perdu son attention pour se rendre compte de combien elle est nécessaire ?

Une étude, menée par Matthew Killingsworth et Daniel Gilbert, psychologues à Harvard, à partir de 250 000 questions posées à 5 000 personnes de 18 à 88 ans, montre que plus l'esprit est dispersé, peu impliqué dans l'activité en cours, moins le bien-être subjectif est ressenti¹. L'attention qui se disperse provoque de la frustration, des baisses de performance et de l'anxiété. La concentration et la prise de décisions sont perturbées dans le milieu professionnel en raison des interruptions diverses. La société américaine Basex en 2005 avait déjà évalué à 28 % le temps de travail des salariés perdu, soit plus de deux heures par jour².

Les panneaux publicitaires sont dans les rues, les transports, les bâtiments, sur Internet... Ils attirent l'œil, inconsciemment. Les alertes et notifications sont sur nos Smartphones et ordinateurs pour créer un être réactif et connecté, pour nous servir, et nous distraire. Notre époque impose de nombreuses pressions sur l'attention, ne laissant plus le cerveau donner libre cours à ses pensées, les approfondir. Pas étonnant que notre système attentionnel perde les pédales, trop sollicité.

1. Killingsworth M. A. et Gilbert D. T., « Wandering Mind Is an Unhappy Mind », *Science*, vol. 330, n°6006, 2010.

2. Spira J. B., « The Cost of Not Paying Attention: How Interruptions Impact Knowledge Worker Productivity », Basex, 2005.

La sophrologie pour cultiver l'attention

Il est nécessaire d'aller plus loin que la volonté de performance et l'effet « mode » des pratiques psychocorporelles. Comme le soulignent les chercheurs David Zarka et Ilios Kotsou, il faut éviter d'entrer dans la démarche d'une recette miracle visant à augmenter une performance¹. L'acte de l'attention mène à prendre conscience.

Adopter une « attitude sophrologique » va donc révéler la conscience en vivant davantage dans la situation présente, et permettre de s'adapter de façon plus adéquate aux différentes situations. Percevoir l'état de sa propre conscience (sensation, émotion, tension...) permet en effet d'adopter une attention plus juste, vis-à-vis de soi-même et de l'environnement, environnement et personnes.

Dans la première partie de cet ouvrage, après avoir expliqué l'attention et ce qui l'influence, nous aborderons la pratique sophrologique en proposant de prendre le temps d'arrêter le flux ininterrompu du temps, et de se poser ces interrogations simples et nécessaires : « Comment je vais ? Qu'est-ce que je sens ? Comment est-ce que je respire ? ». Puis des exercices fondés sur l'expérimentation, le fait d'être et de vivre l'instant présent, nous amèneront à nous poser ces questions : « Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que je pense, là, maintenant ? ».

Se pose alors la question de cibler son attention, abordée en seconde partie de cet ouvrage. Dans la prise de conscience qui s'établit, peu à peu émerge une recherche plus profonde : vers quoi orienter son attention, au-delà du comment l'orienter. Distinguer son fonctionnement

1. Zarka D. et Kotsou I., « Prenons garde au détournement de la méditation de pleine conscience », *Le Monde*, 9 août 2018.

automatique de son aspect plus réflexif demande alors de fixer son propre gouvernail et les sources de sa motivation.

J'espère que vous découvrirez au fur et à mesure de la pratique les nombreux effets positifs de ce travail de l'attention sur votre être.

Partie 1

*L'attention,
c'est quand elle
s'échappe qu'on
s'en aperçoit*

CHAPITRE 1

Une ressource difficile à discipliner

Ciel, où est donc passée mon attention ?

Trop dispersée ? Incontrôlable ?

Je vous propose de faire un test, inspiré de l'échelle d'autoévaluation d'Utah, Copland et Brown permettant de détecter les troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

Si vous cochez plus de 15 cases dans la colonne « Oui, ça m'arrive souvent », il devient urgent de lire et de suivre les conseils de cet ouvrage. Soucieux d'améliorer vos performances ou votre qualité de vie, vous pouvez essayer de perfectionner votre attention, en tentant tout d'abord de comprendre ce qui se passe, puis en vous exerçant – mais cela ne vous dispense pas d'aller consulter un médecin pour faire un bilan médical et prendre les dispositions nécessaires.

	Ça ne m'arrive jamais.	Oui, ça m'arrive parfois.	Oui, ça m'arrive souvent.
Je ne prête pas attention aux détails.			
J'ai du mal à maintenir mon attention sur un travail, une tâche ou une lecture.			
Souvent, je ne semble pas écouter.			
Je ne termine pas mes tâches.			
J'ai des difficultés à organiser et à planifier mon travail et mes activités.			
Je cherche à éviter, ou je fais à contrecœur, les tâches qui me demandent un effort mental soutenu.			
Je perds ou j'oublie souvent des objets.			
Je suis facilement distrait par des bruits autour de moi.			
J'ai des oublis fréquents dans la vie quotidienne, comme oublier ce que j'ai fait, ce que je dois faire, etc.			
Je remue souvent les mains, les pieds.			
Je me lève souvent au travail ou dans d'autres situations où je dois rester assis.			
Souvent, je parle trop.			
J'interromps souvent les autres ou je réponds aux questions sans attendre qu'on ait terminé de les poser.			
J'ai des difficultés à attendre (par exemple à la caisse du supermarché).			
J'ai beaucoup de difficultés à vivre des situations de stress.			
Je ne me rappelle plus ce que l'on m'a dit.			

.../...

Je m'aperçois, quand quelqu'un me parle, que je pensais à autre chose.			
Je suis incapable de me rappeler ce que j'ai fait ou mangé, ou ce qui s'est dit au cours de la journée.			
J'ai du mal à me concentrer sur mon travail parce que des idées tournent dans ma tête.			
Je m'emballe lors d'un travail, je pars à fond, mais le trop-plein d'enthousiasme et le flot d'idées générées entraînent un niveau d'excitation interne qui est incompatible avec la poursuite du travail lui-même.			
Je réponds quelque chose n'ayant rien à voir avec la question posée.			
Dès que j'ai quelques minutes de libre, je regarde mon téléphone pour vérifier si j'ai des messages.			
Je me sens mal si je n'ai pas assez de « likes » sur les réseaux sociaux.			
Je joue à des jeux sur mon téléphone dès que je le peux.			
J'oublie l'anniversaire de ma mère (ou autre proche), je ne pense pas à de grands événements qui touchent mes proches.			
J'ai de nombreux oublis. Cela peut porter sur des rendez-vous, des promesses, ou sur des tâches administratives obligatoires (les impôts par exemple).			
Mon apparence m'importe peu : mal rasé, mal coiffé, ébouriffé, les vêtements non repassés...			
On me fait souvent remarquer que j'ai laissé la poche de mon sac à dos ou la porte ouvertes, la lumière allumée, ou que ma veste est mal boutonnée...			

Un environnement non adapté à notre cerveau

Comment expliquer ce ressenti global d'épuisement, et, pire, de « mal vivre » ? Je ne suis pas la seule à m'interroger sur la question, malgré les progrès de l'hygiène, de la médecine, des techniques, des échanges, de l'industrialisation, de l'informatique ou encore de la digitalisation...

Car où est passée notre attention dans l'ère de la consommation, du plaisir et du numérique ? J'en arrive à ce constat : tout est accessible, tout de suite, tout est consommable, et nos pensées suivent ce rythme effréné, devenant courtes, interrompues. De moins en moins de situations encouragent l'attention volontaire et contrôlée. Christophe André, dans son article « L'attention volée¹ », souligne la carence de calme, de lenteur et de continuité, trois nourritures vitales pour nos capacités attentionnelles.

L'attention est soumise à rude épreuve dans la vie quotidienne, ballottée çà et là au rythme « métro boulot dodo ». Dans la sphère professionnelle, tout le monde a à gagner d'une attention et d'une concentration performantes. Mais les faits sont là, elles s'échappent. Pourquoi ? Le monde moderne, qui aurait dû nous simplifier la vie, nous noie dans sa complexité, dans ses multiples interruptions et appels stimulants ou distrayants. Difficile de rester concentré en *open space*, de ne pas oublier quelque chose, d'écouter calmement son collègue sans l'interrompre, de ne pas manquer l'e-mail si important qui a été englouti sous les quatre-vingts autres de la matinée, et de garder le gouvernail sur le projet qui aurait pu permettre de vous faire briller un peu dans ce monde impitoyable.

1. *Cerveau & psycho*, n° 47, 16 septembre 2011.

L'environnement quotidien urbain et digital n'est pas adapté aux fonctions de notre cerveau. Il n'est plus composé uniquement d'éléments naturels, mais gorgé d'influences nouvelles, trop présentes pour ses capacités originelles. Qu'y a-t-il de si différent dans nos modes de vie, par rapport à ceux de notre ancêtre chasseur-cueilleur (je parle bien sûr à l'échelle de l'évolution de l'espèce humaine sur la planète Terre) ? De la survie, et donc de l'observation du monde environnant, nous sommes passés à la surexposition aux stimuli attentionnels, et d'échanges avec une trentaine ou une centaine seulement d'individus, nous sommes maintenant en contact avec des centaines, voire des centaines de milliers de personnes.

La surproduction qui guide notre société induit la concurrence de la publicité et l'exploitation commerciale, omniprésente, et même un réseau social comme Facebook, dédié uniquement au départ à créer du lien entre les personnes, s'empare dorénavant de tous nos actes et désirs. Nos cinq sens sont de toute part appâtés : chaque regard, que ce soit dans la rue ou sur le Web, mais aussi nos oreilles, sont exploités. Vous souvenez-vous de la musique dans le supermarché lors de vos dernières courses ? Normal, elle était là, entraînante, pour vous mener inconsciemment de la tête de rayon où sont les promotions vers les caisses. Et l'odeur de croissants par là ? Un diffuseur d'arômes pour vous faire croire que vos viennoiseries sont cuites sur place et chatouiller votre estomac qui ne demandera pas à votre cerveau de calculer le gain en calories et l'effet sur la balance.

Un monde surconnecté

Vous n'avez plus à angoisser en relevant votre boîte aux lettres, qui ne contenait plus que des factures et de moins

en moins de lettres d'amis. Dorénavant, tous vos courriers et prélèvements sont virtuels, de même que la plupart de vos liens amicaux, exprimés par de simples « J'aime » sur les réseaux sociaux. Les applications s'installent automatiquement, votre boîte e-mail est pleine et, grâce à vos cartes de fidélité, tous les partenaires commerciaux vous bombardent d'offres. Pas de promenade sans que Google ne fasse vibrer votre compagnon indispensable pour vous attirer dans la boutique du coin parce que vous avez été ciblé comme public potentiel de leurs produits. Mieux vous connaître pour mieux vous servir... ou vous manipuler, exploitant chaque faille ou faiblesse détectée, du corps, du mental, et de vos compétences numériques.

Des vies personnelles éprouvantes

D'un autre côté, nos vies personnelle et familiale ne font pas non plus de cadeaux à nos capacités d'attention et de concentration. J'ai ce souvenir de jeune maman, quand, la première fois que j'avais fait garder mes enfants quelques jours, j'avais eu la sensation de pouvoir enfin « terminer ma pensée » sans être interrompue. Et vous, dans votre emploi du temps, de combien de temps disposez-vous pour vos loisirs, une activité physique, des échanges amicaux, ou pour rêvasser ?

Mener de front une carrière professionnelle et une vie personnelle épanouie relève du défi, et tout part à vau-l'eau quand nos fonctions cognitives nous lâchent. Est-ce moi qui décide de ma vie, ou ma vie qui décide de moi ? À quoi suis-je attentif, et suis-je suffisamment concentré quand cela est nécessaire ?

C'est du vécu

Je viens de raccrocher mon téléphone après avoir pris rendez-vous avec mon médecin. Il faut que je le note, avant même de faire autre chose, car j'ai bien peur de l'oublier dans le train-train régulier du quotidien.

J'ouvre l'agenda, et là, je vois une notification : « Vous avez reçu un SMS. » Zut, ma fille ! Qu'est-ce qui se passe ? Je regarde les quelques mots, qui m'intriguent, je ne comprends pas, donc je clique sur le message pour le voir s'afficher entièrement. Oh, elle a oublié ses clés et est coincée devant la porte ! Je l'appelle donc, pour régler le problème. Je la calme et l'aide à trouver une solution en attendant mon retour. Et je raccroche.

Je ne sais même plus ce que je faisais sur mon téléphone. Une alerte sur l'ordinateur me dit qu'il faut que je rejoigne la réunion. Le rendez-vous chez le médecin : oublié. Je ne l'ai pas noté. Reste à espérer qu'une bouffée de mémoire me remontera à un autre moment qu'au milieu de la nuit, quand je ne pourrai pas non plus le noter. Car le stress d'oublier quelque chose risque de me garder éveillée et de provoquer une insomnie.

Chacun a ses petits trucs plus ou moins recommandables pour doper l'attention, quand on en a besoin. Il s'agit de jouer sur l'équilibre chimique du cerveau : se détendre, boire du café (ou un soda), bien dormir, prendre de la vitamine C ou des médicaments, fumer, se gratter le nez, tenir son doudou...

Jusqu'à se troubler

On a aussi observé que la fatigue, le stress, l'alcool, les préoccupations et... l'âge ont une influence négative sur l'attention. Il est parfois extrêmement difficile de se concentrer, d'être attentif, et ce manque d'attention peut avoir des conséquences graves sur sa vie.

Troubles déficitaires de l'attention (TDA)

Les TDA peuvent être accompagnés d'un « H », pour « hyperactivité ».

Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche à l'INSERM de Lyon, précise que ces troubles proviendraient d'un dysfonctionnement chronique du cerveau et touchent six grandes fonctions :

- la capacité à fixer des priorités, à les organiser et à mettre en œuvre un plan pour les atteindre ;
- la capacité à définir et maintenir une cible de son attention et à en changer pour s'adapter à des changements d'objectifs ;
- la capacité à être réactif ;
- la capacité à réguler ses émotions, notamment pour faire face à la frustration ;
- la mémoire de travail ;
- la capacité à surveiller ses propres actions, pour s'assurer que l'on fait bien les choses correctement.

Si ces troubles de l'attention deviennent trop envahissants, disproportionnés, peut-être faut-il se poser la question du diagnostic et consulter votre médecin. Il vous aidera à prendre les mesures adaptées. L'encadré précédent peut vous aider à comprendre ce qu'on appelle les « TDAH ». Environ 4 % des personnes qui en souffraient durant leur enfance présentent toujours, à l'âge adulte, les critères complets du syndrome « inattention, impulsivité et hyperactivité », et un certain nombre d'adultes n'ont sans doute jamais été diagnostiqués dans l'enfance, mais seulement catalogués comme turbulents.

Votre attention s'il vous plaît !

On observera que plus une tâche est complexe, nouvelle et abstraite – voire rebutante –, avec de faibles qualités perceptives (textes à lire en petits caractères, sans division apparente, et dans un environnement bruyant par exemple...), plus grand est l'effort d'attention et de concentration à fournir, et plus rapidement s'installent la fatigue et le découragement.

Définissons l'attention

Cette notion complexe, si elle part toujours, à la base, d'une sélection d'information, se présente sous deux formes antagonistes. La première, automatique, nous sert à être avertis. Les sens sont éveillés ou attirés, par exemple par la vue d'une voiture qui fonce sur nous, l'odeur d'un bon gâteau, une robe qui brille. Cette forme basique est là pour veiller sur nous, éviter les dangers, nous attirer vers ce que nous aimons. Et, d'un autre côté, l'attention est le mouvement volontaire de sélection, d'orientation, lorsque non seulement elle se capte, mais peut également se maintenir et être modelée, enrichie et modulée par la force de l'esprit. Elle permet alors de se focaliser sur des éléments aux dépens d'autres, comme un projecteur de lumière dans la nuit.

William James, psychologue et philosophe américain qui a étudié la relation entre la conscience et les états émotionnels, a posé les principes fondateurs de l'attention dans *The Principles of Psychology*¹ :

1. New York, Holt, 1890.