Nicolas **Chauvat**

Shuchuryoku

Techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs

La méthode japonaise pour déployer ses ressources intérieures

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Faire changer les autres sans les manipuler,
Yves-Alexandre Thalmann
Au cœur de la codépendance, Daniela Danis
Surmonter les conflits relationnels, Colette Portelance
Améliorer sa qualité de vie grâce à la géobiologie, Eva Dolezel
La Magie des synchronicités, Françoise Dorn
Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer,
Christian Miquel
10 étapes clés sur le chemin du bonheur, Carl de Miranda
À la recherche du féminin perdu, Julie Cabot Nadal
Manuel d'autohypnose, Patricia Emmerling
Le Pouvoir du symbole, Mireille Rosselet-Capt
J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison, Elina Vorger

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-438-8

Couverture : Pauline Tacik
Mise en page intérieure : PCA-CMB

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 5

SHUKAN : LA MÉTHODE DES ARTISANS JAPONAIS POUR PERSÉVÉRER ET RÉALISER UN CHEF-D'ŒUVRE 9

Shu, technique mentale pour faciliter l'acquisition de nouvelles compétences 12

Kan, comment cultiver efficacement la constance de l'esprit et du cœur 16

Ce que disent les neurosciences : comment entraîner son cerveau à travailler plus en se fatiguant moins 22

KINCHO : LA MÉTHODE POUR EN FINIR AVEC LA PROCRASTINATION 27

Sekinin, technique infaillible pour redonner du sens à son travail, quel qu'il soit 29

Mokuhyo, méthode pour se remotiver au jour le jour 33

Ce que disent les neurosciences : comprendre les causes génétiques de la procrastination pour mieux la surpasser 39

SHUCHURYOKU : LA MÉTHODE POUR RESTER CONCENTRÉ SUR L'ESSENTIEL 45

Le shuchuryoku, l'art de maîtriser les timings pour maximiser sa concentration 49

Shuchuryoku, comment ne plus laisser échapper les petits détails 54

Ce que disent les neurosciences : comprendre les lois d'optique pour maîtriser ses champs de conscience 56

SHUCHURYOKU

KETSUDAN-RYOKU : LA MÉTHODE POUR RENFORCER SA VOLONTÉ 61

Ketsudan, comment prendre rapidement les bonnes décisions 62

Ce que disent les neurosciences : comment les neurones traitent rapidement d'innombrables informations contradictoires 65

Ryoku, comment préserver la capacité de décision sur le long terme 68

Ce que disent les neurosciences : pourquoi votre volonté s'affaiblit et comment éviter ce phénomène 72

KYUKEI : COMMENT FAIRE DES PAUSES RÉELLEMENT REVITALISANTES 79

Kyu, reposer efficacement le cerveau, techniques inventées par le peuple au sommeil le plus court du monde 82

Ce que disent les neurosciences : comprendre la fatigue synaptique pour mieux y remédier 86

Kei, comment surmonter la fatigue chronique 89

Ce que disent les neurosciences : ce neuromodulateur qui peut mettre fin à la fatigue chronique 93

EIYÔ : COMMENT RENFORCER SES CAPACITÉS COGNITIVES GRÂCE À L'ALIMENTATION 97

Shinkei, comment devenir l'architecte de son propre cerveau 103

Ce que disent les nutritionnistes : les secrets d'un petit déjeuner parfait pour éviter les baisses de forme et les sautes d'humeur 105

Ce que disent les neurosciences : comment favoriser de bonnes connexions et une bonne plasticité neuronale 111

Conclusion 123

Bibliographie 125

Introduction

« Un homme qui ose gaspiller une heure de sa vie n'a pas encore découvert la vraie valeur de son existence. »

Charles Darwin

Votre futur dépend de votre capacité à rester concentré sur vos objectifs. Imaginez ce que serait votre quotidien si vous pouviez effectuer plus efficacement toutes les tâches répétitives tout en gardant suffisamment d'énergie à investir dans les projets qui vous tiennent réellement à cœur. Que serait votre vie si chaque jour devenait non pas une simple succession de corvées, mais un pas de plus vers vos rêves ? Pour cela, il faut apprendre à surmonter le sentiment de lassitude, l'envie de procrastiner ou d'abandonner, et se prémunir d'une habitude de plus en plus répandue de tout commencer en même temps sans ne jamais rien approfondir.

Votre futur dépend de votre capacité à rester concentré sur vos objectifs.

Nul besoin d'être extraordinairement intelligent ou chanceux pour réaliser ce à quoi vous aspirez. Les grands succès consistent bien souvent en l'accumulation de petites réalisations répétées régulièrement. La réussite ne sourit pas aux génies, mais à ceux qui savent rester concentrés sur les choses qui comptent vraiment et qui continuent d'avancer malgré les difficultés.

Votre destinée est entre vos mains, mais encore faut-il apprendre à la saisir. Vous attendez le coup de baguette magique qui va changer votre vie, n'oubliez pas que derrière chaque magie, il y a une méthode à respecter. La concentration n'est pas un art, mais une science. Il existe en effet des techniques facilement applicables qui augmenteront votre énergie disponible afin de vous permettre de vous concentrer plus rapidement et pendant une durée plus longue.

✦

Derrière chaque magie, il y a une méthode à respecter.

✦

Des écoliers qui doivent apprendre en très peu de temps des milliers de caractères particulièrement complexes pour pouvoir lire, des maîtres du thé qui effectuent des cérémonies codifiées de plusieurs heures, des experts en arts martiaux qui réagissent à la vitesse de l'éclair, des artisans qui produisent des œuvres d'une incroyable finesse, des auteurs qui publient des mangas chaque mois pendant plusieurs décennies, des cadres de grandes entreprises qui doivent sans cesse apprendre et analyser de nouvelles informations dans d'innombrables domaines pour maintenir leur société à la pointe de l'innovation et de la productivité… Tous ces exemples témoignent que le Japon a érigé le shuchuryoku, la capacité de concentration, au rang des valeurs clés de la réussite.

✦

Le shuchuryoku, la capacité de concentration, est une valeur clés de la réussite.

✦

Ce livre se base sur plus d'une décennie d'observation sur le terrain au milieu d'écoliers, de maîtres de cérémonies du thé, d'artisans, de pratiquants d'arts martiaux et de chefs d'entreprise japonais

associés aux découvertes des neurosciences. Il vous offre des méthodes simples, mais efficaces pour apprendre non seulement à rester concentré sur vos objectifs, mais également à augmenter votre efficacité et à reprendre le contrôle de vos émotions pour ne pas vous décourager en chemin.

Vous souhaitez progresser professionnellement, redonner du sens à votre travail, apprendre des langues étrangères, obtenir de nouvelles compétences, devenir écrivain ou artiste… Si vous avez un projet qui vous tient à cœur, les enseignements philosophiques et scientifiques de ce livre vous permettront de déployer toutes vos ressources intérieures afin de progresser efficacement et joyeusement sur le chemin qui mène à l'accomplissement de vos rêves.

習慣

Shukan

La méthode des artisans japonais pour persévérer et réaliser un chef-d'œuvre

Dans la fraîcheur d'une matinée de novembre, dans les montagnes de Kyoto, de petites gouttes d'eau argentées ruissellent sur les tatamis d'un temple isolé. Les feuilles des érables rougies par la venue de l'automne dansent dans le vent, mais aucun nuage n'obscurcit le ciel. Aujourd'hui n'est pas un jour comme les autres pour le jeune apprenti artisan qui réside temporairement dans ce temple. Le son grave de la cloche ne marque pas uniquement la cinquième heure de la journée, mais il célèbre aussi l'achèvement de plus de trois mille heures de travail. En face de lui se dresse une grande statue de Bouddha qu'il a sculptée sans relâche dans un bois sacré pendant de longs mois. Les moines accourent pour découvrir enfin cette œuvre que l'apprenti prenait soin de cacher chaque soir sous une toile. Quand l'émotion est trop forte, seul le silence est digne d'être son messager. La grande salle du temple se recouvre d'une rosée scintillante. Ce n'est pas tant la finesse des innombrables détails de cette statue qui émeut à ce point les moines, mais l'aura de magnificence et de bienveillance qui se détache des traits de son visage. L'apprenti a réalisé un chef-d'œuvre qui illuminera le cœur de nombreuses générations.

✦

« Qui êtes-vous et quel genre de personne souhaitez-vous devenir en venant ici ? Sachez que vos aspirations se manifesteront. Miracle ou malédiction ? Nul ne le sait, faites donc attention à ce que vous souhaitez. »

✦

Bien longtemps après son dernier souffle, des jeunes moines commenceront leur initiation dans ce temple, assis devant la statue en écoutant l'histoire de cet artisan. Si vous étiez parmi eux, l'un des patriarches vous aurait sûrement demandé :