

L'attention au quotidien

Léa s'est cognée

Léa s'est précipitée pour aller ouvrir au plombier, et elle s'est cogné le coude dans une poignée de porte, ce qui fait très mal. Au moment de se lever pour ouvrir, son attention s'est portée sur des cibles étroites ou inadaptées (la porte d'entrée et une image mentale du plombier). **Avec une attention plus largement ouverte sur son environnement**, elle aurait vu la poignée de porte. C'est donc un problème de choix de *cible*, mais au-delà de ça, **Léa a agi comme une marionnette tirée par un fil**, c'est donc le chapitre sur le funambule et sur **RAPPEL** qui lui serait le plus utile.

Tom a du mal à s'y mettre

Tom a quelque chose à faire d'un peu compliqué et procrastine en évitant de s'y mettre. Ici, c'est principalement le circuit de la récompense qui est aux commandes dans son cerveau : il perçoit très bien l'effort qu'il va devoir fournir, mais beaucoup moins clairement la satisfaction qu'il ressentira quand il aura réussi. En bon calculateur, son circuit de la récompense lui commande donc de l'éviter. Pour avancer, Tom peut déjà **prendre conscience du problème : le circuit de la récompense** ne doit pas agir comme un maître dictant ses ordres à tout son cerveau. La solution, c'est ensuite de **découper cette tâche complexe**



en mini-missions, comme le ferait son *Maximoi* dictant les consignes les unes après les autres à son *Minimoi*, depuis son fauteuil. Tom arrivera plus facilement à se motiver quand il verra très clairement ce qu'il doit faire, au sein de chaque mini-mission, car l'effort lui paraîtra moindre et la récompense – la satisfaction de l'avoir réussie – à portée de bras. À chaque mini-mission terminée, il aura le plaisir de « cocher une case de plus ».

Lili a réveillé toute la maison

Lili s'est levée un peu tôt ce dimanche et a fait du bruit avec les portes et en marchant dans le couloir. Elle n'était peut-être pas encore bien réveillée et a complètement oublié le *contexte* du moment (le fait que c'était dimanche matin et que tous les autres dormaient). Elle peut prendre l'habitude d'élargir un bref instant son champ d'attention pour prendre conscience de ce qui se passe autour d'elle et **ajuster ainsi son comportement au contexte**.

Jacques a oublié ce qu'il était parti chercher dans le salon

Jacques s'en veut. Allongé dans son lit, il s'est demandé s'il avait bien éteint la lumière dans le salon, mais à mi-chemin dans le couloir, il avait déjà oublié pourquoi il s'était levé. Du coup, il s'en veut et trouve qu'il vieillit, il s'inquiète même pour sa santé. Mais si Jacques était simplement fatigué? Et si la prochaine fois, il prenait une ou deux secondes pour **visualiser l'image d'après**, dans la cuisine, avec son doigt sur l'interrupteur par exemple pour programmer rapidement dans son cerveau cette *mini-mission*?

Marie ne vient pas quand on l'appelle pour dîner

Marie est passionnée par son livre. Elle est tellement concentrée sur sa lecture qu'elle n'entend pas quand sa mère l'appelle depuis la cuisine. La connexion ne s'établit pas et c'est assez normal, parce qu'une fois concentrée sur quelque chose qu'elle aime bien, son *système préattentif* n'arrive pas à **compenser la force exercée conjointement par son circuit de la récompense et son système exécutif** : elle a décidé de lire ce livre, qui lui procure un grand plaisir. Sa mère doit comprendre à quel point ces forces sont puissantes et aller voir Marie pour



lui demander de venir. Mais si elle se replonge dans son livre après avoir promis d'arriver tout de suite, sa mère pourra lui expliquer simplement qu'elle a oublié son intention, **un OUI** dont elle devra se méfier à l'avenir.

Milan ne retrouve plus ses clefs

Milan se presse pour ne pas rater son train, mais au moment de partir, il ne trouve plus ses clefs. Catastrophe! C'est normal pourtant, car au moment de rentrer chez lui la veille, il n'a pas jugé nécessaire de se concentrer. Il a donc sous-estimé le niveau de concentration nécessaire pour cette petite tâche si banale. Et si la prochaine fois, Milan commençait à prendre l'habitude de **regarder ses clefs jusqu'à ce qu'il les ait lâchées**? Et s'il utilisait de temps en temps **la technique du pensoscope** pendant ce court moment où il a ses clefs dans la main, pour prendre conscience de toutes ses petites distractions internes qui éloignent son attention de ses gestes, surtout quand il se sent stressé ou fatigué?

Léo bouge dans tous les sens

Léo n'arrive pas à rester assis en classe. Il ne peut pas s'empêcher de bouger dans tous les sens. Et c'est peut-être normal après tout, s'il est stressé, ou s'il est déjà resté assis très longtemps. Il a peut-être juste envie de se défouler au fond. Mais si ce n'est pas le cas, Léo est peut-être simplement en train de réagir à son environnement comme une *marionnette*, sous l'effet de ses *automatismes*. Mais chacun de ses mouvements commence par une petite envie de bouger, qui peut être l'image mentale d'un objet qu'il va vouloir chercher ou une petite phrase soufflée par sa petite voix qu'il a absolument besoin de dire aux autres. Et si Léo utilisait les différentes lettres de **RAPPEL** pour constater les déplacements de son

Regard, de son Attention, de sa Posture, puis ses Pensées et leur action sur le corps... et gagner progressivement en stabilité, comme un *funambule* apprenant à rester sur son fil? Et qui décide de bouger : Léo ou ses automatismes?

Patrick n'arrête pas d'y penser

Patrick a quelque chose d'important à faire en fin de journée et n'arrête pas d'y penser comme si cet événement lui prenait toute son énergie à l'avance. Il a bien du mal à se concentrer sur ce qu'il doit faire maintenant. C'est normal, car à chaque instant, l'attention se porte toujours sur ce qu'on considère comme le plus important, même si ce n'est qu'une pensée. Si cette pensée est si importante, c'est parce qu'elle lui semble nécessaire pour se préparer à ce fameux événement. Mais est-ce vrai? Tant que Patrick a peur de ne pas être prêt à temps pour ce soir, il est normal qu'il se prépare mentalement en y réfléchissant. Mais ce n'est pas efficace s'il essaie en même temps de faire une autre tâche qui demande de la concentration. Si Patrick le peut, il aurait intérêt à se donner quelques minutes pour réfléchir uniquement à ce qu'il peut faire dès maintenant pour être prêt le soir, **sous forme de mini-missions** et sans essayer de faire autre chose en même temps. Une fois que ces mini-missions seront clairement définies, leur durée estimée et leur place fixée dans l'emploi du temps de la journée, Patrick pourra à nouveau se concentrer pleinement sur ce qu'il doit faire d'autre en attendant.

Malgré tout, Patrick n'arrête pas d'y penser

Patrick a noté tout ce qu'il devait faire pour être prêt ce soir, sous forme de mini-missions, mais malgré tout, il continue d'y penser. C'est peut-être le moment d'utiliser le **pensoscope**, pour prendre un peu de distance avec ces pensées et constater qu'il est possible de les remarquer sans les laisser captiver l'attention?

Chloé a failli se faire renverser par un bus

Chloé a eu beaucoup de chance. Le bus a klaxonné et l'a fait sursauter au beau milieu d'un SMS qu'elle rédigeait en traversant la rue. Elle doit maintenant prendre conscience de la manière dont son attention se resserre sur le texte à chaque fois qu'elle lit ou qu'elle écrit sur son téléphone, en effaçant presque complètement de son champ d'attention tout ce qui se passe ailleurs. Elle doit

prendre l'habitude, quand elle regarde son téléphone, de **garder une attention large** qui inclut ce qui se passe juste autour d'elle et plus loin encore.

Myriam est débordée par tous les messages qu'elle reçoit

Mails, SMS, Whatsapp, Facebook, Twitter, fils d'actualité... le téléphone de Myriam vibre sans arrêt et elle a bien du mal à l'ignorer. Et si c'était vraiment important? Et si c'était son tweet dont elle est si fière qui avait du succès? Mais quel risque y a-t-il vraiment à ignorer tous ces messages pendant... cinq minutes? Selon le moment de la journée, et selon les messages qu'elle attend, Myriam peut s'aménager des bulles plus ou moins longues pendant lesquelles elle décide de ne pas toucher à son téléphone, en éteignant toutes les alarmes qui excitent si fort son *système préattentif* et son *circuit de la récompense* : il se passe quelque chose de nouveau! Nouveau et peut-être excitant! Ou dangereux! Mais cela implique que Myriam ait appris à se concentrer sur des *intentions* très claires et très concrètes pendant des temps précis (« Je ne touche pas à mon téléphone tant que je n'aurai pas fini de lire cette page »). Elle doit donc maîtriser la technique des **mini-missions**. Cela lui permettra ensuite, à chaque fois qu'elle allume son téléphone, de le faire avec un objectif précis en tête et pour une durée fixée à l'avance (deux minutes? trois minutes?) en groupant si possible les tâches qui demandent de se concentrer de la même façon (répondre à la suite à dix mails qui demandent une réponse simple). Elle peut aussi utiliser la technique du **pensoscope** au moment de saisir son téléphone, pour mieux comprendre et ressentir les forces qui gouvernent son attention dès qu'elle le tient dans sa main.

Alicia a un gros souci

Quelque chose préoccupe Alicia, et elle ne cesse d'y penser, même la nuit. Cet événement dans la vie d'Alicia captive son attention parce qu'il lui paraît important et parce qu'il est chargé d'émotions fortes. Bien difficile de se concentrer sur autre chose dans ces conditions. Mais plutôt que d'y penser un peu tout le temps, pourquoi ne pas y réfléchir franchement, une bonne fois pour toutes? Pourquoi ne pas prendre un stylo ou un clavier – au calme – et noter pendant dix minutes tout ce qui lui vient à l'esprit à propos de ce problème? Puis dix minutes encore pour réfléchir à des choses précises « à faire » : des **petites missions** qui pourraient aider à résoudre, au moins partiellement, le problème et le transformer en un projet¹, jalonné de petites étapes simples et claires? Et pour le reste, ce sur quoi

1. Je remercie Lydie Ramasco pour cette expression.

Alicia n'a pas de prise, pourquoi ne pas observer son impact sur sa vie mentale sous la forme de pensées, de craintes, d'« envies de » qui peuvent toutes être remarquées sans les laisser englober l'attention, en reprenant la technique du **pensoscope**? Pourquoi ne pas y voir une opportunité de gagner en stabilité, comme un vrai funambule de l'attention?

Nathan en a encore mis partout

Nathan s'est servi sans faire attention et a renversé... encore une fois. Et c'est comme ça pour beaucoup d'autres petites choses de sa vie. On le dit « maladroit » alors qu'il est peut-être juste impulsif et inattentif. Et si Nathan essayait quelques **PIM**, ces petits modes d'emploi pour se concentrer, en commençant par des petites tâches très simples, comme justement se servir sans en mettre partout? Ici, il pourrait prendre l'habitude de regarder la cuillère avec laquelle il se sert (le P du PIM), en faisant attention à déplacer sa main calmement (son M) de façon à ce que rien ne tombe sur la table (le I).



Martine est là sans être là

Martine est à table, mais elle ne semble pas participer aux conversations. Elle garde les yeux fixes sans réagir et ne semble pas connectée aux personnes qui l'entourent. C'est dommage parce que ce sont des gens qui comptent pour elle et qui ont des choses à lui dire, mais ses pensées retiennent toute son attention. Dès qu'elle tente d'écouter, elle repart aussitôt dans ses pensées sans le vouloir. C'est peut-être le moment d'associer ces pensées à des petits gestes comme dans l'exercice du **pensoscope** : quelle pensée va s'inviter dans son esprit pour subtiliser son attention tandis qu'elle portera sa tasse de café à sa bouche? Va-t-elle se dire quelque chose avec sa petite voix, et si oui, que sera-t-elle en

train de faire, précisément, à ce moment-là, au tout début de la phrase qu'elle commencera à se dire? Saura-t-elle remarquer ses pensées tout en restant au contact des personnes autour d'elle? En se mettant dans cette disponibilité particulière d'esprit où l'attention est conjointement sur ses pensées et sur ce qu'elle est en train de faire, elle rétablira la **connexion** avec le monde réel et sera à nouveau présente à ce qui l'entoure. Avec un peu d'habitude, elle pourra remarquer le moment précis où son attention commence à se laisser aspirer « à l'intérieur » pour rester au contact, comme un **funambule**.

Lisa déteste ce cours (vraiment)

Lisa n'a pas envie d'être là à écouter ce prof qui l'a saquée au dernier devoir, et de toute façon, elle déteste la chimie. C'est son droit après tout, chacun a le droit d'avoir ses préférences. Cela dit, elle n'a pas trop le choix : elle est un peu coincée dans ce cours et devra bien apprendre cette leçon à un moment ou à un autre avant le prochain devoir noté. Alors, pourquoi ne pas **utiliser les automatismes dont son cerveau dispose** pour simplement comprendre sa langue maternelle? Si son prof lui dévoilait toute la suite de sa série préférée, elle se boucherait les oreilles pour ne pas entendre, parce qu'il est difficile de ne pas écouter quelqu'un qui nous parle, juste en face de nous : à moins d'être vraiment concentré sur autre chose, on entend ce qu'on nous dit. Alors, pourquoi ne pas cesser de se concentrer sur le dégoût que lui inspirent ce prof et cette matière pour simplement **poser tranquillement son attention sur le flux de ses paroles** et observer ce qui se passe, en laissant faire, comme y incite le L de **RAPPEL**? Pourquoi ne pas profiter aussi de cette occasion pour exercer son attention, en la ramenant tranquillement dès qu'elle semble s'écarter de sa cible? Et pourquoi ne pas **essayer des PIM pour écouter attentivement**, non pas pour faire plaisir à ce prof qu'elle n'aime pas, mais pour s'éviter un peu de travail plus tard, quand il faudra reprendre ce cours et pour s'entraîner à rester attentive pour d'autres activités qu'elle aime bien? Pourquoi ne pas en profiter pour observer son **circuit de la récompense** en train de râler?

Syrine n'arrive pas à se concentrer (parce qu'il y a trop de bruit)

Syrine a quelque chose de difficile à faire, qui demande beaucoup de concentration. Seulement voilà, des enfants braillent à côté et une dame parle très fort... bref, il y a trop de bruit pour se concentrer, clairement. En plus, la table sur laquelle elle travaille est trop petite, et puis il y a une odeur désagréable. Mais Syrine s'en veut

quand même : elle devrait arriver à se concentrer malgré tout, elle manque juste de volonté... Syrine pourrait faire preuve d'un peu d'indulgence avec elle-même en se souvenant que le système qui l'empêche de se concentrer en ce moment, le **système préattentif**, lui a certainement plusieurs fois sauvé la vie ; peut-être ce matin même, sur le chemin du travail quand elle a freiné en apercevant du coin de l'œil une voiture en face qui ne s'arrêtait pas au carrefour comme prévu. Elle pourrait peut-être choisir une tâche plus adaptée à ce contexte, une tâche plus automatique, qui demande moins d'attention, ou bien **un contexte plus adapté à cette tâche** – et se déplacer vers un endroit plus calme, car elle regagnera facilement le temps perdu pour s'y rendre. Et si vraiment ce n'est pas possible, elle peut réaliser qu'elle est en ce moment concentrée sur l'énerverment que causent en elle ces distracteurs, plus encore que sur les distracteurs eux-mêmes ; et elle peut également réfléchir à des **mini-missions** très précises et très simples et aux **PIM** qui peuvent l'aider dans celles-ci. Car l'attention est sélective et le meilleur moyen de l'éloigner d'un distracteur est encore de la placer sur une autre **cible** très claire, avec un **PIM** efficace.

Clara est fatiguée (et en plus elle a faim)

Clara a du mal à se concentrer sur le cours parce qu'elle a faim, tout simplement. En plus, elle est restée tard sur son téléphone hier soir au lieu de se coucher et elle est fatiguée. Elle sent qu'elle décroche régulièrement et elle a hâte que le cours s'arrête. Rien de plus normal : son cerveau a besoin de carburant pour fonctionner et notamment de glucose, la faim a donc un impact sur son fonctionnement comme sur celui des muscles, même si cerveau et muscles ont des modes de fonctionnement bien différents. Quant à la fatigue, elle bouscule les équilibres chimiques dans le cortex préfrontal, siège de la capacité de concentration, et a donc un effet négatif sur l'attention. Clara peut encore tenir, en se servant de **PIM** par exemple, parce que son cerveau n'est pas au bout de ses réserves, loin de là ; mais mieux vaudra être plus prévoyante demain en prenant un bon **petit déjeuner équilibré** (et pas simplement des aliments très sucrés) et **en se couchant un peu plus tôt**, le téléphone bien débranché (elle pourra toujours expliquer demain aux amis qui cherchaient à la joindre qu'elle était fatiguée).

Karim fait plein de trucs en même temps

Karim aime bien faire plusieurs choses en même temps. Il se sent comme un chef d'orchestre guidant tous les instruments à la fois ou comme James Bond

au meilleur de sa forme, il se sent dynamique, efficace et vivant. Mais le chef d'orchestre y parvient à force de dizaines, voire de centaines d'heures de répétition et James Bond n'est qu'un personnage fictif. Qui plus est, leurs périodes d'hyperactivité sont courtes, exceptionnelles, préparées soigneusement à l'avance et suivies de repos. Karim s'imagine pouvoir être comme eux tous les jours, toute la journée, en mettant sur le compte de la fatigue ses difficultés à mener de front certaines tâches. Il doit plutôt prendre conscience qu'il y a des choses que son cerveau ne peut pas faire en même temps, car elles nécessitent les mêmes neurones, et que s'il peut parfois contourner cette limite en basculant très rapidement d'une tâche à une autre, ce jonglage a un coût cognitif important et ne peut pas être maintenu dans la durée sans fatigue et sans stress, sauf s'il s'agit de tâches très routinières et automatisées. Karim a donc intérêt à découper ce qu'il a à faire en **mini-missions** à l'objectif clair et unique, quitte à les enchaîner rapidement. Et s'il doit vraiment basculer rapidement entre deux ou trois tâches, il y arrivera plus facilement s'il a identifié des **PIM** clairs pour se concentrer rapidement sur chacune à chaque bascule.

Michael en a marre

Michael est sur ce travail depuis une heure et en a assez. Il a l'impression d'étouffer. Il irait bien un peu sur Internet pour se changer les idées, ou sur son téléphone pour regarder les nouvelles et ce qu'ont posté les gens qu'il connaît. Mais pourquoi Michael en a-t-il assez ? Et est-ce la meilleure façon de se reposer, celle qui lui permettra de reprendre son travail là où il en était en étant à nouveau concentré ? Il est normal d'éprouver une certaine fatigue et une certaine lassitude au bout d'un moment, mais il est aussi normal de s'interroger pour savoir s'il y a moyen de faire son travail en se fatiguant moins, pour gagner en endurance. D'où vient ce sentiment de lassitude ? Est-ce le fait de rester assis sans bouger, sans faire attention à son corps ? Est-ce une attention mal placée, qui l'oblige à vérifier régulièrement qu'il n'a pas fait d'erreurs ? Est-ce une concentration trop tendue, qui ne s'appuie pas assez sur les automatismes qui se déroulent tout seuls et sans effort ? Toutes ces sources de fatigue peuvent être diminuées – sinon éliminées – en apprenant à placer son attention différemment, en étant plus clair sur ce qu'on cherche à faire, avec les **mini-missions**, en réfléchissant à chaque lettre de l'acronyme **RAPPEL**, et en utilisant des **PIM** pour se concentrer efficacement sur ce qu'on fait. Quant à la **pause**, elle peut être la bienvenue, à condition d'avoir bien en tête comment replonger dans son travail à la fin de celle-ci, et en ayant bien fixé sa durée.

Maria préférerait être ailleurs

Maria a quelque chose à faire chez elle, mais il fait beau dehors et elle sait que les autres s'amuse dans le parc. Elle n'est pas concentrée sur ce qu'elle a à faire, mais sur l'image des autres en train de profiter du soleil. Maria est-elle vraiment condamnée à rester enfermée? Si c'est le cas, il faut avouer que c'est frustrant. Y a-t-il quelque chose auquel Maria puisse faire attention et qui lui donne l'impression de savourer ce beau temps pendant une petite pause? La vue d'un arbre prenant le soleil par exemple, ou le jeu entre le ciel bleu et les nuages... **d'autres cibles** qui lui donneront l'impression, dans ses souvenirs, qu'elle a bien vécu une journée de beau temps. Et si elle peut sortir tout à l'heure, alors tout est différent, car son objectif est dans ce cas de finir le plus vite possible. Pour cela, elle doit simplement veiller à se concentrer tranquillement sur une mission à la fois. Si elle essaie d'aller trop vite, elle fera des erreurs et devra recommencer, car son cerveau ne peut pas lire, écrire, compter ou comprendre beaucoup plus vite qu'il ne le fait spontanément. Et si elle essaie de faire plusieurs choses à la fois pour finir plus rapidement, elle basculera dans un mode multitâche qui est source d'erreurs et de fatigue. Mieux vaut donc pour elle se fixer quelques **mini-missions** simples qu'elle accomplira les unes après les autres avec une concentration bien posée, et en oubliant le temps qui passe.

Richard se trouve nul



Richard n'arrive pas à se concentrer aussi bien qu'il le souhaiterait et, du coup, il se trouve nul. Il trouve qu'il manque de volonté. Mais ce n'est pas grave, Richard, **on ne peut pas contrôler à la baguette cent milliards de neurones!** Il faut bien accepter qu'ils vivent leur petite vie avec une certaine autonomie. La partie du cerveau impliquée dans les **décisions conscientes et volontaires** n'a pas un

contrôle parfait sur les autres régions cérébrales, loin s'en faut. Richard doit donc accepter qu'il abrite dans son corps un système complexe qu'il doit d'abord comprendre avant d'essayer de le contrôler, de la même manière qu'on chercherait à apprivoiser un être vivant. Cela passe par un apprentissage de ce qu'on appelle la **métacognition** : la compréhension de son propre fonctionnement mental et des ressentis qui l'accompagnent.

Naomie zappe sans arrêt

Naomie passe sans arrêt d'une chose à une autre : d'une chaîne à une autre, d'une vidéo à une autre, d'une conversation à une autre... Du coup, elle a bien du mal à aller au bout de ce qu'elle commence, que ce soit un film, un livre ou une tâche. Naomi a peut-être intérêt à prendre conscience de ce qui se passe dans son cerveau au moment où elle zappe : « PAM! Et si on passait à autre chose de mieux? » Le **pensoscope** peut l'aider, à partir d'une activité simple – lire une page d'un livre par exemple – pour commencer à remarquer ces **PAM**, ces petits moments de déséquilibre où l'attention est subitement capturée par une autre « chose à faire ». Elle peut aussi se donner des **mini-missions** courtes, avec une durée fixée à l'avance où elle s'oblige à rester sur la même activité, quitte à souffler et relever la tête à la fin, avant de replonger dans une nouvelle bulle d'attention, qui n'explosera pas à la première PAM venue.

Noémie se rend compte qu'elle n'arrive plus à lire un livre

Noémie a réalisé récemment qu'elle n'avait pas lu un livre en entier depuis longtemps et que, les dernières fois où elle avait essayé, elle avait abandonné au bout d'une cinquantaine de pages. Elle se demande si ce n'est pas à cause de ses loisirs numériques, de l'habitude que tout aille vite et du fait que les messages, les vidéos et les textes qu'elle regarde soient si courts. Les spécialistes de ce qu'on appelle la neuro-économie – une discipline qui s'intéresse à la façon dont le cerveau fait des choix – qualifieraient le comportement de Noémie de normal et rationnel : quand il y a beaucoup, beaucoup, de choses à regarder, il est normal de passer moins de temps sur chacune, parce que faire trop longtemps attention à la même chose, c'est accorder moins d'attention à tout le reste et se priver d'autant de « récompenses » potentielles. Pour le circuit de la récompense de Noémie, lire un livre, c'est effectivement se priver de la stimulation que procurerait la nouveauté de dizaines de nouvelles vidéos, de centaines de tweets, etc. et à moins que le livre soit absolument passionnant avec des surprises à chaque

page, il ne peut pas faire le poids face au sautilllement perpétuel des contenus numériques. Ce qui est dommage, c'est qu'il existe des livres qui peuvent laisser dans la vie de Noémie des traces bien plus importantes que tous les tweets qu'elle aurait pu lire dans le même temps, et il serait fâcheux qu'elle n'y ait plus accès pour des raisons purement neuro-économiques. Cela va lui demander un effort, à Noémie, de laisser ses appareils de côté en s'interdisant de les regarder pendant des plages dédiées à la lecture, et elle doit **savoir qu'elle ressentira inévitablement une sensation d'ennui pendant certains passages** de son livre. La longue plainte de son **circuit de la récompense**. Mais il s'agit de reprendre le contrôle et de montrer qui est le maître sous son crâne. Et puis, elle n'est pas obligée de lire vite, ce livre. Elle peut laisser à son cerveau le temps de **créer de belles images mentales** pour imaginer les scènes qu'elle lit comme si elle était au cinéma, avec un **PIM** de lecture.

Noé s'emmêle les pinceaux

Noé se sent débordé et ça le stresse. Et plus Noé est stressé, plus il s'agit en faisant mille choses en même temps pour un résultat franchement mitigé : il perd des affaires, passe tout le temps d'une chose à une autre et s'emmêle les pinceaux. Bref, ça ne va pas. C'est le moment de ralentir, Noé ! **La montée du stress doit toujours t'inciter à ralentir**, car elle modifie les équilibres chimiques dans ton cortex préfrontal pour l'inhiber et favoriser des réactions rapides et automatiques. C'est une réaction ancestrale et normale : quand on croise le regard d'un lion dans la savane, mieux vaut courir sans trop se poser de question ! Mais Noé n'est pas confronté à une urgence vitale et rien ne l'empêche de ralentir un petit peu pour redonner le contrôle à son cortex préfrontal et redistribuer son attention sur ce qui est important. Son **Maximo doit rentrer en action** pour considérer tout ce qu'il y a à faire et **prioriser** une mini-mission à la fois, dans un temps raisonnable. On se calme, Noé, et on monte dans sa petite vigie pour jeter un œil à **l'image d'après**. Et pour éviter de perdre tes affaires, mieux vaut **regarder avec attention chaque objet au moment où tu le poses**, tranquillement.

Martin réfléchit trop

Martin a bien lu ce livre et il veut vraiment améliorer sa concentration. Le problème, c'est que maintenant, Martin se pose beaucoup de questions qu'il ne se posait pas avant et sans doute un peu trop. Il réfléchit longuement à la meilleure façon de se concentrer pour la moindre de ses tâches quotidiennes, y compris celles qu'il réalisait avant sans difficulté. Martin a dû rater certains passages du

livre qui proposent de **réserver les techniques pour bien se concentrer aux tâches qu'on ne réussit pas très bien d'habitude**, ou à celles qui pourraient sembler plus faciles ou plus agréables avec un peu plus de concentration. S'il ne réserve pas ces réflexions et outils aux seuls moments où ils sont nécessaires et intéressants, Martin risque de se lasser rapidement. L'idée n'était pas de se compliquer la vie, Martin, mais de la rendre plus simple!

Jean a été trop vite

Jean voulait faire vite et bien, et il n'a fait que vite. Il n'a **pas respecté les limites de vitesse de son cerveau** et ça n'a pas marché. Il a découvert à ses dépens ce que les neuroscientifiques appellent le compromis vitesse/justesse : « on peut toujours aller un peu plus vite, mais on fera plus d'erreurs ». Les processus cognitifs dépendent de mécanismes biologiques dont la vitesse est limitée. Il faut au minimum deux ou trois dixièmes de seconde pour comprendre le sens d'un mot, par exemple. **Aller plus vite, c'est deviner plus que lire**, avec un risque d'erreur. Jean s'était donné un quart d'heure pour répondre à tous ses mails en retard et il en a lu la moitié de travers en devinant certains mots. Sa réponse à l'un d'entre eux l'obligera à envoyer une dizaine de messages supplémentaires pour corriger son erreur... c'est dommage. Jean retiendra peut-être cette leçon : **rien ne sert d'aller trop vite, mieux vaut agir à un rythme confortable**, avec une concentration bien posée sur une chose à la fois.

Carlos est toujours sur son écran

Carlos a toujours le nez sur son téléphone ou sa tablette, à table, avec ses amis, dans la rue quand il marche. Il a besoin de quelque chose que lui apportent ses outils. Peut-être a-t-il peur de se sentir déconnecté, de ne plus savoir ce qui se passe dans ce monde numérique, de rater quelque chose d'important? Peut-être ressent-il une sensation désagréable de frustration ou de vide, quand ses appareils sont éteints et qu'il regarde autour de lui un monde un peu gris? Peut-être ressent-il du plaisir au moment de découvrir de nouveaux messages, de nouvelles vidéos, de nouveaux jeux? Ce qui est sûr, c'est que son cerveau est toujours en train de traiter activement des informations extérieures et d'y réagir au point qu'il n'a plus de moments de repos propices aux souvenirs spontanés, à l'imagination et à la rêverie. Ce qui est sûr, c'est que son attention est la plupart du temps centrée sur quelques centimètres carrés d'espace visuel et sonore, où tient à peine le bout de ses doigts. Des heures et des heures durant, son monde et son corps sont réduits au strict minimum : Carlos est un pur esprit,

hyperconnecté virtuellement, mais hypoconnecté physiquement. Ce n'est pas un problème si Carlos en assume les conséquences dans une vision globale de sa vie et des personnes autour de lui. Sa créativité et sa vie sociale passent peut-être par les outils numériques, après tout. C'est peut-être là que son attention est la mieux placée. Pourquoi pas ? Mais Carlos aurait quand même intérêt à s'assurer qu'il a bien la maîtrise de cette attention, et qu'il se connecte pour faire des choses précises qu'il décide, des mini-missions par exemple. Il pourrait aussi avoir intérêt à utiliser de temps en temps la technique du **pensoscope** pour comprendre les forces en jeu au moment d'allumer ses écrans : pourquoi ? Pour combien de temps ? Et sous l'influence de quels systèmes, dans son cerveau ? Quand on parle de 4G, Carlos, on ne parle pas de Gloutonnerie de niveau 4.

Pierre se sent perdu sans le code de la wi-fi

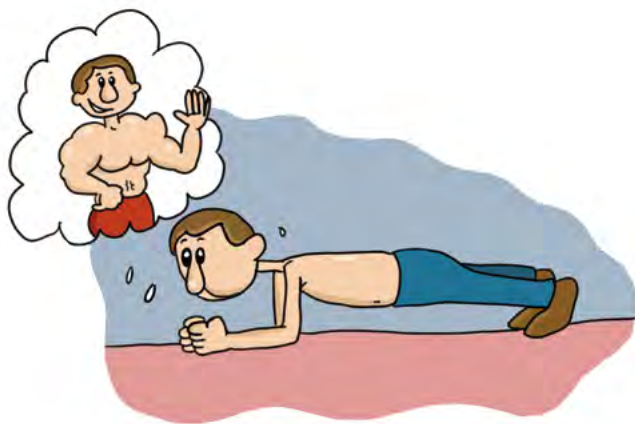
Partout où Pierre se rend, sa première question est toujours la suivante : « Vous avez le code, pour la wi-fi ? » Car Pierre a besoin de se sentir connecté. Si Pierre comprenait que **l'attention est un préalable indispensable à toute connexion avec autrui**, et que la qualité de la communication et des échanges dépend de la stabilité de cette connexion, il pourrait commencer à s'intéresser à l'attention et aux moyens de la développer.

Marthe pensait avoir bien écouté, mais elle n'a rien retenu

Pourtant Marthe est sûre d'avoir tout écouté, mais quand on lui demande ce qu'elle a retenu, elle bredouille : quelques idées, un ou deux faits, une anecdote, mais pas plus. Pourtant, Marthe devrait être fière d'elle : elle n'est pas passée totalement à côté de l'émission ; c'est déjà bien. Par contre, il est fort probable que ces quelques souvenirs se seront évanouis d'ici une semaine en ne laissant qu'une impression vague et confuse, le souvenir que « c'était intéressant » et que « ça parlait de Louis XIV ». Tout cela est bien normal : Marthe était attentive, mais pas concentrée, et sa **connexion à l'émission n'était pas active**, elle n'était pas guidée par une réelle intention. Elle n'avait **pas l'intention de retenir ce qui se disait** et elle n'a pas écouté à la recherche d'informations ou de réponses à des questions précises. Pour être vraiment concentrée, elle aurait pu utiliser un **PIM** – un PIM pour se créer des images mentales de certaines explications, **avec l'intention de pouvoir les réexpliquer après coup**, ou un PIM pour prendre des notes ou faire une carte mentale. Mais après tout, quelle importance si Marthe n'a pas pour objectif de devenir une experte du sujet ?

Théo est prêt à faire des efforts pour avoir un corps d'athlète (mais pas pour avoir un cerveau de champion)

Théo veut séduire et être populaire; il veut se sentir fort et en forme. Donc il s'est mis à la musculation pour se faire un corps d'athlète, si possible avant l'été. Sa vie serait plus belle s'il ressemblait à ces sportifs ou ces acteurs qu'on voit dans les magazines et il est prêt à se donner du mal pour y parvenir. Même si les changements de son corps d'une séance à une autre sont imperceptibles, l'image qu'il a de ce futur corps le motive, comme s'il ne restait plus que deux ou trois séances avant de l'obtenir. Ce n'est pas si loin et d'autres y sont arrivés avant lui; il y arrivera, c'est sûr! Et si Théo faisait preuve de la même patience pour développer, petit à petit, sa capacité de concentration? Seulement, pour mieux se concentrer, Théo aimerait qu'on lui donne des « **trucs** » qui l'aident du jour au lendemain. Mais **pourquoi cela prendrait-il moins de temps de changer son cerveau que de transformer son corps?** Alors que manque-t-il à Théo pour se motiver sur le long terme? Des images de personnes passées maîtres de leur attention, qui puissent lui servir de modèles? Des exemples autour de lui d'amis qui y sont arrivés? Ou est-ce une impression claire de ce que cela pourrait lui apporter, aussi claire que l'image de lui-même torse nu et bombé sur la plage? Oui, c'est sans doute un peu tout cela qui lui manque et c'est dommage : une attention maîtrisée, ça ne saute pas aux yeux et ça ne fait pas rêver. Mais **il faut savoir admirer la maîtrise de l'attention là où elle se cache** : dans un penalty réussi au bout d'un match au couperet lors d'une Coupe du monde, dans la facilité scolaire déconcertante qu'affichent certains élèves au lycée, dans ce plaisir manifeste qu'éprouvent ceux qui arrivent à être pleinement dans ce qu'ils font, dans cette détente insolente de celui-ci ou celle-ci quand tous les autres sont rongés par l'angoisse et le stress. Alors si Théo a la patience d'attendre quelques mois son nouveau corps musclé, il peut concevoir que **l'apprentissage de l'attention prend aussi du temps**, mais que le jeu en vaut la chandelle.



Luc a très envie

Même si on ne sait pas exactement de quoi Luc a envie, on sait que cette envie est déclenchée dans son cerveau par le circuit de la récompense, qui déclenche un comportement d'approche vers ce qui suscite cette envie, dont la première étape est une orientation de l'attention. C'est le moment pour Luc de prendre un peu de recul s'il a constaté récemment que ses envies l'emmenaient parfois un peu loin de ce qu'il doit faire, en le laissant un peu déçu de lui-même. Il peut prendre l'habitude de reconnaître cette première sensation, au moment où une envie soudaine le prend, et **les signes qu'il ressent dans son corps** au moment où son **circuit de la récompense** cherche à l'influencer. Comme un apprenti **funambule**, Luc peut découvrir les sensations qui annoncent la perte d'équilibre et apprendre à ralentir pour laisser à son cortex préfrontal le temps de jouer son rôle : quelle est **l'image d'après**? Où cela va-t-il me mener? Suis-je d'accord? Et pourquoi pas une petite session de Fortnite après tout, si le contexte s'y prête? Mais **sans perdre de vue le contexte** et le temps qu'il décide vraiment d'y consacrer.

Maud a l'impression de ne rien avoir fait de sa journée

Une fois de plus, Maud s'était fixé un certain nombre de tâches à réaliser pour cette journée, et une fois de plus Maud n'a pu que constater à regret qu'elle n'en a pas fait la moitié. Entre les mails incessants, les interruptions diverses et les réunions, le temps dont elle a disposé pour avancer dans son travail s'est réduit à quelques **petits bouts d'heure**, trop courts pour vraiment commencer quoi que ce soit. Comment avancer dans un projet à long terme quand on n'a que quinze minutes devant soi? La réponse se trouve peut-être dans ce livre : et si Maud prenait l'habitude de découper ses longs projets en **mini-missions de quelques minutes**, à l'objectif si clair qu'il suffit d'en lire l'intitulé pour voir ce qu'il faut faire? Retrouver une information pour compléter un dossier, relire une page d'un brouillon pour l'améliorer? Appeler quelqu'un pour lui poser une question précise, notée à l'avance, qu'il n'est pas nécessaire d'aller retrouver telle une archéologue dans sa mémoire brumeuse? Et si Maud prenait l'habitude, au moment précis où elle est interrompue dans un travail au long cours, de noter ce qu'elle aurait fait juste après, si elle avait eu **cinq précieuses minutes de plus** avec toutes les informations importantes qu'elle avait en tête à ce moment-là? En relisant ces intentions précises, il lui sera plus facile de reprendre son travail là où elle en était, sans devoir passer dix minutes à se replonger dans ses souvenirs.

Thibault n'a pas de problème pour se concentrer... sur ce qui l'intéresse



Thibault ne voit pas l'intérêt de mieux comprendre l'attention. Quand il fait quelque chose qui lui plaît, il n'a aucun mal à se concentrer. Et quand c'est quelque chose qui ne lui plaît pas, quel intérêt aurait-il à se concentrer dessus? Il fait donc entièrement confiance à ses ressentis de plaisir et de peur, et donc à ses émotions, pour ajuster automatiquement son niveau de concentration. Mais que fera-t-il le jour où il devra exécuter des tâches professionnelles qui ne l'intéressent pas, ce qui ne manquera pas d'arriver? Et comment arrivera-t-il à s'intéresser à des choses nouvelles qu'il doit d'abord découvrir pour en comprendre l'intérêt? Restera-t-il bloqué à jamais dans la même sphère de centres d'intérêt, en délaissant tout ce qui n'est pas immédiatement amusant et gratifiant? Arrivera-t-il un jour à lire un livre qui ne s'apprécie qu'une fois passées les vingt premières pages? Thibault aurait peut-être intérêt à apprendre à **laisser son circuit de la récompense** râler dans son coin et à se concentrer même quand ça ne l'intéresse pas, grâce à des **PIM** et des **mini-missions** par exemple, juste pour voir « ce qu'on ressent dans ces moments-là » et se laisser surprendre, peut-être au bout d'un moment, par des impressions agréables inattendues et subtiles, qu'on ne peut ressentir qu'une fois connecté... avec son attention.

Marion a du mal à lâcher prise

Marion n'est pas du genre relax : elle n'aime pas trop laisser les choses au hasard. Ce n'est pas gênant en soi, mais parfois ça l'épuise. Et il lui arrive de voir d'autres personnes faire mieux qu'elle malgré une attitude dilettante, ce qui l'amène à se poser des questions. Y a-t-il des choses qu'elle ne fait pas comme il faut? Y a-t-il des choses qu'elle devrait contrôler et qu'elle ne contrôle pas

suffisamment? Devrait-elle plus contrôler son degré de lâcher-prise? (Ce qui est un peu paradoxal, avouons-le.) Aidons un peu Marion en nous inspirant des sportifs de haut niveau : tous ont déjà eu l'impression un jour de « lâcher les chevaux », de ne plus du tout se préoccuper du résultat pour diverses raisons ; soit parce qu'ils s'en fichaient, soit parce qu'ils étaient déjà éliminés, etc. Et ils ont pu ressentir dans ces cas-là une certaine efficacité, comme si tout devenait facile. C'est normal, parce que des régions cérébrales impliquées dans le contrôle de soi (et de sa performance, pour veiller que tout se passe comme prévu) peuvent enrayer des automatismes efficaces auxquels l'athlète doit normalement faire confiance. Seulement voilà : basculer entièrement dans un mode automatique sans contrôle, c'est aussi la porte ouverte à toutes les erreurs. Il faut donc relâcher le contrôle, mais pas totalement, pour atteindre un juste milieu difficile à trouver, qui dépend notamment de sa propre confiance en soi et en ses automatismes. En attendant, Marion peut se rappeler du L de **RAPPEL** pour remarquer tous les **automatismes** qui l'aident au quotidien : « tout ce que son cerveau fait assez bien tout seul » : lire, écouter, marcher, voire acheter du pain. Toutes ces choses qu'elle peut se « laisser faire » avec une simple surveillance tranquille, juste pour vérifier que tout se passe bien. Vous trouvez ça abstrait et compliqué? Continuez votre lecture en laissant simplement les mots se lire dans votre tête, avec **votre petite voix** en baladant tranquillement votre regard de ligne en ligne. C'est une première leçon de lâcher prise.

Marco s'est mis à penser à autre chose

À chaque fois, c'est pareil. Quand Marco écoute quelqu'un parler, il y a toujours un moment où ce que dit la personne lui fait penser à autre chose, et c'est parti pour un long périple mental d'une idée à une autre. C'est la rançon de la créativité et d'une certaine vivacité d'esprit, se dit-il, mais au prix de nombreux décrochages et d'heures passées à retrouver ce qu'il manque pendant ses promenades mentales. Première solution pour Marco, les **PIM d'écoute attentive**, pour se verrouiller à ce que dit son interlocuteur et rester bien actif, car dès que son cerveau ne voit pas trop quoi faire des informations qu'on lui donne, il passe à autre chose. Pourquoi ne pas associer des images mentales à ce que dit la personne, ou bien visualiser certains des mots qu'elle prononce sous forme de petits sous-titres? Ce sont des techniques qui ont aidé bien des « vagabonds » avant lui. Et sinon, Marco pourrait essayer de bien comprendre la technique du **pensoscope** pour se l'approprier et l'appliquer de temps en temps, quand il sait qu'il va partir « en voyage », et remarquer les tout premiers signes de ses décrochages, les premiers pas de côté, comme un vrai **funambule** de l'attention. Mais que Marco soit prévenu, il n'y arrivera pas forcément du jour au lendemain.

Jérôme est à fond dans la pleine conscience

Depuis que Jérôme a découvert la méditation de pleine conscience, celle-ci a pris une place très importante dans sa vie, et il en ressent tous les jours les bienfaits. Seulement voilà, il se heurte encore à un problème : quand il se pose pour reprendre contact avec sa respiration et ses sensations corporelles, l'effet est immédiat; il retrouve une certaine clarté d'esprit et une attention calme et posée. Mais dès qu'il se lance dans une activité intellectuelle intense, cette clarté disparaît et son attention part dans tous les sens; sa conscience n'est plus pleine du tout, elle est juste resserrée sur des concepts intellectuels étriqués et sur le haut de son corps. Il râle quand il est dérangé, il se crispe, se fatigue et se frustre de perdre à chaque fois cette belle clarté et son ouverture d'esprit. C'est le problème avec la méditation : elle est généralement enseignée dans un contexte qui élimine la plupart des éléments qui gênent d'ordinaire la concentration. La consigne et l'objet d'attention sont très clairs, ce qui n'est pas le cas d'habitude, avec toutes nos tâches si complexes. Et l'environnement dans lequel on médite est souvent protégé, comme une bulle séparée des distractions ordinaires. En plus, les exercices proposés sont souvent très légers sur le plan cognitif : pas de grande manipulation de concepts abstraits et surtout pas de tension intellectuelle. Ce qu'il faut faire attention à bien faire, et ce à quoi il faut faire attention est bien cadré, bien expliqué et donné : les PIM sont explicites. Si Jérôme veut appliquer à son travail quotidien les principes qu'il apprend pendant la méditation, il doit apprendre à faire lui-même le travail qui lui est prémâché lors des sessions de pratique : il doit apprendre à ramener ses tâches complexes à une suite de petites étapes simples dont l'objectif est précis, des **mini-missions**. Et il doit reconnaître dans la tâche qu'il aborde les constituants de ses méditations : une Perception cible de son attention, une Intention, et une Manière d'interagir avec cette perception cible : un **PIM**. Et comme les PIM peuvent servir de modes d'emploi pour maintenir une concentration stable sur des activités abstraites et intellectuelles, il réalisera qu'il peut transformer chaque tâche de sa vie quotidienne en une méditation, quelle qu'elle soit. Au fur et à mesure qu'il essaiera, il découvrira des Perceptions et des Manières d'agir subtiles adaptées à son niveau d'expertise, qui pourront l'accompagner par la suite. Et puis Jérôme pourra également remarquer que le développement du **sens de l'équilibre attentionnel**, avec le mot **RAPPEL**, rappelle beaucoup – justement – certaines techniques de méditation.

Charline quitte sa classe épuisée

Charline enseigne à l'école élémentaire et c'est un métier fatigant. Mais c'est encore plus fatigant pour elle, car elle a tendance à fixer son attention sur des détails et se retrouve très vite débordée. Là où d'autres ne voient qu'une forêt, elle voit dix mille arbres tous différents les uns des autres. Ce qui manque à

Charline, c'est l'habitude de considérer sa classe comme **une cible globale** pour son attention, avec tous les élèves qui s'y trouvent, vus comme un ensemble. Bien sûr, il faut régulièrement se pencher sur un élève en particulier et basculer sur des cibles plus focales, mais Charline pourrait s'exercer à revenir aussi souvent que possible à **une attention plus globale**, en se rendant sensible au mouvement global de ses élèves par exemple, et à un ressenti presque physique et corporel de cette énergie de la classe. C'est un exemple de **cible « experte »** qui demande un peu d'exploration et d'entraînement, mais qui pourra bien l'aider. Et Charline aura aussi intérêt à **préparer à l'avance** tout ce qui lui demande une concentration intellectuelle très fermée, car les conditions de classe ne sont pas les meilleures pour réfléchir, loin de là! Enfin, elle doit avoir confiance dans le fait qu'à force d'enseigner, elle développera des **automatismes** qui lui permettront d'être efficace avec moins d'attention qu'au début, pour rediriger son attention, comme les sportifs de haut niveau, vers des aspects plus abstraits, comme la gestion de sa classe.

Jeanne a dû regarder trois fois
son numéro de place dans le train

C'est la troisième fois que Jeanne doit ouvrir son sac, prendre son téléphone et l'allumer pour regarder son numéro de place dans le train. Ce n'est pas possible d'être aussi distraite! Pourtant, elle le regarde avec attention, ce numéro! Elle ne regarde pas ailleurs, elle ne regarde pas ses messages... Pourquoi son cerveau n'enregistre-t-il pas l'information? La réponse est simple : **il ne suffit pas de faire attention à quelque chose pour le mémoriser**. Il faut s'y connecter de manière active, en faisant attention à bien *faire* quelque chose, avec un PIM. Dans le cas de Jeanne, elle pourrait visualiser les numéros comme des objets en métal qu'elle tiendrait dans sa main, ou bien, avec une autre forme de **conversion**, elle pourrait transformer le numéro de la voiture et de la place en deux noms de département, selon un **moyen mnémotechnique** bien connu. Un petit effort, Jeanne, et vous n'aurez plus jamais à ressortir votre téléphone.
