

GUIDE POUR AUGMENTER VOTRE NIVEAU DE CONCENTRATION

LES SOURCES DE CE PROBLÈME COGNITIF ET LES
ASTUCES POUR L'OPTIMISER



PAR MARIE-EVE FULLUM

Pour une meilleure qualité de vie au travail.



Marie-Eve Fullum
UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



Guide pratique

**Comment améliorer ses problèmes
de concentration ?**



Marie-Eve Fullum
UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Table des matières

La concentration	2
Les sources et causes du problème de concentration.....	3
Distractions	3
Petit questionnaire sur la concentration	4
Mauvais sommeil	5 - 6
Manque de vitamines B	7
Déséquilibre hormonal.....	8
Anxiété et stress	9
Dépression.....	9
TDAH	9
Astuces pour remédier au problème de concentration	9
Jeux de mémoire	9 - 10
Se concentrer à l'aide de la musique	12
Reconnexion avec la nature.....	13
Activité physique.....	14
Les bons aliments à consommer.....	14
Conclusion	14
10 autres moyens d'améliorer sa concentration.....	17
Faire une chose à la fois.....	17
Prendre des notes.....	18
Faire des associations.....	18
Définir qui on est	18
Se concentrer sur votre respiration	19
Entraîner votre muscle de la concentration	19
Éviter les aliments qui grugent sa concentration	19
Ralentir votre course perpétuelle.....	20
Ne vous poussez pas à bout.....	19
Faire le ménage sur son bureau.....	19

Tout d'abord, je suis heureuse que vous puissiez lire ce document. Ce guide est peut-être un rappel pour certaines personnes parmi vous. Pour d'autres, ce sont des notions qui vous serviront à intégrer dans votre vie quotidienne. Je tiens à souligner que je ne suis pas une experte en médecine, en psychologie ni comme nutritionniste. Je vous invite à prendre rendez-vous avec ces spécialistes de la santé si ce sont des avenues que vous souhaitez approfondir.

Bonne lecture!

Marie-Eve Fullum



La concentration et l'action de focaliser son effort mental pour apprendre ou travailler. Elle permet de mémoriser des informations et être attentif aux détails. Lisez plus pour comprendre quelles sont les causes les plus courantes du problème de concentration, comment faire pour y remédier et pourquoi ces dernières années il est devenu de plus en plus courant.

Si vous rencontrez souvent des difficultés à vous concentrer ou de mémoriser des informations, cela peut être dû à des problèmes plus sérieux et en fonction de la cause, fréquence et gravité, il peut être nécessaire de consulter votre médecin ou autre professionnel.

Les sources et causes du problème de concentration

Distractions

Pouvoir rester engagé sur une seule tâche sans penser à mille choses en même temps est important pour la mémoire et pour la rapidité de réactivité. Une des causes principales du problème de concentration sont les distractions. Même si cela peut paraître évident, les gens sous-estiment souvent l'impact des diverses distractions sur le cerveau.

C'est un fait connu que, ces dernières années, les problèmes de concentration s'aggravent de manière globale aussi bien chez les enfants, que chez les adultes. Afin d'y remédier, il est important de limiter l'utilisation de son smartphone ou laptop, surtout avant de se coucher. Les autres distractions extérieures, telles que les bruits irritants, le téléphone qui sonne, les gens qui parlent autour de nous sont aussi des causes du manque de concentration. Ils sont plus difficiles à éviter, mais ils existent toujours des techniques pour rester concentré même dans leur présence.



Petit questionnaire sur la concentration

Bien entendu, des efforts sont nécessaires pour améliorer sa concentration. En fonction des causes qui entraînent ce problème, différentes méthodes peuvent être essayées. Voici une liste de questions. Prenez le temps de répondre à chacune d'elle afin de déterminer rapidement si vous êtes dans les normes (capacité d'attention plutôt bonne) ou si vous avez un déficit de concentration. Si vous remarquez, à la suite des réponses que vous avez inscrites, que vous avez une concentration limitée, essayez d'évaluer, par vous-même, si ce problème est important ou léger. Peu importe le degré de la perte de concentration, vous aurez besoin de trouver des solutions pour y remédier.

1. Est-il facile pour vous de rester vigilants tout au long de la journée ?
2. Arrivez-vous à déterminer vos objectifs (quotidiens ou hebdomadaires) et de diviser les tâches à compléter de manière constructive ?
3. Des repos courts vous suffisent-ils pour pouvoir reprendre le travail rapidement ?
4. Arrivez-vous à suivre votre progrès et de travailler de manière logique et structurée ?
5. Trouvez-vous que vous pouvez facilement résister à une distraction d'extérieur lorsque vous travaillez ?

Si votre réponse à la plupart des questions est « non », vous allez devoir probablement faire des efforts supplémentaires et modifier certaines de vos habitudes afin de retrouver le bon fonctionnement des fonctions cognitives de votre cerveau et d'améliorer votre mémoire. L'entraînement régulier de ces fonctions peut être très bénéfique.

Mauvais sommeil

Dormir suffisamment n'est pas tant important pour le corps, mais il est pour le cerveau. C'est le temps pour votre cerveau de regrouper, analyser et organiser les nouvelles informations et expériences. Un des processus les plus importants du cerveau pendant le sommeil est la consolidation de la mémoire. Ce processus se déroule lors de toutes les étapes du sommeil et en général, notre cerveau conserve ce qui est utile de mémoriser et rejette ce qui considère comme informations inutiles.



Des scientifiques ont trouvé que le [manque de sommeil](#) peut entraîner des problèmes de certaines fonctions cognitives comme la concentration, la mémoire et l'attention. Il peut affecter votre humeur et performance au travail, ainsi que la capacité de réfléchir de manière logique. Dans les cas où le manque de sommeil est une occurrence régulière, même les réflexes sont affectés et en conséquence peuvent rendre plus difficile l'accomplissement de tâches simples quotidiennes – par exemple de conduire une voiture. Il a même été prouvé que manquer du sommeil pour une nuit seulement augmente significativement les risques d'accidents.

Les longues heures de travail, l'anxiété ou le stress chronique peuvent nous empêcher d'avoir un sommeil suffisamment long et régulier. Néanmoins, le manque de sommeil peut entraîner des problèmes sérieux et exige de l'attention, quelle que soit notre situation.

Il est important de trouver son propre rythme de sommeil et la durée nécessaire, afin d'avoir un mode de vie sain et pouvoir être productif. Essayez de maintenir un cycle de sommeil régulier – se lever et s'endormir à la même heure.



Afin de pouvoir s'endormir plus facilement et avoir un sommeil sain, éteignez les écrans au moins une heure avant de vous coucher. Si vous ne pouvez pas vous endormir sans une stimulation, au lieu de regarder sur votre smartphone, vous pouvez lire un livre ou écouter de la musique douce.

Manque de vitamines B

Les [vitamines](#) B aident à votre corps à convertir la nourriture en énergie et à métaboliser les graisses et protéines. Les fruits de mer, viandes rouges et œufs sont des aliments riches en vitamine B et peuvent aider à la concentration. Pour les cas où le manque est plus élevé, des suppléments de vitamines B complexes peuvent être une bonne solution.

Déséquilibre hormonal



Selon les études réalisées dans cette direction, les hormones débalancées (surtout l'estrogène, la testostérone, la progestérone et les hormones thyroïdiennes), peuvent entraîner des problèmes avec la mémoire et la concentration. Si vous pensez que vous pourriez avoir un déséquilibre hormonal, il est important de se tester afin de trouver la source du problème et pouvoir y remédier.

Anxiété et stress

Les distractions ne proviennent pas toutes de sources extérieures. La fatigue, l'inquiétude, l'anxiété et le manque de motivation peuvent également être durs à contrôler.



Les symptômes d'anxiété tels que le sentiment de peur fréquent, le stress et l'inquiétude peuvent vous distraire du moment présent et rendre la tâche de vous concentrer plus difficile. L'anxiété, si ressentie quotidiennement, peut avoir un impact négatif sur votre vie en général et peut indiquer que vous souffrez d'un trouble anxieux, pour lequel une consultation avec un professionnel est nécessaire.

Dépression

Le problème de concentration est un des symptômes les plus courants de la dépression. Dans les cas plus graves, elle peut même rendre l'apprentissage et le travail presque impossibles et peut exiger un traitement médical. La dépression peut affecter la capacité de réfléchir. Elle peut entraîner une perte de mémoire, une difficulté de prendre des décisions et autres. Il est important de la traiter et la thérapie est le meilleur moyen.

TDAH

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) se caractérise par une tendance persistante d'inattention ou d'hyperactivité, ainsi que par un problème de concentration, d'oubli et d'impulsivité. Les signes et symptômes du TDAH peuvent affecter de manière grave la qualité de vie de la personne qui en souffre. La bonne nouvelle est que les symptômes peuvent être adoucis assez facilement et efficacement à l'aide d'une thérapie comportementale et cognitive.

Astuces pour remédier au problème de concentration

Heureusement, plusieurs astuces et pratiques existent pour améliorer sa concentration et dans la plupart des cas, elles sont efficaces même dans des conditions plus graves. Même si vous avez une bonne capacité de vous concentrer, ces astuces pourront l'améliorer encore plus!

Jeux de mémoire



Les jeux de mémoire et de concentration demandent aux joueurs de compléter des tâches qui mettent en pratique les compétences cognitives comme la mémoire, l'attention, la logique et la réflexion rapide.

Plusieurs recherches ont démontré que le cerveau doit être entretenu comme les muscles, afin de fonctionner correctement. Ces dernières années, on observe une explosion de jeux de mémoire et d'entraînement cérébral, mais pour l'instant il n'a pas été prouvé qu'ils puissent réellement avoir un effet long terme sur le cerveau et la concentration. Il est clair également que tous ces créateurs et compagnies qui ressortent des milliers de jeux de mémoire hyperbolisent l'effet afin d'augmenter leurs ventes.



Plusieurs recherches ont démontré que si un jeu est joué de nombreuses fois, la façon dont le cerveau répond se modifie – ses fonctions de réaction, sa chimie et sa capacité de modifier sa structure sont stimulés. Ce phénomène peut servir comme une base neuronale pour l'apprentissage. Les jeux de mémoire ne sont pas les seuls jeux qui peuvent aider à la concentration et à la mémorisation. De nouvelles études ont montré que même les jeux de vidéo (bien entendu négatifs si on passe trop longtemps là-dessus) peuvent être bénéfiques pour les fonctions cognitives.

Se concentrer à l'aide de la musique



Écouter de la musique lorsqu'on travaille ou étudie peut également être bénéfique pour la concentration et la productivité.

Si vous trouvez que la musique vous déconcentre encore plus, essayez d'écouter des bruits de la nature. Certains scientifiques considèrent que le silence a des effets négatifs sur la concentration et même des bruits naturels peuvent remédier au manque de concentration.

D'un autre côté, c'est le choix de musique qui fait la différence. Essayez d'écouter de la musique classique, ambiante ou électronique à un niveau « de fond », pour qu'elle ne finisse pas à vous distraire. Une chanson préférée ou une avec des paroles distrayantes vont provoquer l'effet contraire de ce qu'on recherche.

Reconnexion avec la nature

Si vous aimez améliorer votre capacité de se concentrer de manière naturelle, essayez de passer plus de temps dans la nature. Les environnements naturels peuvent stimuler le développement du cerveau et améliorer les fonctions cognitives.



Une étude récente a découvert qu'une promenade dans la nature aide à la concentration plus qu'une promenade dans la ville, pour la même durée et distance.

Il a également été prouvé que les plantes aident à la concentration et à la productivité. Une autre recherche a trouvé que la présence de plantes dans les bureaux de travail améliore les résultats des employés et leur motivation.

Activité physique

Pour ceux d'entre nous qui cherchent à améliorer leur concentration, l'activité physique est sûrement un des moyens les plus efficaces. Plusieurs études ont démontré qu'elle affecte la plasticité du cerveau, influence les fonctions cognitives et a un impact positif sur le bien-être en général.

Les sports en équipe sont les plus recommandés, parce qu'ils exigent de prendre des décisions sur le moment. Comme les sports en équipe, les sports qui demandent des décisions peuvent être particulièrement bénéfiques pour la concentration.

L'activité physique améliore la mémoire et la capacité de réfléchir – de manière directe et indirecte. De manière directe, elle encourage la naissance de nouveaux vaisseaux sanguins et même aide à leur préservation.

De manière indirecte, elle peut améliorer l'humeur et le sommeil, et en conséquence réduire l'anxiété et le stress – unes des causes principales des problèmes de concentration.

Les bons aliments à consommer

Ce que nous consommons contribue à la façon dont on se sent de manière générale. Les aliments bons pour le cerveau aident à la vigilance et à notre capacité d'attention tout au long de la journée. Si on ne nourrit pas le cerveau avec les nutriments et vitamines nécessaires pour son fonctionnement, cela peut même entraîner des problèmes tels que la perte de mémoire, la fatigue et manque de concentration. Le cerveau exige également certains acides gras essentiels.



Pour une vie saine, il est bien entendu préférable d'éviter de manger du « fast food », des sucres de mauvaise qualité et en général des plats avec trop de graisse. Pour améliorer votre mémoire et concentration, essayez de consommer des aliments tels que les poissons, l'épinard, céréales et [autres](#). Ne pas manquer le petit déjeuner est également important pour passer la journée avec plus d'énergie et pour être mieux concentré. Optez pour des petits déjeunés peu sucrés : yaourt, fruits, œufs et autres.

Conclusion



Pouvoir rester concentré et diriger son effort mental envers une tâche à compléter, apprendre etc. est indispensable pour l'appréhension de nouvelles choses – langues, informations etc. et pour la bonne performance au travail.

De plus, de pouvoir être concentré, vigilant et avec une bonne mémoire sont des qualités clés pour réussir sa vie professionnellement et personnellement et pouvoir réaliser ses buts.

10 autres moyens d'améliorer sa concentration

Être bien concentré est un gage de productivité. Pour améliorer votre capacité cognitive, il est possible d'entraîner votre cerveau. Voici 15 moyens d'améliorer la concentration et la mémoire.



OLLYY / SHUTTERSTOCK

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 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

Voilà un réflexe qui soulage votre charge mentale. En notant tout ce qui traverse votre esprit et que vous ne voulez pas oublier — de la plus petite babiole à ce qui est vraiment important — 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 et fasse des oublis — un des contrecoups d'un manque de concentration —, essayez de vous concentrer en faisant des liens entre vos idées. Cela est d'autant plus efficace lorsque vous étudiez en vue d'un examen, préparez une réunion importante ou mémorisez une allocution. Regroupez vos idées, faites des schémas et créez des [cartes mentales](#). Cette technique fort créative permet de rassembler vos idées et centrer votre attention sur votre sujet.

4. Définir qui on est

Parfois, il arrive qu'on adopte une technique pour se concentrer qui ne nous convient tout simplement pas. Prenez du temps pour observer qui vous êtes (vos points forts comme ceux à améliorer) et la manière dont votre attention fonctionne. Vous ne vous souvenez plus du nom d'une personne ou de son visage? Êtes-vous plus visuel ou auditif? Qu'est-ce qui vous distrait? Qu'est-ce qui arrive quand vous l'êtes? En sachant mieux qui vous êtes, vous pourrez trouver de meilleures stratégies pour être plus efficaces.

5. Se concentrer sur votre respiration

Quand vous sentez que votre esprit se perd à travers un flot incessant d'idées et de distractions, essayez de le raccrocher à votre [respiration](#). Le simple fait de prendre conscience de sa respiration vous permet de réajuster votre concentration. Vous ramenez – fort doucement – votre esprit à l'ordre. Tentez de trouver des exercices de cohérence cardiaque sur votre téléphone intelligent pour prendre une pause de quelques minutes pour vous calmer.

6. Entraîner votre muscle de la concentration

Il serait possible de muscler votre concentration. Bien sûr, celle-ci n'est pas un véritable muscle, mais une stimulation peut l'aider à être plus aiguïlée. On l'entraîne à se mobiliser rapidement et efficacement. 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.

Selon [Louis Bhérer, psychologue et chercheur à l'UQAM](#), le fait de rester actif intellectuellement est une méthode positive pour muscler sa mémoire.

7. 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. En effet, le site [LaNutrition.fr](#) rapporte une étude qui indique que le sucre abîme vos capacités cognitives. Aussi, on devrait réduire notre consommation de viande rouge pour protéger notre cerveau et, plutôt, consommer davantage de poisson.

8. Ralentir votre course perpétuelle

Soigner son stress permet de dorloter vos facultés mentales. Le stress perturbe la concentration, la mémoire et l'acuité de vos capacités cognitives. Plus on gère, contrôle et apaise nos sources de stress, meilleure sera notre concentration. Plusieurs institutions d'enseignement proposent des astuces pour que leurs étudiants soignent leur stress afin d'être plus performants dans leurs études. C'est le cas de l'École des Hautes études commerciales de Montréal qui conseille à ses étudiants de se créer une boîte à outils.

9. Ne vous poussez pas à bout

Le travail est important, mais s'offrir des pauses est aussi nécessaire. Voire 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. Saviez-vous que le coloriage peut stimuler votre créativité et vous aider à gérer le stress?

10. Faire le ménage sur son bureau

Difficile de garder l'attention quand on travaille? Et si notre esprit vagabondait 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. En fait, c'est qu'on a plus de sources de distraction. On évalue si le désordre perturbe notre quiétude mentale et empiète sur nos capacités de concentration.

Sources :

<https://designmag.fr/sante-et-bien-etre/probleme-de-concentration-causes-courantes-et-astuces-pour-y-remedier-469454.html>

<https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/concentration-15-moyens-de-ameliorer/>

« Copyright © 2022 Marie-Eve Fullum »