

SE CONCENTRER

Un grand classique, face à un sujet d'examen : lire et relire le sujet sans parvenir à le comprendre ; la tête tourne un peu, l'esprit est traversé de pensées parasites. Impossible de se concentrer, et on sait que l'on est en train de perdre un temps précieux...

Mais vous savez aussi que vous finirez par **dépasser** ce moment difficile, parce que c'est ainsi que les choses se passent d'habitude. Et **vous pouvez accélérer le mouvement**.

Ce qui sous-tend cet état, c'est un accès de stress excessif (*voir la fiche « Réduire le stress »*), qui est dû soit à l'importance que vous accordez à l'examen (phénomène de trac), soit à un manque de confiance en vous.

Les trois techniques décrites ci-dessous aident (discrètement) à apaiser les émotions et le mental, donc à **ramener le calme nécessaire à la concentration**. Elles prennent environ cinq minutes et vous en feront gagner beaucoup plus. Testez-les et choisissez celle qui vous convient le mieux.

Position du corps dans tous les cas

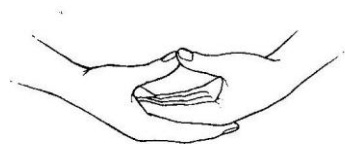
- Placez vos fessiers bien au fond de la chaise et votre dos en contact avec le dossier.
- Les deux pieds sont posés sur le sol et les mains sur les cuisses.
- Redressez le dos, baissez et ouvrez les épaules.

Technique 1 : Compter les respirations à l'envers

La respiration est un outil que vous avez toujours à votre disposition. Servez-vous-en !

1. Position des mains

Une fois le corps installé (*voir ci-dessus*), placez les mains en forme de coupe : le dessus de la main gauche est posé sur la paume de la main droite, les deux pouces se touchent. Puis fermez les yeux.



2. Conscience de la respiration

- Prenez conscience de votre respiration au niveau des narines, sans chercher à la modifier : sentez l'air qui entre à l'inspire et l'air qui sort à l'expire (5 respirations).
- Suivez l'inspiration qui monte dans le nez, redescend dans l'arrière-gorge et jusque dans les poumons ; à l'expire, suivez l'air qui remonte des poumons, descend dans le nez et sort par les narines.
- Allongez progressivement l'expire (5 respirations au total).

3. Compte des respirations

- Répétez mentalement 3 fois la résolution « Je suis calme et confiant[e] ».
- Commencez à compter les respirations, en partant de 12 et en allant vers 1 : inspire-expire 12, inspire-expire 11, etc.
- Quand vous arrivez à 1, répétez de nouveau la résolution (3 fois), en sentant le calme en vous.

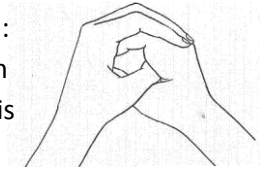
4. Extériorisation

- Soyez conscient du fait que vous allez bientôt ouvrir les yeux et vous mettre au travail. Prenez une profonde inspiration et expirez bien (toujours par le nez), pour marquer la transition.
- Ouvrez les yeux et lisez le sujet de l'épreuve. *Tout votre talent est prêt à s'exprimer !*

Technique 2 : Visualiser une image apaisante

1. Position des mains

Une fois le corps installé (*voir p. 1*), placez les mains de la façon suivante : recourbez les doigts de la main droite et enveloppez-les avec ceux de la main gauche ; repliez les pouces vers l'intérieur, pouce gauche au-dessus du droit. Puis fermez les yeux.



2. Approfondissement de la respiration

- Prenez conscience de votre respiration au niveau de la poitrine.
- Allongez progressivement l'inspire et l'expire (environ 10 respirations).

3. Visualisation

- Amenez votre attention au milieu du crâne.
- Visualisez dans cet espace une fleur de lotus qui s'ouvre quand vous inspirez et se referme quand vous expirez (environ 10 fois).
- Pour finir, gardez votre attention fixée sur le bouton de lotus fermé, sans plus vous occuper de la respiration.



4. Extériorisation

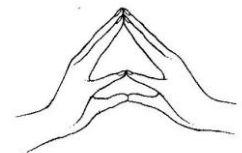
- Reprenez conscience de votre corps, du contact avec le sol et la chaise.
- Prenez une profonde inspiration et expirez bien, pour marquer la transition.
- Ouvrez les yeux et lisez le sujet de l'épreuve. *Tout va bien !*

Technique 3 : Pour se rafraîchir les idées

Cette technique peut être utilisée au début de l'épreuve, comme les précédentes, mais aussi pendant l'examen si vous avez besoin de retrouver une information qui vous échappe ou si vous cherchez des idées.

1. Position des mains et des yeux

- Une fois le corps installé (*voir p. 1*), posez les avant-bras sur la table devant vous et mettez en contact deux à deux les extrémités de tous vos doigts.
- Gardez les yeux ouverts et dirigez-les vers le haut (si vous fatiguez, fermez les yeux quelques secondes avant de recommencer).



2. Respiration et mouvement de la langue

- Quand vous inspirez, recourbez la langue et posez sa pointe contre le palais mou.
- À l'expire, laissez la langue revenir à sa position habituelle.

Procédez ainsi une dizaine de fois (à moins que la chose oubliée vous revienne tout de suite, ce qui arrive souvent !).

3. Extériorisation

- Fermez les yeux quelques secondes en sentant que votre cerveau est complètement détendu.
- Prenez une profonde inspiration et expirez bien, pour marquer la transition.
- Rouvrez les yeux et reprenez votre travail.

Les dessins des mains sont tirés de Gertrud HIRSCHI, *Les Mudras* et *Mudras de bien-être*, ouvrages parus au Courrier du livre, respectivement en 2000 et 2003.