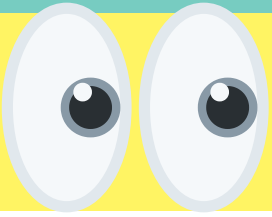


APPRENDRE À SE CONCENTRER

ADULTE



MANIFESTATIONS



- L'oubli systématique d'informations
- L'impossibilité de réaliser des tâches longues dans le temps
- Des grandes difficultés lors de la lecture
- L'impression d'avoir une tête lourde en permanence
- Tout est source de distraction pour votre cerveau
- Des actions simples prennent beaucoup de temps

FACTEURS INFLUANT SUR LA CAPACITÉ D'ATTENTION

- Un stress chronique
- Le manque de sommeil
- Une alimentation déséquilibrée
- Une anxiété passagère
- Travailler dans un espace ouvert



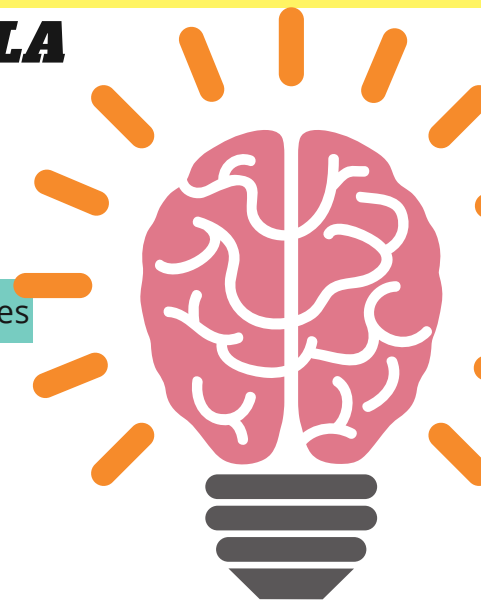
ÉVALUER SA CAPACITÉ D'ATTENTION

La capacité d'attention permet d'estimer la période durant laquelle vous êtes capable de rester concentré sur une tâche sans vous arrêter. Une des façons de la mesurer, est de prendre un chronomètre et choisir une tâche monotone et ennuyeuse. Commencez à travailler aussi longtemps que vous l'auriez fait normalement avant de prendre une pause. Au moment où vous souhaitez prendre une pause, arrêtez le chronomètre et notez le temps. Refaites l'exercice à plusieurs reprises pour calculer ensuite la moyenne de temps de votre capacité attentionnelle.

Ce résultat sera utilisé dans deux cas :

- Pour diviser les tâches imposantes en périodes plus courtes.
- Pour vérifier si les habiletés et techniques que vous mettez en place améliorent votre capacité attentionnelle.

ASTUCES POUR AMÉLIORER LA CONCENTRATION



- Identifiez les situations où vous travaillez mieux
- Travaillez dans un environnement qui comporte peu de distraction
- Faites un plan d'action pour éliminer les distractions problématiques
- Diminuer les distractions sonores et visuelles
- Faites une chose à la fois
- Augmenter votre motivation avec des récompenses
- Définissez des objectifs
- Le dispositif de sonnerie : Régler un minuteur qui sonne à intervalle régulier. Vous pourrez vérifier à chaque sonnerie si vous étiez concentré sur la tâche ou pas.
- La fiche de dispersion : Disposez d'une feuille blanche à côté de votre lieu de travail. À chaque fois que vous êtes distrait, faites une barre sur la feuille. Ce challenge avec vous-même vous permettra d'augmenter votre niveau de concentration et de diminuer le nombre de traits chaque jour
- La séquence de concentration optimale : Un cahier à la main, régler une minuterie selon une période de temps spécifique. À chaque fois qu'il y a une distraction, notez-le dans le cahier et retournez au travail. À la fin du temps sélectionné, prenez un moment pour vous détendre et retourner à votre travail pour une autre séquence de temps. Répéter jusqu'à la fin de la tâche entreprise. Ensuite, regarder le cahier et vérifier si les distractions peuvent être éliminées. Déterminer si elles étaient importantes ou seulement attirantes.

EXERCICES POUR ENTRAÎNER LA CAPACITÉ DE CONCENTRATION



La méditation

Faire des sudokus ou des calculs mentaux

Dessinez une spirale sur une feuille. Suivez avec votre doigt son tracé. Effectuez l'exercice lentement en vous concentrant dans un sens puis dans l'autre.

Levez le pouce à l'horizontale devant vous. Dessinez avec le pouce un grand signe de l'infini en le suivant du regard. Faites ce signe lentement 3 fois en restant concentré sur votre pouce. Terminez en fermant les yeux et respirez profondément.

Fixer sur une horloge l'aiguille des secondes pendant deux minutes. Vous ne devez pas la lâcher du regard. 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. La technique des 2 minutes vous oblige à être inactif et vous mettre sur pause.

Sources :

1. DE COSTER, Pascale. (2011). Le TDAH chez l'adulte. Une question de gestion. TDAH Belgique.
2. VALENTIN, Murielle. (2019). 5 exercices rapides pour développer sa concentration. Médoucine. <https://www.medoucine.com/blog/concentration-5-exercices/>
3. <https://mercilescartesmentales.com/3-exercices-surprenants-pour-ameliorer-sa-concentration/>

