Distrait ou concentré?

[Distracted or Focused?]

Peter Amsterdam

L'un des grands défis auxquels beaucoup d'entre nous doivent faire face de nos jours est de nous concentrer sur ce qui est vraiment important. Nous sommes entourés de toutes parts par des distractions et des attractions de plus en plus fortes qui mobilisent notre attention. Il est difficile de s'atteler à une tâche et d'y accorder toute notre attention pendant un certain laps de temps sans être distrait par des intérêts concurrents. Les distractions prennent des formes très diverses. Rien Ce plus facile que de faire une courte pause et de « cliquer sur ce lien » ou de répondre à ce courrier électronique, ou encore de regarder les nouvelles notifications de vos réseaux sociaux. Et voilà qu'en un rien de temps, 45 minutes se sont écoulées.

Les distractions peuvent être omniprésentes et irrésistibles, et elles peuvent nous éloigner des choses importantes que nous devrions faire. Il est particulièrement facile de succomber à la distraction lorsque la tâche qui nous occupe est ardue. Si vous avez un objectif personnel que vous voulez atteindre, mais que vous êtes devenu accro à une série télévisée intéressante, vous pourriez vous dire : *je commencerai ce projet aussitôt que j'aurai fini de regarder cette série. Dès que j'aurai fini de regarder les derniers épisodes, je pourrai me concentrer*. Voici comment C. S. Lewis a traité de ce problème :

« Si nous n'y prenons garde, nous attendrons toujours qu'une distraction ou une autre prenne fin avant de pouvoir vraiment nous mettre au travail. Les seules personnes qui accomplissent quoi que ce soit sont celles qui ont tellement envie d'acquérir une connaissance qu'elles la recherchent alors même que les conditions sont encore défavorables. Les conditions favorables n'arrivent jamais.[1]

Il y aura toujours autre chose à faire. Il y aura toujours une « bonne raison » de reporter à plus tard votre projet important. Comme le disait C. S. Lewis : « Les conditions favorables n'arrivent jamais. » En général, nous devons accomplir notre tâche la plus importante dans des conditions défavorables, quoi qu'il arrive. Bien comprendre cette vérité est la clé pour gérer les distractions fréquentes de la vie. L'autre option est de permettre aux distractions de nous contrôler.

Chaque aspect de notre vie – notre carrière, notre spiritualité, notre famille, nos amis, notre santé, nos finances et plus encore – est extrêmement influencé par notre capacité à faire ce qui est le plus important. Si nous voulons atteindre nos objectifs et nous acquitter des responsabilités que Dieu nous a données, nous devons nous discipliner pour nous concentrer sur l'essentiel, pour y consacrer le temps nécessaire, pour nous protéger des interruptions et résister aux distractions.

Voici quelques conseils que j'ai trouvés bien utiles pour résister aux distractions, renforcer ma concentration et avancer dans mes priorités.

Commencez par les choses les plus importantes. Le temps que vous passez avec le Seigneur et dans sa Parole vous aidera à mettre en perspective d'autres aspects de votre vie et à déterminer et définir vos priorités.

« Réservez du temps de qualité [à Dieu] tous les jours. Trouvez un endroit que vous aimez.... peu importe où, et rencontrez-y Dieu tous les jours. … Ouvrez la Parole de Dieu, lisez-la pendant une quinzaine de minutes, réfléchissez à la manière dont elle s'applique à votre vie, puis priez. ... Vous serez surpris de voir à quel point ce petit laps de temps peut transformer votre vie quand vous le donner à Dieu » [2]

Faites-vous un emploi du temps ; établissez une routine. Rappelez-vous que chaque jour compte pour atteindre vos objectifs de vie. Vous devez définir exactement ce que vous visez et être clair sur le « pourquoi » ; cela vous donnera davantage de motivation et d'endurance pour traverser les moments où vous aurez l'impression de stagner.

John C. Maxwell, l'expert en leadership, a dit : « Vous ne changerez jamais votre vie tant que vous ne changerez pas quelque chose que vous faites tous les jours. Le secret de votre succès réside dans votre routine

quotidienne. » Le temps passé à établir votre emploi du temps et à former de nouvelles habitudes positives est du temps bien employé.

L'établissement d'un calendrier ne consiste pas tant à déterminer ce que vous voulez accomplir ; il s'agit de décider qui vous voulez devenir. La plupart d'entre nous s'arrêtent et se disent : « Oh mon dieu, j'ai plus de 30 choses à faire et je vais avoir des problèmes si je ne les fais pas toutes. Ensuite vous en dressez la liste et vous essayez de les intégrer à votre emploi du temps. Mais cette approche nous empêche de faire le travail plus difficile et essentiel qui consiste à se demander : « Quel genre de personne ai-je envie de devenir au fil des ans ? Quel genre de mari ? Quel genre de père ? Quel genre d'ami ? » Et ensuite, se poser la question qui en découle : « Qu'est-ce que je dois mettre dans mon emploi du temps pour devenir ce genre de personne ? »[3]

Attelez-vous en priorité à la tâche la plus difficile. Commencez par le boulot le plus désagréable de votre liste, dès le matin. Une fois que vous l'aurez terminé, la journée ne peut que s'améliorer, et vous vous serez épargné des heures d'appréhension.

Le temps que vous passez en étant déconnecté est du temps productif. Si vous n'avez pas besoin d'être en ligne pour faire votre travail, déconnectez-vous. À tout le moins, limitez votre connectivité et l'accès à des sites ou des options en ligne qui ne vous aideront pas à progresser dans votre travail. Déconnectez-vous.

Fixez une limite à la durée de vos pauses et de vos moments de distraction. Nous ne pouvons pas être concentrés tout le temps ; nous avons besoin de faire des pauses, de nous distraire et de nous ressourcer. Donc, lorsque vous avez besoin de faire une pause-café ou que vous avez envie de vous changer les idées, n'hésitez pas. Donnez-vous cinq ou dix minutes pour faire une pause, et ensuite remettez-vous au travail.

Trouvez un mentor ou un partenaire responsable. Il est très utile d'avoir quelqu'un qui connait vos objectifs et qui sait que vous vous êtes engagés à les atteindre. Prévoyez un appel téléphonique ou un courriel quotidien ou hebdomadaire – convenez d'un moment pour rendre compte de vos progrès. Le fait d'avoir quelqu'un à qui nous devons rendre des comptes est une puissante motivation et cela nous aide à garder le cap.

Pensez comme vous vous sentirez bien quand vous aurez terminé votre tâche. Gretchen Rubin a écrit :

« Rappelez-vous que le fait de terminer une tâche que l'on appréhendait est extrêmement gratifiant. Des études montrent que le fait d'atteindre un objectif libère dans le cerveau des substances chimiques endorphines qui procurent du plaisir. « Si vous avez le cafard, même si la dernière chose dont vous avez envie est de faire quelque chose que vous n'avez pas envie de faire, forcez-vous à le faire. Ça vous remontrera le moral à tous les coups. » [4]

Gardez à l'esprit le principe de satisfaction reportée, c'est-à-dire la capacité à résister à une tentation—une distraction, dans ce cas précis—pour recevoir une récompense plus grande ou durable plus tard, comme par exemple, le fait d'avoir atteint votre objectif. Et lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée ou que vous atteignez un jalon, célébrez ! Un sacrifice consenti pour atteindre un objectif important devrait être entrecoupé de petites récompenses en cours de route.

Demandez à Dieu de vous donner une bonne dose de concentration et d'endurance, en particulier pour vous atteler à des tâches qui sont difficiles, et pour aller jusqu'au bout. En tant qu'enfants de Dieu, nous avons le droit de demander l'aide de Dieu pour chaque aspect de notre vie, de nos objectifs et de nos responsabilités.

Tous les athlètes s'imposent une discipline sévère dans tous les domaines pour recevoir une couronne, qui pourtant sera bien vite fanée, alors que nous, nous aspirons à une couronne qui ne se flétrira jamais.[5]

Nous donc aussi, puisque nous sommes entourés d'une si grande nuée de témoins, rejetons tout fardeau [toute distraction] et le péché qui nous enveloppe si facilement, et courons avec persévérance l'épreuve qui nous est proposée.[6]

On a coutume de dire dit que *notre faculté de concentration façonne le cours de notre vie*, et à mon avis, c'est vrai. Chaque moment de concentration que vous accordez à vos priorités, aux choses qui comptent le plus, et à l'appel de Dieu dans votre vie, façonne directement le cours global de votre vie. Ce temps et ces efforts sont

consacrés à la construction de votre avenir. En revanche, les laps de temps qui sont détournés par des distractions et des activités sans importance ou dépourvues de sens ne contribuent pas à améliorer votre avenir ou à atteindre vos objectifs ; elles vous distraient et nuisent à vos progrès en les retardant.

Si nous faisons des choix intelligents, constamment et dans la durée, au bout du compte nous récolterons d'énormes récompenses. C'est le principe de l'effet cumulatif. Le problème c'est que nous ne voyons pas toujours le gain que nous en tirons dès le premier jour, la première semaine, ou même le premier mois. Pourtant, chacun de nous dispose du libre arbitre et de la responsabilité de choisir les choses sur lesquelles nous voulons, ou nous ne voulons pas, nous concentrer chaque jour. Beaucoup plus de choses dépendent des choix que nous faisons jour après jour, heure après heure et minute après minute que la plupart d'entre nous ne s'en rendent compte.

Les choix sont à l'origine de chacun de vos résultats. Chaque choix est le début d'un comportement qui, avec le temps, deviendra une habitude.

Votre vie est le produit des choix que vous faites moment après moment .... vous avez l'extraordinaire pouvoir de changer votre vie en changeant vos choix. *—Darren Hardy*[7]

Première publication: octobre 2015. Adapté et réédité le 21 mai 2018. Traduit de l'original par Bruno Corticelli

---

[1] C. S. Lewis, *The Weight of Glory and Other Addresses* [*Le poids de la gloire et autres discours]* (New York: Macmillan, 1949).

[2] Bill Hybels, *Simplify: Ten Practices to Unclutter Your Soul [Simplifier: Dix procédures pour désencombrer votre âme]* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2014), 44.

[3] Bill Hybels, "The Secret of Strategic Neglect," [Le secret de la négligence stratégique] *Leadership Journal*, January 20, 2015.

[4] "Six Tips for Forcing Yourself to Tackle a Dreaded Task," [Six conseils pour vous obliger à vous atteler à une tâche que vous appréhendez] LinkedIn Pulse, May 13, 2013.

[5] 1 Corinthiens 9.25 BDS.

[6] Hébreux 12.1 SEG21.

[7] Darren Hardy, *The Compound Effect [L'effet cumulé]* (New York: Vanguard Press, 2010).