



Mardi 13 novembre 2018
L'attention dans un monde de distraction
Anne Penicaut

L'attention est la porte d'entrée de la mémoire
L'attention est différente de la concentration

Définitions

Attention : Action de fixer son esprit sur un objet donné en évacuant du champ de la conscience toute sensation ou idée étrangère. Tendre son esprit vers. ≠ Distraction.

Concentration : La focalisation de l'attention sur les informations pertinentes qui émanent à la fois de l'environnement et de soi-même, et le maintien de cette focalisation le temps nécessaire à l'action. ≠ Dispersion.

L'adolescent face aux jeux vidéo est dans son jeu avec une attention totale. Par contre pour faire un devoir, ce même enfant va et vient, se rend dans le frigidaire, prend un livre etc...

Le système attentionnel a deux faces comme Janus :

- L'attention réactive (celle des jeux vidéo)
- L'attention sélective (celle des devoirs). Celle-ci est menacée

Avec attention je suis connecté, sans attention je suis déconnecté

Dans la concentration il y a une idée de maintien dans le temps.

On confond l'attention avec une sorte d'effort musculaire mais on peut être attentif et distrait comme le professeur Tournesol.

Exercice d'attention → Quand on fait attention à quelque chose on ne fait pas attention au reste.

Nous sommes dans un monde où l'offre est pléthorique. En particulier dans les offres culturelles.

Notre attention va nous permettre de consommer les choses que l'on nous offre.

L'attention est

- Nécessaire : l'écoute rend possible une parole, sans attention il n'est pas de dialogue, c'est une ressource indispensable, sans attention la porte est fermée et rien ne rentre.
L'attention à l'autre est une charité. « Je me sens vivant face à l'attention »
- Sauvage : incontrôlable. Tentée par le plus facile et le meilleur, la dopamine va vers le plus simple sans effort, le plaisir immédiat.
Ceux qui s'en sortent sont ceux qui résistent au plaisir immédiat (l'enfant et le marshmallow).
Il faut pouvoir résister à la satisfaction immédiate pour la satisfaction différée.
- Fragile : elle s'épuise vite, il faut restaurer son attention par des pauses intentionnelles
Elle vagabonde, est sensible aux sollicitations, en particulier celles qui viennent des outils numériques. Notre cerveau n'est pas câblé pour utiliser le système neuronal sur plusieurs domaines (comptage). Le multitâche est un mythe.
- Rare : Attention convoitée par des producteurs de nouveaux produits. 30 000 livres sortis : comment les lire ? Festival off d'Avignon : 1580 pièces proposées sur une semaine, 4 milliards de vidéos disponibles. Une nouvelle notion est apparue : l'économie de l'attention.
Internet se livre à une guerre de l'attention pour nous garder sur leurs sites. Les voleurs d'attention ont pour objectif de rendre les outils addictifs (bouton like) avec les failles de la psychologie (Peur de rater un événement important, l'approbation sociale, la réciprocité, la dépendance, la paresse). Ce sont nos voleurs d'attention.
La richesse de l'information entraîne la pénurie d'autre chose, donc les producteurs se battent pour obtenir du temps que notre cerveau va leur donner.

L'attention est la porte de la conscience. On ne peut pas dominer son attention, elle va toujours être attirée par ce qui est facile

Comment apprivoiser notre attention ?

- Rechercher l'équilibre attentionnel. Il faut prendre conscience des forces qui vont attaquer notre attention.
- Prendre conscience de son addiction aux écrans.
- Fuir le multitâche et rentrer dans du mono tâche séquencé
- Découper les tâches complètes en tâches simples. Le bon niveau de découpage est atteint quand on sait ce que l'on doit faire.
- Eduquer les enfants très jeunes à l'attention avec des exercices. Pas d'écran avant 3 ans.
- Montrer l'exemple.
- Proposer des activités qui favorisent la concentration (s'ennuyer, improvisation théâtrale, sport, chant...)

Le projet ATOLE (Attention à l'école) de Jean-Philippe Lachaux apprend aux enfants du primaire à favoriser leur attention. En cours la posture physique favorise l'attention par exemple.



Favoriser la concentration dans le travail à la maison

Organiser l'environnement (travailler hors de chez soi si on a du mal à se concentrer, bureau rangé, planifier, exécuter, répéter, téléphone hors de la pièce...).

Récompenser l'effort et pas seulement la note.

Travailler en temps limité (Pomodoro).

Faire des pauses ce qui permet de refaire le circuit neuronal.

Pour réduire les distractions internes

Ne pas les abolir mais les laisser partir tranquilles.

La cohérence cardiaque, respiration guidée pendant 5 minutes par un tempo (Kardia).

La méditation.

Vidange de l'esprit : écrire nos préoccupations sur un cahier.

Penser à ce que l'on fait.

Ralentir ou... accélérer.

Les ennemis de la concentration

Démotivation
Ennui
Fatigue
Ecran
Estime de soi basse
Temps compressé
Stress/anxiété

les amis de la concentration

Motivation
Plaisir
Entraînement
Habitudes
Sommeil
Flânerie
Emotions positives
Volonté

Techniques de mémorisation

Mieux se servir de la mémoire pour apprendre ce que l'on veut de manière durable : qu'est-ce que je vais oublier dans ce cours ? et garder d'essentiel

Si je puis formuler l'essentiel je retrouverai l'ensemble du cours.

Une fois que la concentration est là, la connaissance peut faire son entrée : le travail manuel est un outil de concentration. Aucun effort d'attention n'est perdu.

Pour aller plus loin :

Éloge de la passoire d'Anne de Pommereu (Anne Penicaut) JC Lattès

Les petites bulles de l'attention de Jean-Philippe Lachaux, éd Odile Jacob, 2016

Une mémoire de roi Mathieu Burniat, Sébastien Martinez, éd Premier Parallèle, 2018

Tristan Harris

Site de Céline Alvarez

Les écrits de Simone Weil