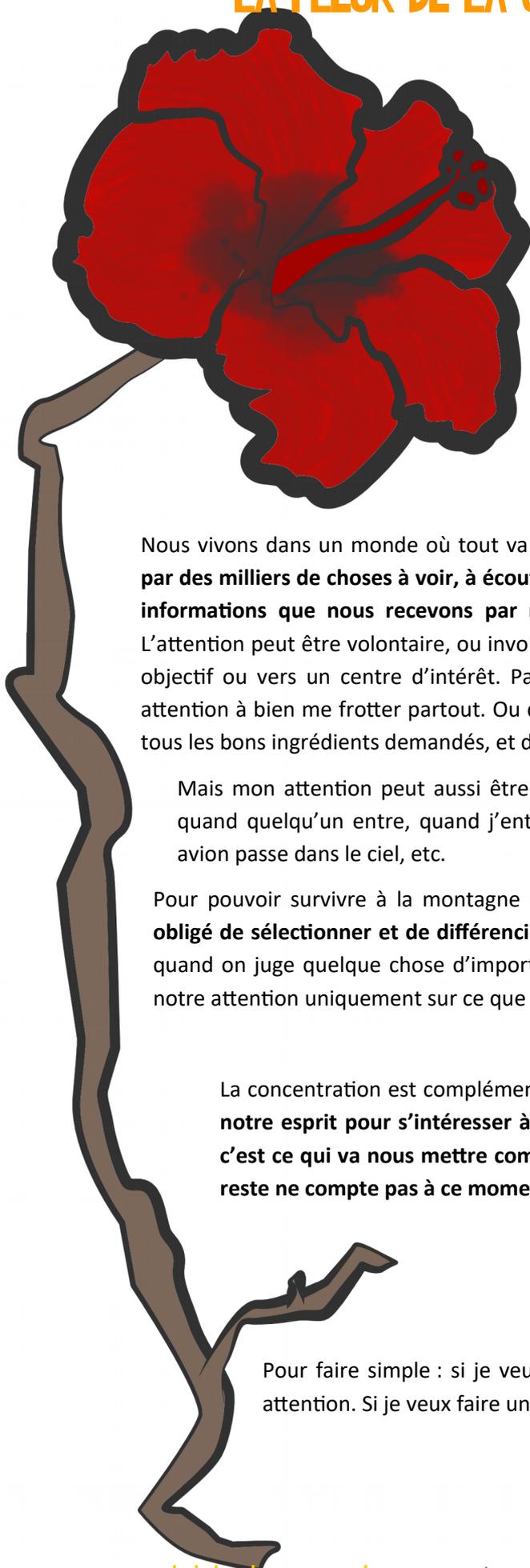


LA FLEUR DE LA CONCENTRATION



Bienvenue dans le module numéro 5, dans lequel nous allons parler de la concentration.

1. La concentration

La concentration, c'est le fait de mobiliser les ressources de notre esprit dans un but unique, pour réaliser une tâche à un moment donné. La concentration nous permet donc de fixer nos pensées sur une seule activité, en laissant de côté toute distraction.

Nous vivons dans un monde où tout va très vite ; **Notre cerveau est sans cesse sollicité par des milliers de choses à voir, à écouter, à sentir, à toucher, tout le temps. Toutes ces informations que nous recevons par nos 5 sens, c'est ce qu'on appelle l'attention.** L'attention peut être volontaire, ou involontaire. On peut orienter notre attention vers un objectif ou vers un centre d'intérêt. Par exemple, quand je prends ma douche, je fais attention à bien me frotter partout. Ou quand je fais un gâteau, je fais attention à mettre tous les bons ingrédients demandés, et dans le bon ordre.

Mais mon attention peut aussi être captée malgré moi : quand le téléphone sonne, quand quelqu'un entre, quand j'entends une sirène de pompiers au loin, quand un avion passe dans le ciel, etc.

Pour pouvoir survivre à la montagne d'informations que notre cerveau reçoit, **on est obligé de sélectionner et de différencier ce qui est important de ce qui ne l'est pas.** Et quand on juge quelque chose d'important, on doit être capable de centrer et focaliser notre attention uniquement sur ce que l'on choisit.

La concentration est complémentaire à l'attention. **Par notre attention, on ouvre notre esprit pour s'intéresser à quelque chose en particulier. La concentration, c'est ce qui va nous mettre comme dans une bulle, et faire en sorte que tout le reste ne compte pas à ce moment là.**

Pour faire simple : si je veux écouter quelqu'un me parler, je mobilise mon attention. Si je veux faire un exercice de A à Z, je mobilise ma concentration.

Il existe **deux types de concentration** :

- 1. La concentration immédiate** : c'est celle qui nous permet d'observer un document, un visage, un événement, un spectacle, un monument, un tableau. Cette concentration, on en est tous capables, facilement, au quotidien. Si j'ai besoin de reconnaître quelle chanson passe à la radio, si j'ai besoin de faire la vaisselle, ou encore de lire un panneau quand je conduis, j'utilise ma concentration immédiate.
- 2. La concentration prolongée** : c'est celle qui nous permet d'étudier, d'apprendre, de travailler, de mémoriser, de rédiger, de calculer, de penser, de réfléchir. Cette concentration demande plus d'énergie, et est donc moins facile : on en a besoin pour passer une épreuve écrite durant un examen, pour réaliser un dossier pour le travail. C'est par exemple ce type de concentration que j'utilise pour concevoir et réaliser ce programme sur le bouquet des apprentissages des enfants.

Il y a plusieurs choses à savoir sur la concentration, avant d'aller plus loin :

- **Plus on arrive à se concentrer facilement, et plus les souvenirs se gravent** rapidement et en profondeur dans notre esprit.
- **Notre pouvoir de concentration est soumis à notre volonté** : par exemple, c'est très facile de se concentrer pour une durée limitée. Si je vous dis de vous asseoir sur un banc dans la rue et de regarder les gens passer, vous allez y arriver sans aucun problème. Si je vous demande de regarder vos chaussures, vous y arriverez aussi. Là où c'est plus compliqué, c'est pour se concentrer longtemps. Pourquoi ? Parce que ça nous demande de renoncer à d'autres choses pendant ce temps là. Donc la volonté a quand même une grande incidence sur la concentration.
- **On se concentre facilement sur ce qui nous intéresse** : par exemple, si vous êtes au restaurant et que vous devez choisir votre menu, vos pensées ne vont pas vagabonder, parce que vous avez faim et parce que c'est agréable d'être au restaurant. C'est vrai aussi pour les apprentissages : un enfant peut avoir de très grosses difficultés à se concentrer en classe, mais être concentré pendant 2 heures sur un jeu vidéo, sans aucune problème. Le plaisir et l'envie augmentent notre volonté, et donc notre capacité de concentration.
- **La concentration et l'attention ont besoin de beaucoup d'énergie** : c'est très fatiguant d'être attentif, de mobiliser sa concentration sur une chose et de faire taire toutes les autres. Le plus dur n'est pas de choisir le sujet sur lequel on doit être concentré, mais d'empêcher les autres pensées de nous détourner de l'objectif. Par exemple, je n'ai eu aucun problème à me dire que je devais faire ce module numéro 5 aujourd'hui. Mais je lutte depuis tout à l'heure, pour rester concentrée sur ma tâche et ne pas aller grignoter, ou regarder mes mails. C'est ça qui demande énormément d'énergie et qui fatigue beaucoup. Et **plus une tâche est nouvelle, longue, compliquée, plus c'est fatiguant**. D'où l'importance de faire des pauses, pour que notre cerveau et notre corps se reposent. Maintenant que nous avons vu ce qu'est la concentration, voyons en quoi c'est si important pour les apprentissages.

2. Pourquoi c'est si important ?

Une bonne concentration permet :

- **d'être plus efficace** : quand on est concentré, on avance plus vite, et surtout, on fait bien (avec peu d'erreurs),
- **de booster la mémoire** : pour mémoriser, on a besoin d'être concentré sur ce qu'on doit apprendre,
- **de mieux comprendre** : quand on est concentré sur ce qu'on lit ou sur ce qu'on écoute, on comprend mieux les informations qui nous arrivent, on arrive plus facilement à faire un lien entre ce qu'on connaît déjà et ce qu'on découvre,
- **de baisser la fatigue mentale** : faire plusieurs choses à la fois demande encore plus d'énergie que d'être concentré sur une seule. Il vaut mieux se concentrer pendant une durée limitée et être efficace, plutôt que de s'éparpiller. Le cerveau a besoin de temps de concentration efficace, et de temps de repos.
- **de vivre plus dans le présent** : quand on est concentré, on ne pense pas à ce qu'on fera après, ni à ce qu'on a déjà fait. On pense à ce qu'on fait maintenant et on fait taire tout le reste. C'est très enrichissant pour développer la conscience de l'ici et maintenant.

De manière synthétique, une bonne concentration permet à la fois d'attraper les informations (qu'on lit, qu'on entend, qu'on voit), de les enregistrer et de les traiter.

3. Et maintenant ?

Je propose 10 exercices pour aider les enfants à booster leur concentration, dans les fiches récap' après avoir fait leur fleur de la concentration.

Mais ce qui peut aider les enfants, c'est de les aider à être prêts pour se concentrer. Il y a plusieurs éléments qui peuvent favoriser une meilleure concentration, en plus d'exercices d'entraînement.

- **Bien dormir** : la fatigue empêche autant l'attention que la concentration. Les meilleurs exercices du monde n'aideront pas vraiment si l'enfant est fatigué. Une bonne nuit, c'est au moins 8 heures de sommeil, pas d'écran dans la chambre, pas de téléphone pour hacher son sommeil. Un corps reposé et bien hydraté (il faut boire aussi souvent), c'est une meilleure oxygénation du cerveau. Si le cerveau reçoit assez d'oxygène, alors il est plus facile de travailler.
- **Avoir une hygiène de vie saine** : j'entends par là, faire du sport régulièrement, aérer les pièces, aller en extérieur souvent, manger beaucoup de « vivant », c'est-à-dire des fruits et légumes crus. Les enfants ont besoin de beaucoup se dépenser. On attribue souvent l'étiquette « hyperactif » à des enfants qui ont juste besoin de beaucoup bouger, courir, danser. Il est impossible pour eux de se concentrer s'ils n'ont pas la possibilité de décharger leur énergie au quotidien, et d'être dans la nature, qui est aussi un excellent catalyseur d'énergie.
- **Avoir des émotions apaisées** : il est très compliqué de se concentrer dans des apprentissages si l'enfant traverse une période émotionnelle difficile. Et même sans parler d'extrêmes (comme un deuil, un viol, une situation de guerre), parfois, un déménagement, une séparation des parents, ou le chômage d'un des parents, suffit à créer de l'anxiété, de la peur, ou de la tristesse chez un enfant. Ces émotions bloquent les apprentissages.
- **Trier concentration facile ou difficile** : on peut faire un tableau, avec à gauche, tous les domaines pour lesquels l'enfant se concentre facilement, et à droite, ceux dans lesquels l'enfant n'arrive pas à se concentrer. C'est un excellent moyen pour montrer à l'enfant qu'il peut se concentrer, qu'il y arrive naturellement dans certains domaines, et de lui montrer le lien entre ce qu'il aime, et la facilité de concentration.
- **Éliminer les causes de distractions** : si on a besoin de silence, on ne met ni la télévision, ni la musique en fond. Si on veut permettre à un enfant de se concentrer, on peut sortir les petits qui font du bruit pendant un moment. Il est important aussi, quand on travaille, de mettre le téléphone et l'ordinateur sur silence. Parce que les petits bruits quand on a un message, c'est à éviter quand on veut se concentrer.
- **Penser au but** : Quel est l'objectif de se concentrer là, maintenant ? Faire un exercice ? Lire un chapitre ? Terminer un projet ? Travailler à fond pendant 20 minutes ? Se donner des missions et s'accorder une récompense à chaque fois qu'on en a accompli une, permet d'avancer, de but en but. La récompense peut être : danser, écouter un morceau de musique qu'on aime, manger un fruit sec, aller jouer dehors 15 minutes, etc.

- **Trouver un intérêt** : comme on est plus concentré quand on aime, essayons de trouver un intérêt à ce sur quoi on doit se concentrer : qu'est-ce que ça m'apporte ? Qu'est-ce qu'il va se passer de positif une fois que j'aurais lu ou fait ça ? Pour aider l'enfant à trouver une source de motivation, je vous renvoie au module précédent.

Et bien sûr, une fois que ces facteurs sont réunis, il suffira de s'entraîner avec les 10 exercices pratiques que je propose aux enfants à la fin de ce module, dans les fiches récap'.

Mais avant, place à la phase de test.

D'après l'article L 111-1 du code de la propriété intellectuelle (CPI), ce produit est protégé par le droit d'auteur.

Ainsi donc, il est interdit par la loi de reproduire, de revendre, de modifier tout ou parti de ce document imaginée et réalisée par Anne Estelle Dal Pont et Stéphane Dal Pont du blog plaisir-d-apprendre.com