

Être ou ne pas être là, tout est là!

Combien de fois ne sommes-nous pas là dans la vie? Nous manquons de concentration. Nous faisons de mauvaises manœuvres, de faux pas, des erreurs, nous provoquons des accidents. Mais surtout nous « oublions », au point où nous nous demandons parfois si nous n'aurions pas perdu la mémoire. Nous attribuons volontiers cela à la fatigue ou au vieillissement. Pire encore, certains évoquent le spectre de l'Alzheimer. **Pourtant, il ne s'agit la plupart du temps que d'un simple manque de concentration.** Dès les origines de la psychologie,

William James faisait remarquer que rares sont les personnes qui utilisent plus de 10 % de leur capacité pour faire face aux difficultés et aux défis de l'existence humaine.

Qu'est-ce que la concentration? Se concentrer, c'est être là. Un commentateur sportif disait des grands joueurs de tennis comme Jimmy Connors, Pete Sampras et Roger Federer, qu'ils jouaient chaque coup, comme si c'était toute la partie. La concentration, c'est « l'être là » de la personne à tout moment, prête à bondir, à agir, à performer, à donner le meilleur d'elle-même. On la retrouve chez l'artiste en état de grâce créatrice, dans *le second souffle* du coureur, chez la personne dans une situation critique.

Certaines circonstances de la vie nous obligent, parfois, à une *concentration extrême*. C'est une question de réussite ou de survie! Nous avons alors besoin de nous investir entièrement dans l'action à faire. Mais il faut comprendre que nous ne pouvons vivre indéfiniment en carburant à plein régime. « Il n'est pas bon que l'arc soit toujours tendu », dit le proverbe. C'est pourtant ce que la vie quotidienne exige de nous. Quand on fait le total des sollicitations auxquelles nous sommes

soumis dans une journée, bruits, images, télévision, Internet, publicités, idéologies, excitations de toute sorte, nous ne sommes pas loin de la concentration extrême.

Comme une intoxication insidieuse, ces sollicitations infiltrent notre esprit, notre pensée, notre âme. Parfois, elles nous laissent à bout de souffle, désorientés, comme une boussole qui a perdu le nord. Elles vont même jusqu'à nous enlever la gestion de notre vie, pavant ainsi la voie à une existence de marionnette.

Dans ces conditions, on peut comprendre pourquoi la vie exige un mental fort, équilibré, structuré. À défaut de quoi, nous souffrons, à divers degrés, de ce mal moderne que l'on appelle la dispersion mentale.

Aussi faut-il se protéger. Je suis de ceux qui disent que nous devrions considérer notre univers mental comme une propriété privée, au même titre que notre propriété physique : **n'entre pas qui veut!** D'habitude, on protège sa maison, on balise son terrain, on y installe des détecteurs de mouvements. **Quelle protection avons-nous pour notre mental?**

La concentration offre précisément cette protection. Elle favorise d'abord ce que j'appelle le décrochage stratégique, qui consiste à refuser d'être l'objet de dissipation, d'abus, de désirs artificiels. Mais en même temps, elle fait grandir, car elle est créatrice de la personne, au sens où, dans tout acte d'attention, comme l'affirme le philosophe Gaston Bachelard, « il y a croissance d'être ».



Jean-Paul Simard,
écrivain

www.jeanpaulsimard.com