

MÉDITATION, YOGA...

VERS UNE MEILLEURE CONCENTRATION ?

Par **Rébecca Shankland**, maître de conférences en psychologie, université Grenoble-Alpes, et **Nicolas Bassan**, psychologue.

• Trouver le point d'équilibre : c'est ce que recherchent les pratiques méditatives fondées à la fois sur l'ouverture et la focalisation de l'attention. Avec des bénéfices dans divers contextes, y compris professionnel.



EN BREF

- Méditer permet de fixer son attention sur une sensation et de détecter tout ce qui tend à l'en détourner.
- En ramenant son attention sur la sensation ciblée, on renforce ses capacités de focalisation.
- La mesure d'ondes cérébrales permet de guider les progrès.

Il est possible de développer sa concentration grâce à un entraînement approprié, à la manière d'un muscle. Ces méthodes de renforcement puisent leur source dans des pratiques anciennes comme la méditation de pleine conscience, mais des technologies de pointe viennent aujourd'hui les renforcer.

L

es forums de parents sur Internet et les discussions dans les salles des professeurs ont un sujet commun : ils incriminent constamment le manque d'attention des enfants et des adolescents, qui fait obstacle aux apprentissages. Les adultes ne sont pas en reste et déplorent l'incessant afflux d'informations et de sollicitations via les nouvelles technologies de l'information et de la communication, aggravé par l'impression d'une surcharge de travail et d'un manque de temps chronique. Paradoxalement, il semblerait aujourd'hui que des méthodes telles que la méditation, qui supposent d'allouer une partie de son temps à «ne rien faire», se montrent efficaces pour mieux gérer son temps de travail, notamment grâce à une meilleure régulation de l'attention.

DES PRATIQUES ANCIENNES ACTUALISÉES

Les méthodes de développement des capacités attentionnelles comme la méditation existent depuis des millénaires. Mais c'est seulement depuis une trentaine d'années que la communauté scientifique s'intéresse à leur impact bénéfique sur la concentration. Les techniques d'entraînement se fondent tout d'abord sur la prise de conscience du vagabondage de nos propres pensées : lorsqu'une tâche est peu complexe ou ne nous intéresse pas suffisamment, notre attention se scinde

et nous nous mettons à penser à autre chose. En prenant conscience du fait que notre pensée dérive, il devient possible d'apprivoiser cet automatisme du cerveau. Les pratiques de méditation étudiées actuellement par les chercheurs sont inspirées de traditions bouddhistes adaptées et proposées sous forme de programmes standardisés, tel le programme de réduction du stress appelé *Mindfulness Based Stress Reduction Program* (MBSR). Ce premier programme standardisé a été conçu par Jon Kabat-Zinn, du Centre de pleine conscience de l'école de médecine à l'université du Massachusetts. Schématiquement, il est possible de regrouper les pratiques proposées en deux catégories présentant chacune un intérêt en termes de développement des capacités de concentration : l'attention focalisée et l'ouverture attentionnelle.

Les exercices de respiration sont le plus souvent utilisés pour développer l'attention focalisée. Afin de favoriser cette focalisation, il est proposé de décomposer le souffle en quatre étapes de même durée : 1) inspirer, 2) garder l'air dans ses poumons, 3) expirer, 4) rester les poumons vides, et de recommencer. Pour faciliter la concentration sur le souffle, il peut être conseillé de compter jusqu'à quatre pour chacune des étapes. Au cours de l'exercice, des pensées annexes font surface. Afin de ne pas laisser place à la distraction, l'individu apprend à effectuer un mouvement de recentrage de l'attention sur son souffle, une manière de la renforcer au fil de l'entraînement. Antoine Lutz, du centre de recherches en neurosciences de Lyon, en collaboration avec l'équipe de Richard Davidson, de l'université du Wisconsin, a réalisé une étude publiée en 2009 qui a démontré l'amélioration des capacités de concentration après une période de trois mois de pratique de la méditation par l'attention focalisée. Les participants devenaient

MÉDITATION, YOGA...

••• capables de maintenir une attention moins labile en fournissant moins d'efforts.

La deuxième forme de pratique, l'ouverture attentionnelle, consiste à accueillir l'ensemble des sensations, émotions et pensées qui occupent le champ de la conscience ou y font irruption. La prise de conscience des flux de pensée est favorisée, dans une perspective d'observateur (appelée

Fovea) sont également en cours de validation : proches des pratiques de pleine conscience, ces méthodes sont centrées sur des moments du quotidien en portant une attention particulière aux cinq sens (marcher en pleine conscience, lire et parler en pleine conscience, etc.).

De nouvelles pistes ont émergé dans le champ de l'entraînement attentionnel, notamment pour diminuer des états de stress ou des tendances à ressasser des éléments négatifs du quotidien. Celles qui ont fait l'objet du plus grand nombre d'études au cours des deux dernières décennies sont fondées sur les thérapies cognitives et comportementales. Les chercheurs se sont notamment intéressés à l'évaluation de l'efficacité des thérapies dites métacognitives. On parle de thérapies, car les troubles de la régulation de l'attention sont à la base de nombreuses pathologies mentales telles que les troubles anxieux et les troubles de l'humeur. Ces thérapies comportent également une dimension de pratique de pleine conscience visant à favoriser les capacités de prise de perspective par rapport aux pensées. Il s'agit de considérer les pensées comme de simples événements mentaux et non comme des réalités. Cela permet de relativiser leur importance et diminue la tendance à surréagir sur le plan émotionnel et comportemental face aux pensées désagréables. Les thérapies métacognitives comprennent également une dimension d'entraînement à la focalisation attentionnelle telle que l'écoute d'un son après l'autre, en ramenant l'attention vers le son indiqué par le thérapeute à chaque fois que l'attention s'écarte vers un autre son ou vers une pensée. Les patients doivent ensuite pratiquer au moins douze minutes par jour entre deux séances dans le but d'augmenter les capacités de focalisation et de flexibilité attentionnelle (passer d'un son à un autre, en fonction du choix déterminé à l'avance). Au-delà des effets sur la concentration, les recherches ont mis en évidence des effets sur la réduction de l'hypochondrie ou encore de la dépression.

Les capacités de concentration augmentent au bout de trois mois de pratique de la méditation par attention focalisée.

métaconscience) permettant plus facilement de ramener l'attention vers les perceptions liées à l'instant présent plutôt que de laisser la pensée divaguer. Il est proposé de tenter de suspendre la tendance au jugement (« j'aime cette pensée, donc je la suis » ou « je n'aime pas cette sensation, donc je la fuis »). Le développement de la capacité de non-jugement réduit le stress que peuvent générer certaines pensées anxiogènes, améliorant la qualité de l'attention nécessaire à la tâche en cours.

LES NOUVELLES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT ATTENTIONNEL

Des exercices de yoga développent des capacités similaires à celles décrites pour la méditation de pleine conscience, ces deux formes de pratiques étant fondées sur des principes proches. Ainsi, lors d'un exercice de yoga, il est demandé aux participants de se concentrer sur leurs sensations corporelles et de s'entraîner à ramener leur attention vers le corps lorsque le vagabondage mental survient. Ce type de pratique fait également partie des programmes dits de pleine conscience (qui visent à améliorer l'attention vigilante portée sur nos propres pensées, émotions ou perceptions), mais certaines recherches se sont intéressées aux effets d'interventions comprenant uniquement des exercices de yoga auprès d'enfants concernés par des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité. Étant donné les effectifs modestes pris en compte dans ces études (quelques dizaines de personnes), les chercheurs en concluent prudemment qu'il s'agit de pratiques complémentaires prometteuses dont les résultats restent à confirmer par des études de plus grande envergure. D'autres pratiques (par exemple, la méthode Vittoz, ou la méthode dite

LA TECHNIQUE DU NEUROFEEDBACK

Le principe du neurofeedback consiste à montrer à l'individu une représentation de l'activité de ses ondes cérébrales, enregistrées à l'aide d'un électroencéphalogramme. Il peut ainsi repérer son état actuel et constater directement les effets de telle modification qu'il initie, par exemple, sur ses pensées ou sa respiration, pour ensuite influencer l'activité cérébrale de manière volontaire. Lorsqu'il s'entraîne à pratiquer la respiration profonde et rythmée ou encore la relaxation, il perçoit la modification des ondes sur l'écran, ce qui lui indique que la pratique est réalisée de manière efficace pour diminuer son état de stress ou son vagabondage mental.

VOIR SON CERVEAU SE CONCENTRER

Une synthèse des travaux sur la thérapie métacognitive présentée par Adrian Wells, professeur de psychopathologie clinique expérimentale à l'université de Manchester, en Angleterre, précise que les effets sur la diminution des symptômes dépressifs, et des ruminations en particulier, s'accompagnent de modifications au niveau de l'activité de l'amygdale comparativement à un groupe suivant un traitement habituel pour la dépression. Les patients ayant participé au groupe d'entraînement attentionnel voyaient leur amygdale droite réagir plus vivement lorsqu'on



© Shutterstock.com/makter008

QU'EST-CE QUE LE VAGABONDAGE MENTAL?

Le vagabondage mental est une forme de distraction qui intervient lorsque nous quittons mentalement la scène présente et que nos pensées nous emportent sans que nous l'ayons décidé. Cet état représenterait plus de 50 % de notre activité mentale. Des études ont démontré que des pratiques telles que la méditation permettaient de réduire significativement ce vagabondage automatique, souvent habité de pensées anxiées concernant l'avenir ou de remords liés à des expériences passées. Prendre conscience de ces pensées lorsqu'elles adviennent permet de choisir de quitter ce mode « pilote automatique » pour réinvestir la tâche en cours, ou encore de choisir de passer à une rêverie volontaire, centrée sur des aspects constructifs, par exemple lorsque l'on cherche à créer un nouveau produit, ou à accéder à des expériences de pensée gratifiantes (repenser à un bon souvenir).

leur montrait des mots positifs, et moins intensément lorsqu'il s'agissait de mots négatifs, ce qui signifie qu'ils deviennent moins perturbés par les affects désagréables et sont davantage sensibles aux affects positifs. Des travaux exploratoires ont également montré un intérêt de ces thérapies métacognitives pour des patients souffrant d'hallucinations auditives.

Certaines techniques innovantes peuvent aussi soutenir le développement de l'attention. C'est le cas du neurofeedback qui consiste à afficher sur un écran une icône représentant l'intensité d'ondes cérébrales associées aux états de bonne concentration. Par exemple, l'icône peut être une balle qui monte ou descend selon la qualité de la concentration. Le sujet peut ainsi s'appuyer sur ce retour visuel pour consolider son état attentionnel : cette méthode a notamment fait ses preuves auprès de personnes souffrant de trouble de l'attention, d'hyperactivité et d'impulsivité, d'après la mété-analyse réalisée en 2008 par Martijn Arns, de l'université de Nimègue, aux Pays-Bas. Ces techniques, grâce aux progrès des nouvelles technologies sont en voie de démocratisation.

ÉVITER LE MODE MULTITÂCHE

Bien que le mode multitâche ait pu être considéré comme efficace, croyant qu'il permettait de réaliser plus de choses en moins de temps, des recherches américaines ont estimé qu'il pouvait réduire de 40 % les performances au travail en raison du coût que représente, pour la concentration, le fait de passer d'une tâche à une autre.

Lorsque vous tentez de vous concentrer sur le thème d'une réunion tout en répondant à vos messages, votre cerveau ne sait plus quelle tâche privilégier. Il est ainsi recommandé de limiter le nombre de notifications qui apparaissent sur le smartphone ou l'ordinateur, et de prévoir à l'avance un temps pour consulter ses emails et y répondre plutôt que de les vérifier régulièrement au cours de la réalisation d'une autre tâche telle que la rédaction d'un rapport.

Des spécialistes de l'attention formulent d'autres recommandations. Ainsi, Jean-Philippe Lachaux note qu'un objectif bien défini protège des distractions (voir l'article page 38). Quitte à ce qu'il soit divisé en étapes concrètes sur lesquelles la concentration pourra se maintenir plus aisément.

Entre deux tâches, des moments de « distraction » sont bienvenus. Il ne s'agit pas de se forcer à rester sur une même tâche pendant plusieurs heures de suite. La concentration consomme de grandes quantités d'énergie et nécessite de se ressourcer, en insérant des activités régénératrices entre deux périodes de concentration intenses afin de recharger les batteries attentionnelles. Une activité physique intercalée entre deux périodes de concentration intense aidera l'attention focalisée à se reposer. Veiller à ne pas se trouver en hypoglycémie ni en déficit de sommeil est également indiqué pour maintenir une attention satisfaisante. Car si les techniques de méditation nous enseignent une chose, c'est que le corps et l'esprit avancent main dans la main pour soutenir notre attention. ●

Bibliographie

J.-P. Lachaux,
Le Cerveau funambule,
Odile Jacob, 2015.

M. Arns et al.,
Efficacy of neurofeedback treatment in ADHD: the effects on inattention, impulsivity and hyperactivity: a meta-analysis, *Clinical EEG and Neuroscience*, vol. 40, pp. 180-189, 2009.

P. S. Jensen et D. T. Kenny,
The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), *Journal of Attention Disorders*, vol. 7, pp. 205-216, 2004.