



Le silence, la condition nécessaire

Concentré ? Pourquoi et comment ?

I – Pourquoi ?

Sans attention, notre cerveau ne travaille pas... en tout cas, pas efficacement par rapport aux connaissances avec lesquelles vous êtes en contact. Vous vous retrouvez le soir chez vous (**si, si, je suis optimiste, vous relisez vos cours chaque soir !**) et c'est comme si vous deviez tout comprendre tout seul. Que c'est dur... **tellement dur, que vous feriez mieux de passer à l'attention !**

II – Comment ?

Il est à vous ce cerveau là ? Oui ! Alors, il est temps de le maîtriser ainsi que le corps qui l'entoure ! Reprenons :

- je suis silencieux (**et les autres aussi ! Vous avez entendu les autres !**) ;
- je me mets en situation de recevoir des informations orales et/ou écrites ;
- j'évoque ce qui est dit et/ou vu et/ou ressenti sous forme d'**image(s)** et/ou de **son(s)** et/ou de **ressenti(s) dans ma tête.**

III – Entraînez-vous !

Créer des évocations et soyez-en conscient !

Dans votre tête, créez des images et/ou des sons. **Comment ?**

Regardez une image et visualisez-la si vous évoquez plutôt visuellement ou décrivez-la avec des mots si vous évoquez de façon plutôt auditive. De même, selon votre tendance visuelle ou auditive, entraînez-vous à créer une image à partir d'un son ou à réentendre ce son dans votre tête.

Attention ! Il n'y a pas de mémorisation dans l'évocation, le support reste présent !