

Huit moyens d'améliorer sa concentration

1. Faire une chose à la fois

Malgré tout ce que l'on peut croire, faire deux choses à la fois n'est pas une pratique productive. Pire, cette habitude dilue notre capacité d'attention. Il est impossible d'être totalement dédié à l'une (ou l'autre!) des tâches. Si l'on manque de temps dans une journée pour tout faire ce que l'on a prévu, il ne faut pas combiner trop de tâches, mais mieux en faire le tri.

2. Prendre des notes

Un réflexe qui soulage votre charge mentale. En notant tout ce qui vous traverse l'esprit pour ne rien oublier, vous libérez un peu d'espace mental qui peut alors être plus judicieusement utilisé. C'est une habitude à prendre pour vous sentir l'esprit alerte.

3. Faire des associations

Pour éviter que votre esprit se disperse — un des contrecoûts d'un manque de concentration — essayez de vous concentrer en faisant des liens entre vos idées. Cela est d'autant plus efficace lorsque vous préparez une réunion importante ou mémorisez une allocution. Regroupez vos idées, faites des schémas. Cette technique fort créative permet de rassembler vos idées et centrer votre attention sur votre sujet.

4. Se concentrer sur votre respiration

Quand vous sentez que votre esprit se perd à travers un flot d'idées et de distractions, arrêtez tout et respirez. Le simple fait de prendre conscience de sa respiration vous permet de réajuster votre concentration. Vous ramenez votre esprit à l'ordre. Par exemple, faire l'exercice de la cohérence cardiaque sur votre téléphone intelligent pendant 5 minutes pourra vous calmer.

5. Entraîner votre muscle de la concentration

Il est possible de stimuler votre concentration. On l'entraîne à se mobiliser rapidement. Par exemple, dans un moment libre (ou pendant un trajet en transport en commun, dans une file d'attente, etc.), on fixe un objet pendant quelques secondes en chassant tout le reste de notre tête. Puis, on ferme les yeux et on essaie de se le représenter mentalement le plus fidèlement possible. Ensuite, vous pouvez regarder l'objet en étant attentif à ce qui l'entoure, graduellement.

6. Éviter les aliments qui grugent sa concentration

Certains produits peuvent nuire au bon fonctionnement de notre cerveau et il serait préférable de les éviter. C'est le cas des boissons énergisantes et des aliments trop sucrés, raffinés.

7. Ne vous poussez pas à bout

Le travail est important, mais s'offrir des pauses est primordial! Les bienfaits des pauses nous surprendront. Au lieu d'aller au bout de notre énergie, on s'accorde un temps d'arrêt pour faire le plein, se dégourdir, se changer les idées pour mieux revenir à notre tâche ensuite.

8. Faire le ménage sur son bureau

Difficile de garder l'attention quand on travaille si notre esprit vagabonde parce qu'il y a trop de distraction sur notre espace de travail. Plus un lieu est encombré, plus notre esprit semble l'être tout autant. Le désordre perturbe notre quiétude mentale et empiète sur nos capacités de concentration.