

# **PORTER SON ATTENTION ....SUR L'ATTENTION**

## **I- QUE SIGNIFIE « ETRE ATTENTIF » ?**

Etre attentif c'est **mobiliser volontairement tout son corps et tout son cerveau sur les perceptions prioritaires et choisies** (visuelles, auditives, kinesthésiques) et simultanément **se redonner en images, en sons, en mouvement dans sa tête ce que l'on perçoit**. On parle du **geste d'évoquer mentalement les perceptions** un peu comme si on cherchait à **les télécharger** et non seulement de les percevoir en streaming. C'est la différence entre entendre et écouter (attentivement) ou entre voir et regarder (attentivement) par exemple.

Il y a plusieurs **modalités de l'attention**. On distingue :

**l'attention focalisée** = une seule source d'attention, qui **inhibe les autres sources** qu'elles soient internes ou externes. Cette forme d'attention est **exclusive**. On parle de **surdité attentionnelle** ou de **cécité attentionnelle**. **Expérience du gorille. Expérience contre-intuitive. Analogie lampe torche.**

**l'attention soutenue** = il s'agit d'une attention portée **dans la durée** qui est couramment appelée concentration. **Expérience du verre d'eau à faire circuler**

**l'attention divisée** = il s'agit d'une **attention alternante** d'un objet à un autre. Elle est possible dans le cas de **routines quotidiennes bien automatisées**. Elle consomme beaucoup d'énergie, diminue l'efficacité, engendre de la fatigue et une **baisse de qualité ou de performance** pour les tâches accomplies. Cette forme d'attention alternante bâte en brèche la croyance fautive dans le « multitâche ».

L'attention permet de canaliser son **énergie**, de gagner **en efficacité et en qualité**, améliore de ce fait **l'estime de soi-même et diminue le stress et l'anxiété**

**Expérience** : faire un test en choisissant une tâche quotidienne effectuée avec la plus grande attention et noter et observer.

## **II- LE GESTE MENTAL DE L'ATTENTION EST PRIMORDIAL**

1- L'attention = perception + évocation mentale des perceptions

2- Mémorisation      3- Compréhension      4- Réflexion      5- Imagination créatrice

**De la qualité de l'attention** dépendent  
tous les gestes mentaux et  
donc **le travail et la réussite scolaires**

## **III- PRENDRE CONSCIENCE DES DISTRACTEURS QUI CAUSENT DES RUPTURES D'ATTENTION**

Comme un réseau WI-FI aurait des coupures, **l'attention connaît naturellement des ruptures** car elle est détournée de son objet par des distracteurs. Ex micro coupures : \_\_\_\_\_  
et plus... \_\_\_\_\_

### **Mes distracteurs internes**

- pensées automatiques
- spécialement pensées négatives
- émotions
- 
- 
- 

### **Mes distracteurs externes**

- **bruit / bavardage/musique/écrans/**
- 
- 
- 

Pour bien suivre en cours et réussir scolairement,  
il faut **repérer ses distracteurs et les gérer**.

## IV - LE PLAN ANTI-DISTRACTEURS

### Gérer mes distracteurs internes

- focaliser sur une priorité
- satisfaire mes besoins fondamentaux
- dont boire manger dormir bouger
- repérer mes pensées automatiques

### Gérer mes distracteurs externes

- gérer mon environnement de travail
- organiser et planifier mon travail
- 

## V- S'ENTRAÎNER A FOCALISER SON ATTENTION DANS LA DUREE ET LA RAMENER ICI ET MAINTENANT AUTANT DE FOIS QUE NÉCESSAIRE



**Reste à trouver une astuce pour penser à observer ce sur quoi est focalisée son attention et s'entraîner à la ramener encore et encore sur ce qui est important ici et maintenant**

**Entraînements pour focaliser son attention** : quand les pensées nous éloignent, le réaliser et revenir tranquillement, encore et encore.

- **observer son souffle sans chercher à le modifier**

- **pratiquer la méditation de la montagne** : pour développer la stabilité intérieure, chercher à ressentir la force en soi. La montagne n'est pas perturbée par ce qui se passe autour d'elle. Devenir une montagne respirante, centrée et alignée. Penser à se reconnecter à cette force en soi.

- **posture d'équilibre** : le palmier : regarder un point fixe, à l'inspiration monter les bras, à l'expiration décoller les talons pour se grandir, respirer tranquillement dans la posture

- **prendre un distracteur comme objet d'attention** = présence aux distracteurs

Ecouter les sons et les silences entre les sons mais sans analyser, sans attribuer d'étiquette, sans porter de jugement « agréable ou désagréable ». Juste attentif à l'action d'entendre.

**Astuces pour penser à être attentif** :

- porter un fil à son poignet

- dessiner une croix sur sa main

- porter un bijou spécial

- coller un post-it sur son bureau

- attacher un lien genre bolduc à sa trousse....quand je vois mon indice je fais une courte pause et je me demande si **je suis vraiment présent** à ce que je suis supposé écouter, comprendre, faire ...