

The Power of Concentration

Extraits d'un article paru dans le New York Times du 15 décembre 2012

Maria Konnikova is the [author](#) of "Mastermind: How to Think Like Sherlock Holmes" and a doctoral candidate in psychology at Columbia.

<http://www.nytimes.com/2012/12/16/opinion/sunday/the-power-of-concentration.html?pagewanted=2& r=1>

« La pleine conscience tient de la concentration : la capacité à faire taire son esprit, à concentrer son attention sur le présent et à se détourner de toute distraction qui vient. L'expression trouve ses origines dans le travail de la psychologue Ellen Langer, qui démontre dans les années 70 que la pensée pleinement consciente apporte des améliorations les fonctions cognitives et même vitales chez les personnes en âge. »

« Nous sommes désormais en train d'apprendre que les bénéfices peuvent aller encore plus loin et être davantage accessibles que ce que le Professeur Langer pouvait imaginer. Même a petites doses, la pleine conscience peut déclencher des changements impressionnants sur la manière dont nous nous sentons et dont nous réfléchissons - et ceci a un simple niveau neuronal »

« En 2011, des chercheurs de l'Université du Wisconsin ont démontré que la pensée de type méditatif au quotidien pouvait faire passer l'activité du cerveau frontal vers un mode de fonctionnement associé à ce que les scientifiques cognitifs nomment des états émotionnels positifs, basés sur l'approche, c'est à dire des états qui nous rendent plus à même d'interagir avec le monde plutôt que de s'en extraire. »

« Un exercice de pleine conscience peut aussi aider à soulager cette plaie de l'existence moderne : le multi-tasking (=multi-tâche). Bien sur, nous aimerions croire que notre attention est infinie, mais elle ne l'est pas. Le multitasking est un mythe persistant. Ce que nous faisons vraiment est de changer notre attention rapidement de tâche en tâche. En guise de résultat, deux mauvaises choses. Nous ne consacrons pas suffisamment d'attention à aucune des 2 choses, et nous sacrifions la qualité de notre attention. Quand nous sommes en pleine conscience, un peu de notre manque d'attention disparaît par lui-même ».

« Le cœur de la pleine conscience est la capacité à prêter attention. C'est exactement ce que le détective de roman Sherlock Holmes fait lorsqu'il joint les bouts de ses doigts, ou lorsqu'il exhale un fin nuage de fumée. Il concentre son attention sur un seul élément. Et quelque part, malgré une pause apparente, il a une intuition, une idée, encore et encore, bien plus loin que ses collègues énergiques. Dans le temps qu'il faut à Mac le vieux détective pour faire le tour de tous ces petits villages à la recherche d'un cycliste disparu, dans "La Vallée de la Peur", Sherlock Holmes résout le crime entier sans quitter la pièce où le meurtre a été commis. C'est le truc avec la pleine conscience. Ça semble vous ralentir, mais ça vous donne en fait les ressources dont vous avez besoin pour accélérer votre pensée. »

« Nous pouvons investir dans un futur mental plus sain, peu importe l'âge que nous ayons ».