

L'attention

[Notes]

Récupérer idées du livre sur l'attention : *_Book_ Handbook of Implicit Cognition and Addiction* (Reinout Wiers (editor), Alan W. Stacy (editor))

[/Notes]

Sommaire :

- 1- Caractéristiques de l'attention
- 2- Modèle de l'attention
- 3- Entraîner vos capacités d'attention

1- Caractéristiques de l'attention

L'attention correspond à l'utilisation de notre capacité d'alerte pour sélectionner les informations pertinentes de notre environnement (intérieur et extérieur) pour une tâche donnée et d'améliorer le traitement de l'information sélectionnée qui va servir de base pour l'accès à la conscience et à prise de décision.

L'attention est sélective c'est-à-dire que nous sélectionnons certaines informations et mettons de coté d'autres, par rapport à leurs pertinence vis à vis de notre comportement actuel, nos buts, nos intérêts, la situation actuelle.

Dans la mesure où nos capacités d'attention sont limitées, nous ne pouvons avoir pleinement conscience de tous les éléments de notre expérience (ce qui peut être pratique pour ne pas être noyé par trop d'informations), que ne pouvons pas avoir une représentation exacte / exhaustive de la réalité, cela introduit la nécessité de laisser une part d'incertitude, d'inconnu et de doute dans nos perceptions de la réalité. La limitation de notre attention rend aussi plus facile l'élimination de certaines informations. Le changement volontaire du sujet de notre attention est aussi très facile avec de l'entraînement, malgré tout si un stimuli qui nous arrive est très puissant notre attention peut facilement être portée dessus et devenir prioritaire. L'on peut ainsi être capable de changer très rapidement sur ce quoi nous portons notre attention par ex. pour réaliser alternativement une action avec la main gauche puis une autre de la main droite et ainsi de suite. Dans ce cas, notre attention sera focalisée sur la main active et nos muscles pour bouger la main (et d'autres éléments, donner un exemple avec plus de détails).

Les processus de contrôle de l'attention permettent la gestion des ressources cognitives nécessaires pour réaliser avec efficacité des actions volontaires, à opposer avec les comportements automatiques qui ne requièrent que très peu d'attention.

Nous pouvons monopoliser plus ou moins de quantité dans notre réservoir d'attention, nous pouvons la focaliser sur une surface plus ou moins grande, sur un temps plus ou moins long et faire basculer notre attention de sujets en sujets d'intérêt plus ou moins vite et longtemps.

Utiliser intensivement nos capacités d'attention est énergivore, ainsi il peut devenir délétère de trop tirer dessus et de ne pas se ménager, et il vaut mieux amener de temps à autre des moments plus calmes sous peine d'une perte d'efficacité et d'une fatigue trop prononcée.

Avec les caractéristiques décrites ci-dessus, nous sommes capables de :

- utiliser une attention large sans avoir de focus précis sur quelque chose pour surveiller plusieurs

choses en même temps.

- regarder un point précis et surveiller les informations en périphérie.
- basculer notre attention d'un sujet à un autre rapidement pour effectuer une tâche précise ou faire avancer deux tâches distinctes.

Aussi, notez comment en réduisant le focus de notre attention sur un objet précis, le reste passe au second plan avec moins de clarté et de détails. Et au contraire, en élargissant la zone sur laquelle vous portez votre attention, vous captez plus d'informations mais beaucoup moins bien que quand vous focalisez votre attention sur un petit élément.

Faites l'expérience avec la vue en regardant un objet et en faisant des agrandissements/rétrécissements, afin de comprendre qu'il est important de basculer entre plusieurs modes de zoom et ne pas rester bloquer sur un seul pour capter le plus d'informations possibles.

Sur quoi puis-je porter mon attention ?

Je peux capter des informations internes et externes grâce aux cinq organes sensoriels, ainsi que d'autres informations telles que mes pensées, émotions, pulsions et autres sensations corporelles qui ne se trouvent pas à la surface de la peau.

2 types d'attention : externe et interne.

Attention externe : bouger/orienter certaines parties du corps comme les organes des 5 sens (ex. les yeux et les oreilles), votre posture ou des membres du corps pour mieux capter des informations sensorielles.

Attention interne : captation des informations sensorielles et du monde intérieur sans mouvement visible de l'extérieur.

Les 2 types d'attention peuvent être utilisés conjointement ou un seul suivant les situations. Ainsi, vous pouvez continuer à regarder dans une direction tout en étant attentif aux sons provenant de derrière vous.

Le flux de pensées automatiques

Les pensées automatiques sont les pensées qui se déclenchent sans votre participation active. Elles apparaissent généralement lorsque vous êtes peu actif et attentif – et ainsi il y a suffisamment de place pour qu'elles surviennent – ou lorsque vous êtes à l'écoute des pensées automatiques qui vous traversent.

Ainsi, pour stopper votre flot de pensées automatiques, vous n'avez qu'à vous en désintéresser et porter suffisamment votre attention sur autre chose et/ou augmentez votre niveau d'activité.

Il ne faut pas tomber dans l'excès de régulation des pensées automatiques non plus car elles sont souvent des rappels utiles sur les choses que l'on aurait du faire ou les choses à faire ou encore les sujets importants pour nous qui nous ont marqués dernièrement.

Vous pouvez faire des expériences lors des activités peu énergivores et faciles comme marcher, faire la vaisselle, se laver les mains, se laver les dents, se doucher, etc... : si vous êtes peu concentré sur ces activités, des pensées automatiques vont très vite émerger, notamment sur des sujets qui n'ont rien à voir avec l'activité en cours. Redevenez suffisamment concentré sur l'activité, les pensées automatiques en cours disparaîtront et aucune nouvelle ne se déclencheront.

Faites aussi l'expérience dans les activités plus énergivores et où vous avez besoin d'être plus attentif pour les réaliser à bien, les pensées automatiques seront peu présentes ou concerneront

l'activité en cours. Arrêtez-vous quelques instants et là elles arriveront sur tout et n'importe quoi.

Nous pouvons aussi ajouter une attention dite "dormante" qui se produit généralement en réponse à un signal d'alerte, qui peut être provoqué par un stimulus interne ou externe.

Ce mécanisme d'alerte nous permet de réagir de manière très réactive (sans en avoir conscience) à un danger imminent pour sauvegarder notre vie, alors que si nous engageons nos capacités de réflexion et de choix notre survie en pâtirait.

Un autre élément important sur l'attention est qu'elle est centrale dans les mécanismes de mémoire, prise de décision et sur vos capacités à vous mouvoir dans l'espace.

Comment être plus efficace ?

Avant et pendant une situation, nous pouvons déterminer à l'avance où doit être portée notre attention et de quelle façon, afin de répondre au mieux aux objectifs que nous nous sommes fixés. Nous pouvons faire ce travail d'anticipation avec de l'imagerie mentale afin d'être plus performant.

En perfectionnant nos capacités d'attention avec de l'entraînement et de la mise en pratique lors de situations concrètes, nous arriverons à être capable d'être très malléable en terme d'attention et d'être plus performant.

Exemples de problèmes d'attention :

1- Dans certaines situations, il y a des informations que je ne capte pas parce que je ne les considère pas comme intéressantes. Pour d'autres informations, je n'y porte pas assez attention ou que je les rejette/évite ardemment parce qu'elles génèrent un inconfort intérieur par exemple.

2- Dans une situation précise, je capte une information et l'utilise directement en dépit des autres informations intéressantes ce qui me fait mal comprendre la situation et me fait prendre des décisions trop hâtives et mauvaises.

3- Si nous ne portons pas suffisamment attention sur le message transmis par une personne, nous ne sommes pas capable de restituer ce qu'elle vient de dire ou avec en faisant de grosses erreurs.

4- Si nous nous laissons distraire par les bruits extérieurs pendant que nous lisons, nous pouvons perdre le fil de notre lecture et relire 3 fois le même passage. Pour autant, être concentré au maximum pendant une lecture sur un temps long n'est pas une bonne idée puisque ne nous ne rendrions pas compte de notre état de fatigue et ainsi nous octroyer un moment de repos.

5- En **pilotage automatique**, nous sommes très peu attentifs à nos comportements et faisons les choses par automatisme, ce qui peut être très piégeux car notre esprit a tendance à bavarder à ce moment-là et notre attention peut se poser dessus et ainsi nous pourrions manquer des informations importantes de la situation en cours. De manière générale, en pilotage automatique nous pouvons manquer d'efficacité pour les tâches à faire, même les plus simples car nous sommes plus exposés aux étourderies et à ne pas être attentif aux changements de l'environnement.

Rôles de l'attention :

Intervient dans les processus de captation d'informations sensorielles et autres informations à l'intérieur du corps (pensées, émotions, sensations corporelles) et influence leur intensité et précision, agit comme un filtre d'informations, le traitement de ces informations, la mémorisation et la récupération de nos souvenirs, assure la bonne performance de nos actions (utilisation des membres et organes, processus mentaux) en modulant notre attention (forme et intensité), la possibilité de faire une ou plusieurs tâches de manière efficace soit en même temps soit en parallèle (en passant de l'une à l'autre régulièrement), oriente nos actions puisqu'elle est limitée et sélective, etc...

=> A continuer

2- Modèle de l'attention

Pour comprendre les différentes formes de l'attention, nous pouvons utiliser le modèle de Sohlberg et Mateer (2010).

Composant de l'attention	Description	Exemple de tâche
Soutenue	Habilité à maintenir l'attention durant des activités continues et répétitives.	Retrouver certains mots dans une page d'un livre
Contrôle exécutif		
Sélective	Traiter de manière sélective l'information pendant que nous inhibons les réponses à des informations non ciblées.	Ecouter une personne parler en présence du son ou d'un élément visuel distracteur.
Alternative	Habilité à déplacer l'attention entre les tâches, stimuli, comportements : flexibilité mentale.	Passer d'une tâche à l'autre à plusieurs reprises.
Suppression	Habilité de contrôler les comportements impulsifs	Inhiber les comportements automatiques pendant une tâche.
Mémoire de travail	Habilité de maintenir et de manipuler l'information en mémoire.	Faire des opérations dans votre tête, retenir des informations pour prendre une décision.

En regardant ce modèle de l'attention, nous pouvons mieux comprendre quels types d'attention sont sollicités dans nos activités quotidiennes.

Nous pouvons aussi identifier quel type d'attention il est intéressant d'utiliser pour certaines tâches qui demanderaient plus de concentration et pour certaines tâches que nous faisons par alternance.

Importance de se donner des instructions et de les appliquer pour diriger au mieux nos actions cf gestion-situations-risque pour les instructions.

L'idée ici est d'arriver à être plus efficace et plus présent dans les tâches que nous réalisons, d'apprendre à maintenir son attention sur la tâche du moment, de savoir inhiber les stimuli extérieurs ou intérieurs qui pourraient nous couper de la tâche en cours de manière handicapante. Et aussi d'accorder moins d'attention aux vagabondages de l'esprit, surtout s'ils nous gênent ou qu'ils ne sont pas pertinents dans notre activité dans le moment présent.

3- Entraîner vos capacités d'attention

=> A continuer

Viser un fonctionnement adaptatif, c'est-à-dire être capable, cf le modèle de Sohlberg et Mateer plus haut :

- d'arrêter une activité si une urgence apparaît ou si une tâche urgente est à faire,
- de se concentrer intensivement sur une tâche précise en inhibant les envies de s'intéresser à des informations ou stimuli non pertinents.
- savoir mettre en pause une tâche quelques instants pour prendre du recul sur le problème à résoudre (voir page résolution de problèmes) : peut-être que vous pouvez mettre à jour votre compréhension du problème, vos objectifs, vos solutions.
- s'arrêter quelques instants pour récupérer de l'énergie physique et mentale.
- hiérarchiser les différents stimuli de l'expérience présente et discriminer ceux qui sont délétères, futiles, importants, prioritaires, c'est-à-dire ceux qui sont à surveiller/éliminer (bof) etc...
- malgré que vous vous soyez arrêté dans la tâche en cours, se rappeler rapidement où vous en étiez et reprendre rapidement le cours de ce que vous faisiez. Pour vous y aider, avant de vous arrêter, vous pouvez mémoriser quelques éléments importants sur les dernières actions et les prochaines à réaliser.
- utiliser une attention large sans avoir de focus précis sur quelque chose pour surveiller plusieurs choses.
- utiliser une attention focalisée sur un point précis et surveiller ardemment les informations périphériques (dans le cas de la vue ou de l'ouïe par exemple).

=> A continuer

Exercices :

1- S'exposer à un environnement où il y a beaucoup de stimuli et essayer de moduler de différentes façons votre attention : expliquer plus précisément.

Discrimination d'informations non pertinentes :

Par ex. dans un lieu bondé (rue, parc, magasin, café, etc...), où des personnes discutent tout en restant dans un périmètre proche de vous, vous allez capter énormément de conversations et voir beaucoup de choses en même temps.

Exercez-vous à ne pas vous intéresser à ce qui est dit, à pourquoi telle personne dit telle chose, etc.

Concernant les informations visuelles, exercez-vous à vous focaliser sur

Vous allez aussi avoir beaucoup de mouvements en même temps captés par vos yeux,

S'intéresser quelques instants à certains stimuli et savoir en sortir « quand bon vous semble » :

Même exercice que précédemment sauf que vous allez seulement écouter certaines conversations

sans faire d'interprétation/supposition, vous allez simplement paraphraser ce qui est dit/vous voyez. A un certain moment, vous allez sortir de cette période d'écoute active.

=> Continuer cet exercice.

2- S'entraîner dans des activités peu énergivores et récurrentes dans la vie de tous les jours à garder noter attention sur la tâche à réaliser.

Si nous sommes en train de faire une tâche simple, notre esprit a tendance à vagabonder et nous avons le choix de ne pas s'intéresser à ce qu'il nous raconte ou de reporter à plus tard et de nous consacrer à la tâche en cours en mobilisant plus nos capacités corporelles et mentales (notamment l'attention). S'entraîner sur des activités comme les tâches simples récurrentes de la vie courante (se laver les mains, marcher, faire la vaisselle, se laver les dents, se doucher, faire à manger, s'habiller, etc...) en essayant de limiter nos flux de pensées au strict minimum. (penser utilité et efficacité).

Vous observerez que vous allez gagner en performance et perdre moins de temps et d'énergie.

- Abordons plus longuement l'activité de la marche car c'est une activité qui mérite d'avoir une attitude flexible afin de bénéficier des avantages de l'alternance entre être concentré à ce qu'on fait et se laisser happer par nos pensées automatiques.

Dans la mesure où marcher ne vous demande généralement (sauf moments dangereux) que peu de ressources physiques et mentales pour être réalisée, votre esprit aura vite fait de générer des pensées automatiques. Celles-ci peuvent concerner les informations sensorielles que vous captez dans le moment présent ou que vous avez capté précédemment. Elles peuvent aussi être avoir trait à des choses que vous avez faites / événements du passé qui n'ont rien à voir avec l'activité de marche en cours, mais aussi des choses qui vous attendent dans le futur.

Donc, il est propice d'osciller entre des moments de concentration sur la marche - prêter attention à vos mouvements, à l'environnement extérieur – et des moments où vous engagez très peu de ressources pour la marche (vous vous laissez porter) afin de laisser la place à la génération des pensées automatiques.

Dans ces moments de bavardage de l'esprit, il ne s'agira pas de s'intéresser/entretenir tous les sujets qui vont survenir automatiquement dans votre tête sous peine de subir un flot incessant de pensées pas toujours organisées et pas toujours qualitatives. Il vous reviendra de vous demander si le sujet vous intéresse et si c'est le moment d'y penser (maintenant ou reporter à plus tard).

Si vous appréciez que oui, plutôt que vous laissez guider par des pensées automatiques qui peuvent facilement dérailler, reprenez plutôt la main en pilotage manuel en prenant le temps de réfléchir pas à pas et d'être constructif.

=> EN COURS

3- Temporiser nos actions lors d'envies/pulsions fortes dans des moments de la vie courante. Choisissez des moments récurrents pour pouvoir y exercer plus souvent :

Ex de choses que vous pourriez expérimenter dans certaines situations :

- reporter l'action d'uriner-boire-manger : en présence d'un stimuli généralement intense, s'exercer à ne pas y obéir aveuglément ou à se laisser porter par des comportements automatiques.

Si vous avez conscience d'une envie / pulsion, observez ce qu'il se passe dans le monde intérieur de manière détachée en restant immobile.

- discussions avec les autres : il arrive régulièrement que nous ayons une forte envie de couper la parole ou de parler de suite dès que notre interlocuteur s'arrête de parler. Prenez conscience de cette envie/pulsion pressante et n'y obéissez pas, inhiber l'action de parler pendant quelques instants.

En plus de travailler sur le début du comportement, vous pouvez aussi travailler d'arrêter le comportement en cours pendant un instant et le reprendre plus tard. Cela vous permettra dans des situations concrètes de sortir de comportements/activités non désirés, en effet il arrivera souvent que le début d'un comportement s'enclenche trop vite pour arriver à la percevoir et à l'arrêter. C'est aussi utile dans le cas où vous avez démarré consciemment un comportement/activité pour de mauvaises raisons. **Autres cas ?**

Autre ex : quand on se dirige d'un endroit (A) du domicile vers un autre (B) pour un but précis et qu'un stimuli accapare notre attention et que c'est un stimuli d'intérêt (chose à faire plus tard par ex.), on peut se faire dominer par le stimuli et se diriger vers B de manière réactive.

Si cela arrive, essayez d'introduire un moment de choix :

- si l'on veut s'y arrêter maintenant puis aller ensuite vers B : si l'on s'y arrête, se demander si l'on prépare quelque chose, si l'on démarre l'activité, si on la finit.

- ou y revenir après avoir été vers B.

Comment décider quelle solution choisir dans cet exemple ? Quelque critères :

distance parcourue, sollicitation de la mémoire, priorisation des tâches, etc... **continuer la liste**

5- S'exercer à faire une activité où l'a besoin d'être concentré et d'être en présence de stimuli très perturbants : ex. lire quelque chose d'important pour nous en écoutant une musique forte ou entraînante. Résister à la tentation d'atténuer ou supprimer ce stimuli et essayer d'être performant dans la lecture. Une fois terminé, reprendre la lecture sans la musique et voir la différence avec/sans la musique.

Cet exercice montre la nécessité de diminuer / éliminer certains stimuli de l'environnement pour être performant dans une tâche, il montre aussi que l'on peut être capable de faire une tâche tant bien que mal malgré certains stimuli perturbants.

Autre exercice similaire : quand vous lisez un article/page d'un site qui contient un nombre important de liens dans l'article lui-même et dans les autres parties du site, arrivez à ne pas cliquer frénétiquement sur tous les liens que vous voyez, ouvrez des liens dans un nouvel onglet pour les lire sur le moment ou un peu plus tard. Essayez d'être organisé et de ne pas vous faire happé par tous les liens potentiellement intéressants.

=> Affiner cet exercice.

- Travail sur les émotions et sensations corporelles désagréables : à faire.

Leur laisser de la place dans votre attention, ne pas chercher à les éliminer, les observer et décrire, vérifier leur fluctuation, leur côté éphémère pour certaines, l'intérêt de s'y intéresser pour comprendre leur origine et signification et comment s'en servir au mieux, etc...

- Rechercher les situations où vous avez des difficultés, observez les où est le manque d'efficacité et essayer de vous améliorer.

Voir s'il y a des tendances qui se dégagent comme par ex. :

- des informations que je ne capte pas pour plusieurs raisons : manque de curiosité/intérêt/les considère comme désagréables/inutiles, informations difficiles d'accès, je trop occupé à autre chose, etc...

- des informations captées dont je ne porte pas assez attention ou que je rejette/évite ardemment.

Développer ici.