

Voici une série d'exercices de concentration mentale. A vous de les tester et de revenir dessus le plus régulièrement possible afin de pouvoir observer vos progrès.

- 1) **Les 4 détails** : au départ, choisissez une personne par jour. Vous portez votre attention sur 4 détails (couleur de ses chaussures, de son pantalon, de sa montre, de son pantalon, l'odeur de son parfum, le son de ses chaussures...). En fin de journée, vous vous remémorez ces 4 détails. Vous essayez ensuite d'augmenter peu à peu le nombre de personnes et/ou de détails.
- 2) **La fixette** : obligez-vous à "zoomer" sur un objet, neutre de préférence (pas la photo d'un proche ni un souvenir de vacances), comme un stylo, une paire de ciseaux, un téléphone, une chaise... Et ceci pendant une minute. Ce qui est long ! Scrutez tous les détails, les contours, la couleur, la texture, l'odeur, et interdisez-vous de penser à autre chose.
Variante à faire avant un travail créatif (Ex : arts plastiques) : comme précédemment, regardez un seul objet mais sans vous y attarder. Fixer-le 20 secondes, pas plus, puis élargissez la focale, examinez ce qui l'entourne, le mur, la table sur lequel il repose, la plante verte à côté etc. Vous disposez ainsi votre esprit à aller au-delà d'un point précis et à fureter dans des recoins inattendus qui faciliteront les associations d'idées, l'innovation.
- 3) **Les pièces de monnaie** : mettez quelques pièces de monnaie différentes dans votre poche de pantalon. Sans regarder, essayez de deviner quelles sont les pièces présentes uniquement en sentant leur taille, leur texture, leur extrémité...
- 4) **La montre** : pour cet exercice, vous avez besoin d'une montre à aiguilles ou d'une pendule qui marque les secondes. Le jeu consiste simplement à fixer votre attention sur l'aiguille des secondes exclusivement, en suivant du regard son parcours autour du cadran de votre montre. Vous devez réussir à faire le tour du cadran deux fois, c'est à dire deux minutes. Cet exercice est excellent parce qu'il vous force à ne rien faire. De nos jours on a tellement l'impression qu'il faut que l'on soit actif en permanence qu'on ne prend plus le temps de se poser et de ne rien faire. Si vous faites cet exercice sérieusement, vous ressentirez un conflit interne. Tandis que vous vous concentrez sur l'aiguille, vous sentirez l'irrésistible envie de céder à tout un tas de distraction. Vous aurez envie de regarder ailleurs, d'aller sur Instagram, de répondre à texto... c'est justement en résistant à ce conflit interne, que vous musclerez votre concentration.
- 5) **Le verre d'eau** : prenez un verre transparent et remplissez-le d'eau jusqu'à la moitié. Ensuite, prenez le verre avec la main que vous voulez et étirez votre bras jusqu'à la hauteur de vos yeux. L'objectif est de maintenir fixe et immobile le contenu du verre, pendant au moins 3 minutes.
- 6) **La boîte et le citron** : cet exercice est habituellement utilisé pour préparer les sportifs et les aider à se concentrer avant une compétition, mais vous pouvez également en bénéficier. Le jeu consiste à visualiser une boîte de carton, simple et vide, ouverte sur le haut. Ensuite vous devez visualiser un citron. Concentrez-vous sur sa taille, son arôme, la texture de sa peau, sa symétrie... Mentalement, et sans utiliser vos mains ou quelconque objet dans votre esprit, mettez le citron dans la boîte en carton. Cela paraît très facile, mais le réaliser avec une attention pleine demande une habileté de concentration élevée. C'est un exercice excellent pour travailler et améliorer votre concentration mentale.
- 7) **La pleine conscience** : La pleine conscience consiste simplement à se concentrer complètement sur ce que tu fais, à ralentir et à observer toutes les sensations physiques et émotionnelles que tu ressens à ce moment-là. Tu peux pratiquer la pleine conscience lorsque tu manges en prenant le temps de bien mastiquer tes aliments et te concentrer sur leurs saveurs, leurs textures. Tu peux également pratiquer la pleine conscience lorsque tu te brosses les dents, quand tu te coiffes, etc. Bref, à n'importe quel moment de la journée ! En incorporant de courtes séances de pleine conscience tout au long de la journée, tu renforceras ta capacité d'attention lorsque tu en auras vraiment besoin. La pleine conscience peut aussi t'aider à repousser les distractions lorsqu'elles surviennent. Si tu travailles sur une tâche et que tu ressens cette envie d'aller faire autre chose, rappelle-toi immédiatement : « **Sois là, maintenant.** »