



Mardi 27 septembre 2022  
L'attention, un trésor à préserver  
Comment aider nos enfants à se concentrer  
Anne de Pomereu

*L'attention est la reine des facultés* William James

L'attention est un trésor, une pépite. Aucun effort d'attention n'est perdu.  
Le but n'est pas de faire l'exercice demandé, mais de le faire avec attention.

Qu'est-ce que l'attention ? C'est l'action de fixer son esprit sur un objet donné en évacuant du champ de la conscience toute sensation ou idée étrangère alors que la concentration est le maintien dans la durée pour effectuer une tâche. (Test des pions avec le poivron : on ne voit que ce que l'on cherche).

L'attention est une ouverture par les sens à l'environnement, la concentration est une fermeture, on ferme les portes pour ne pas se laisser disperser.

Il y a deux sortes d'attention :

- L'attention réactive qui répond à un stimuli extérieur, qui est facile.
- L'attention sélective ou soutenue. Nous sommes le moteur de l'attention. A l'école nous avons besoin de cette attention.

L'attention permet la connexion. Je suis connecté si je suis attentif. Sans attention, je suis déconnecté.

Ce qui fait une bonne attention ce n'est pas la force de la connexion mais la durée. Bien souvent, les erreurs d'inattention viennent plus d'un simple « oubli de faire attention » que d'une réelle incapacité à faire attention. Vingt minutes d'attention intense et sans fatigue valent infiniment mieux que trois heures de cette application aux sourcils froncés qui fait dire avec le sentiment du devoir accompli : « j'ai bien travaillé ».

La mémorisation n'est possible que s'il y a de l'attention, il faut trouver l'attention qui n'est pas un effort. Il faut rechercher la fluidité. Dans l'attention fluide, il y a une sensation d'aisance. L'attention maîtrisée rend heureux.

Il faut rechercher l'état de Flow : niveau de compétence et de défi élevé. Il ne faut pas confondre le plaisir immédiat que l'on obtient très facilement et qui génère une insatisfaction à long terme avec la satisfaction à long terme qui ne procure pas de plaisir immédiat mais qui finit par provoquer une satisfaction (ex du sommet atteint).

Le plus souvent on confond l'attention avec une espèce d'effort musculaire....

L'attention n'est pas que sur les matières intellectuelles. Il y a également l'attention aux autres, elle fait exister l'autre. L'attention reçue fait grandir.

L'attention est curieuse, gourmande, paresseuse, capricieuse donc facile à capturer. Notre attention est toujours attirée par le plaisir immédiat car cela donne un choc de dopamine. On peut cependant apprivoiser notre attention en l'entraînant avec plusieurs techniques : la programmation, sur des périodes courtes, La capacité de résister à la tentation immédiate est un bon indicateur de la capacité d'attention.

L'attention consiste à suspendre sa pensée et la laisser disponible. Il ne faut pas se précipiter. Face à un choix infini on a du mal à avoir de l'attention (ex télé, rentrée littéraire, festival off d'Avignon...)

Les réseaux sociaux sont des pièges pour l'attention. La captology est une science qui rend addictif.

### **Les solutions :**

Remettre la lumière LED (Libérer, Eduquer, Découper)

**Libérer son attention :** prendre conscience de son temps d'écran, ventilation par application (tiktok vs Le Monde). L'illusion du multitâche est une source d'erreur, de fatigue, de stress, de perte de temps. Résister aux tentations consomme beaucoup d'énergie et de volonté, ça marche mal, il faut donc éloigner la tentation (boîte à portable K.Safe)

- Bannir les interruptions
- enlever les notifications
- éviter le jonglage multimédia
- une seule fenêtre ouverte
- Créer des zones blanches : lieux et moments sans connexion
- Limiter la consommation distractive RS, jeux (limite de temps)
- Rendre le portable moins attractif : griser, mode zen, réduire le nombre d'applications

Il faut un mois pour adopter une bonne attitude.

Il faut donc créer de nouvelles habitudes : ancrer la nouvelle habitude sur une déjà installée (ex de la barre de traction). Avancer par petits pas.  
Les distractions sont inévitables mais on peut les canaliser. Il faut lutter contre les pensées toxiques en procédant à une vidange mentale (évacuer sur un papier tout ce que l'on a à faire, tout ce qui nous préoccupe).  
Pour lutter contre le stress : méditation en pleine conscience, exercice de respiration : la cohérence cardiaque, faire des pauses.

**Education** : montrer l'exemple, pas d'écran avant 6 ans, apprendre à dire non ce qui permet à l'enfant de résister à une frustration et donc d'éduquer son attention.

Il y a des environnements qui favorisent l'attention :

- L'interaction avec les adultes
- Le « moi tout seul » : l'imitation des gestes (le ménage)
- S'ennuyer développe l'imagination
- Jouer
- Régularité des rythmes
- La nature

Le sommeil : si on manque de sommeil on a des problèmes d'attention. Pour prendre soin de son sommeil, il faut une régularité des rythmes, pas d'écran, des micro siestes.

Les activités qui favorisent la concentration : Jouer, Chanter, Improviser, S'ennuyer, Lire, Marcher, Bricoler, Respirer, Art martial, Dessiner, Par cœur.

### Découper

Découper les tâches complexes en plusieurs tâches simples. Planifier son travail.

Efficacité = planifier-exécuter-répéter.

- **Planifier** : Tableau Excel et Agenda. À tout moment je sais ce que je fais et combien de temps j'y passe
- **Exécuter** : comment j'apprends mon cours.
- **Répéter** : une fois le cours appris, il faut que je le consolide pour qu'il ne s'efface pas...

Gestion du temps : loi de Parkinson. Plus on a du temps pour réaliser une tâche, plus cette tâche prend du temps, il faut donc diminuer le temps consacré à cette tâche et dégager des plages de travail concentré.

Une séance de travail efficace :

Une séance = un début, un objectif, une manière de faire, une durée, une fin.

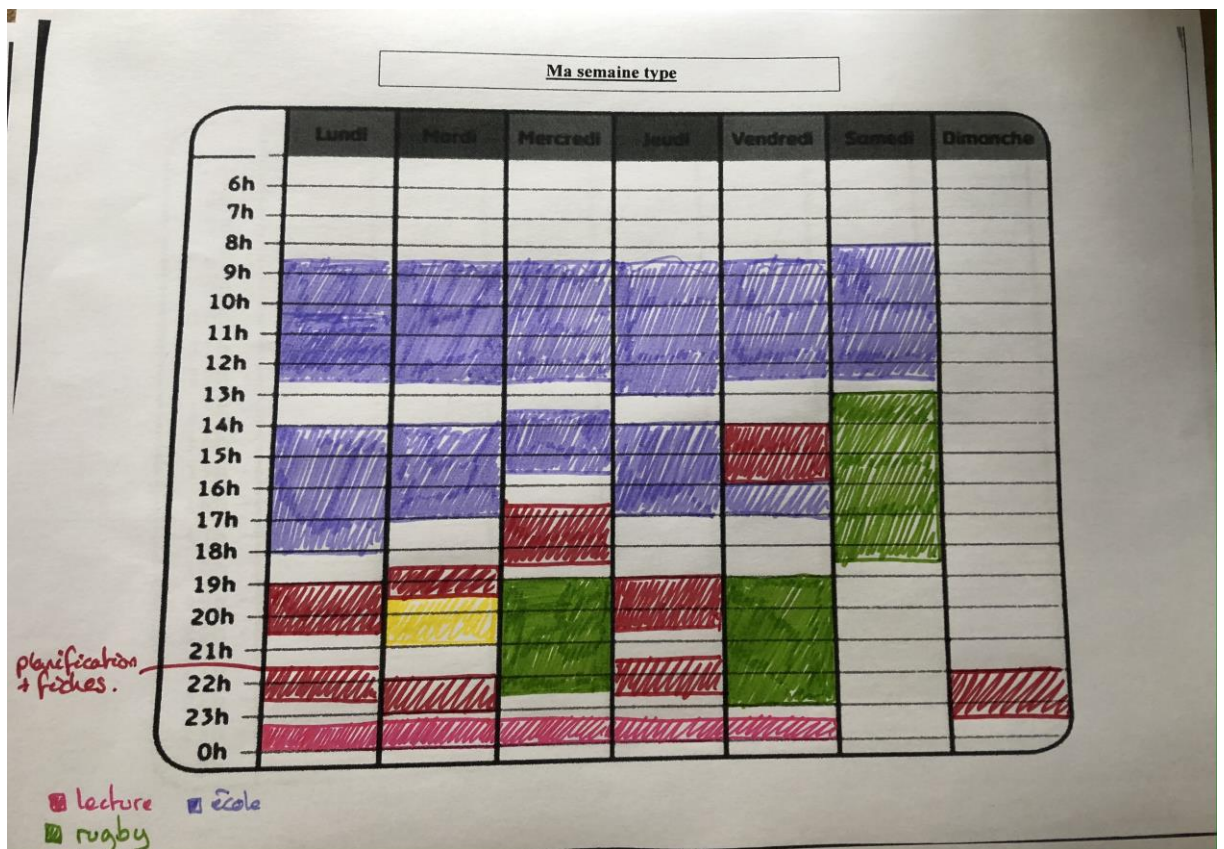
- Prévoir des **marges**, ne pas surcharger l'emploi du temps.
- Inclure des pauses régulières
- Je travaille x heures par jour, j'arrête à ....

Un minuteur visuel peut aider à maîtriser le temps accordé à la tâche.

Méthode pomodoro : diviser le temps de travail en plusieurs temps coupés par des pauses



Il faut créer un emploi du temps agenda avec les activités incontournables, les pauses, le temps de travail.



Important : où je travaille et avec qui ? le binôme est très efficace

Pour aller plus loin :

*Eloge de la passoire* Anne de Pomereu Éd. JC Lattès

*À la reconquête de l'attention* Anne de Pomereu Éd. JC Lattès

*L'Attention* de Simone Weil