



CHRISTOPHE ANDRÉ

*Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne de Paris.  
Site : <http://christopheandre.com>.*



# PRÊTONS ATTENTION à notre attention !

Les évolutions de notre monde provoquent de plus en plus de pollutions attentionnelles pour notre esprit. Apprendre à les éviter est nécessaire pour atteindre nos objectifs.



**S**avoir ramener délibérément une attention vagabonde sur son objet, maintes et maintes fois, c'est la racine même du jugement, du caractère et de la volonté. Cette phrase n'est pas de moi, mais de l'américain William James, un des pères de la psychologie moderne, qui, dès le XIX<sup>e</sup> siècle, insistait d'abord sur le rôle de l'attention dans l'atteinte de nos objectifs existentiels. Qu'en aurait-il dit aujourd'hui, un siècle et demi plus tard, alors que jamais l'attention humaine n'a été aussi chahutée, et aussi précieuse ?

Nous ne faisons pas assez attention à l'attention ! Cette capacité psychologique

discrète ne se fait remarquer que lorsqu'elle nous joue des tours : quand elle nous manque (nous sommes distraits, nous n'arrivons pas à nous concentrer) ou quand elle nous piège (nous ne pouvons rattrapper une idée obsédante et ne réussissons pas à porter notre attention ailleurs, malgré nos efforts).

Précieuse dans le monde animal pour identifier les dangers et les ressources, l'attention est utile aux êtres humains pour évoluer dans leurs sociétés complexes (faire attention aux signaux routiers, mais pas aux publicités), ainsi que dans leur univers mental tout aussi complexe (porter attention à un souvenir

personnel pour comprendre sa réaction face à une situation actuelle). L'attention est en quelque sorte l'ami de notre esprit, la faculté de choisir sur quoi mobiliser nos ressources cérébrales.

## BEAUCOUP TROP DE DISTRACTIONS

Aujourd'hui, le monde est l'objet d'une compétition féroce pour capter les ressources attentionnelles des êtres humains, afin de leur vendre des objets ou des informations. Pour un industriel ou un média, attirer l'attention sur son produit, c'est lui donner la chance d'être acheté, maintenant ou plus tard : c'est le rôle de la publicité. Mais le combat entre



## Apprendre à mieux maîtriser son attention, c'est se donner la possibilité de reprendre le contrôle de sa vie mentale...

**Jean-Philippe Lachaux,**  
*Le cerveau funambule,*  
Odile Jacob, 2015.

firmes est si important que les techniques pour capter l'attention sont de plus en plus intrusives, espérant ainsi être de plus en plus efficaces, de sorte que les stimulations sont de plus en plus nombreuses dans la réalité ou sur Internet.

Pensez au nombre important de publicités auxquelles vous êtes exposés dans une journée : en écoutant la radio, en regardant la télé, en lisant des journaux ou en surfant sur Internet, en ouvrant votre boîte à lettres ou mails. Imaginez aussi le nombre exponentiel de sollicitations que permettent les écrans sous toutes leurs formes : appels téléphoniques, mails, SMS, et autres incitations émanant des réseaux sociaux. L'ensemble de ces phénomènes représente de véritables pollutions attentionnelles pour notre esprit, comme il existe des pollutions chimiques pour notre corps.

Heureusement, l'attention peut être cultivée, protégée et améliorée, par un certain nombre d'efforts et d'exercices, comme le montre Jean-Philippe Lachaux, chercheur en neurosciences à l'INSERM de Lyon, dans son dernier livre : *Le cerveau funambule*. Il y rappelle que cette capacité est dynamique, le résultat d'un ajustement permanent entre nos objectifs et les mouvements de l'environnement dans lequel nous évoluons, comme une lutte d'influence constante dans notre cerveau ».

C'est pourquoi il parle volontiers d'équilibre attentionnel et propose pour cela une belle métaphore : « Rester attentif, c'est un peu comme traverser une poutre d'un bout à l'autre sans tomber. » Par exemple, la poutre peut être plus ou moins large (la tâche dans laquelle nous sommes engagés tolère plus ou moins de distractions), plus ou moins longue (la tâche a une durée variable), plus ou moins haute (le manque d'attention a des conséquences plus ou moins fâcheuses, selon que nous sommes en train de conduire ou que nous regardons la télévision).

Améliorer son attention relève de nombreux mécanismes, que Lachaux décrit de manière quasi exhaustive. Pour en citer quelques-uns, parlons de la lutte contre les distracteurs : protéger son environnement pour ne pas y être soumis à fortes doses (travailler avec téléphone éteint et boîte mail fermée), mais aussi

faire des pauses souvent (toutes les 25 ou 30 minutes), rester monotâche (le multitâche ne fonctionne pas), choisir les meilleurs horaires pour les tâches les plus exigeantes (de 10 à 12 heures et de 16 à 18 heures pour la plupart des gens) »

### MUSCLER SON ATTENTION

Mais également apprendre à méditer ! Car cet exercice de lâcheté, notamment dans sa forme dite de pleine conscience est un excellent outil de musculation attentionnelle. Il nous aide à ne pas transformer les captures attentionnelles (orientations réflexes de l'attention vers un événement nouveau, bruit, pensée, émotion) en captivations attentionnelles (prolongation non contrôlée du phénomène de capture, avec un enchaînement d'images, de pensées ou d'émotions, comme dans la rumination ou la ruminerie).

Lorsque notre environnement change, nous devons nous adapter. La sédentarité qui caractérise nos sociétés nous impose de prendre soin de notre corps par de l'exercice physique régulier. De même, les évolutions technologiques et marchandes de notre monde, qui engendrent des intrusions et des destabilisations attentionnelles en nombre croissant, nécessitent de notre part des évolutions psychologiques radicales : la maîtrise de notre attention en fait clairement partie. £

### Bibliographie

J.-P. Lachaux,  
*Le cerveau attentif*  
*Contrôle, maîtrise et lâcher-prise,*  
Odile Jacob, 2011.

M. James,  
*Précis de psychologie,*  
Les Empêcheurs de Penser  
en Rond, 2003.