

Sylvie CHOKRON

POURQUOI & COMMENT FAIT-ON ATTENTION

Pommier 2009

I A QUOI SERT L'ATTENTION ?

Sélectionner les informations les plus pertinentes qui doivent être traitées à chaque instant par notre cerveau.

Certaines informations sont récurrentes, habituelles, prévisibles pourrait-on dire, alors que d'autres vont capter notre attention car elles sont nouvelles et particulièrement intéressantes.

Liens complexes entre

- perception Les informations pénètrent en moi
- attention J'en choisis/sélectionne certaines
- conscience Je suis conscient de moi

Dans le langage courant, on parle souvent de « faire attention » ou de « porter attention » (...) comme si nous possédions une fonction unique résumée sous le terme générique d'attention. En réalité (...) c'est un ensemble de processus cognitifs complexes et chaque type d'attention va contribuer à une meilleure interaction avec (entre ?) le monde intérieur et extérieur.

II COMMENT FAIT-ON ATTENTION ?

Les différents types d'attention

1 L'attention soutenue (vigilance)

état d'éveil qui nous permet d'être réceptif aux informations se présentant dans notre champ de conscience.

page 10

La qualité de cette attention dépend du moment de la journée, de la semaine, du mois. Les performances augmentent progressivement au cours de la semaine avec un pic le jeudi pour décroître le vendredi.

L'attention augmenterait au cours de la journée avec pic en fin de matinée et en milieu d'après-midi pour diminuer ensuite en fin de journée.

page 11

Il nous est aussi difficile de maintenir notre attention sur un message

- que nous avons du mal à percevoir (déficit sensoriel)
- qui ne nous motive pas vraiment (déficit d'intérêt)

application pédagogique évidente :

- isoler la perception pour la rendre évidente

cf ce que j'appelle en pédagogie le « **micro-objectif** »

- motiver l'élève sur l'intérêt de la perception

cf ce que j'appelle en pédagogie la « **motivation circulaire** »

Je construis le cours sur ce que me propose l'élève aussi bien à travers ses réactions automatiques que ses questions ou ses intérêts.

Ces éléments donnent l'orientation de mon action pédagogique, ce qui motive le chanteur puisque je ne fais que répondre à l'urgence (consciente ou inconsciente de sa demande) et que les modifications se font sentir très vite.

La réussite immédiate du travail me donne envie à mon tour de continuer dans cette voie. Il y a donc **renforcement successif de l'intérêt** que le chanteur et moi-même trouvons au fur et à mesure du cours de chant.

2 L'attention sélective (sélection des infos)

page 13

Faire attention, c'est focaliser sur les informations pertinentes (...)

page 14

C'est ignorer ce que l'on pourrait nommer des "distracteurs", c'est-à-dire des informations qui doivent être négligées car sans intérêt à ce moment précis.

page 15

Il n'existe pas d'universel en termes attentionnels. Le choix de sélectionner ou d'inhiber telle ou telle information dépend non seulement des contraintes de chacun mais également des priorités de chaque instant.

3 La flexibilité attentionnelle

Capacité de modifier l'objet de notre intérêt, de décider ce qui est une cible ou un distracteur (sujet de distraction).

page 16

Par ailleurs, l'attention peut s'orienter de manière **automatique** - c'est-à-dire sans que vous en ayez conscience, que vous le vouliez ou non - ou de manière **volontaire** - consciemment, à la demande.

Pendant que vous lisez ces lignes, vous décidez d'orienter votre attention vers la page à lire et les mots qui la constituent. Imaginons maintenant qu'une détonation résonne dans la pièce à côté : votre attention va immédiatement et automatiquement s'orienter vers ce stimulus sonore, que vous le vouliez ou non.

L'attention n'est pas entièrement sous le contrôle de la volonté, bien heureusement, elle peut s'orienter automatiquement vers des stimulations, quelles qu'elles soient, nous permettant ainsi de nous adapter à des situations imprévues.

C'est cette orientation automatique de l'attention qui nous permet, par exemple, de faire un écart en voiture lorsqu'un obstacle se présente subitement, alors même que le système visuel n'a pas encore "consciemment" détecté l'obstacle à éviter.

4 L'attention divisée

page 18

A l'inverse de l'attention focalisée sur une seule activité, ce n'est pas une situation très performante bien qu'il nous soit possible de diriger parallèlement notre attention sur 2 tâches simultanément que dans le cas où l'une de ces deux tâches - marcher par exemple - peut être réalisée de manière automatique, c'est-à-dire sans attention. Cette possibilité d'effectuer des tâches de manière automatisée nous permet de ne pas utiliser nos capacités attentionnelles pour pouvoir les allouer, en parallèle, à des tâches plus complexes.

Le but de l'apprentissage est d'ailleurs d'automatiser le plus possible les tâches que nous devons réaliser afin qu'elles nécessitent le moins d'attention possible.

Automatiser le geste vocal pour une économie de moyens en vue d'un maximum **d'investissement émotionnel et sémantique** dans le cadre de l'interprétation artistique.

page 19

Mais attention, une tâche qui s'est automatisée peut se « désautomatiser » du fait de conditions extérieures ou inhérentes au sujet

page 20

On voit donc se dessiner un lien complexe entre attention et apprentissage : d'une part, l'attention est nécessaire à la perception à la compréhension et donc à la mémorisation et à l'apprentissage de nouvelles informations, d'autre part, au fur et à mesure, l'apprentissage va permettre d'automatiser un grand nombre de tâches, même très complexes d'un point de vue cognitif...

Ainsi, tout au long de la vie, les différents apprentissages nous conduisent à automatiser le plus grand nombre de tâches, c'est-à-dire à les réaliser sans attention, afin de pouvoir consacrer nos ressources à d'autres tâches menées en parallèle qui, elles, vont nécessiter toute notre attention.

On notera que l'orientation de l'attention s'accompagne le plus souvent d'une orientation explicite visible de la tête ou des yeux vers la source d'intérêt mais qu'il est également possible de « faire attention » à la source d'informations sans que cela soit visible, c'est-à-dire d'une manière implicite.

III L'ATTENTION : UNE FONCTION NÉCESSAIRE À LA CONSCIENCE

24 l'effet cocktail-party

(...) converser lors d'une réception avec un de vos amis et n'entendre qu'un brouhaha autour de vous , sans être capable de comprendre ce qui se dit dans les conversations autour.

Néanmoins, si, derrière vous, quelqu'un prononce votre nom, vous allez soudain l'entendre et peut-être même être capable de suivre les 2 conversations en parallèle...

Cela est dû au fait que votre nom représente un intérêt tout particulier pour vous et cette **motivation** a suffi à **orienter votre attention** sur un autre signal, malgré le bruit ambiant et la difficulté à traiter auditivement la conversation derrière vous.

D'où le rôle crucial de l'attention dans toutes les activités cognitives, la nécessité de « faire attention » comme on le répète en cours d'apprentissage...

La conscience se construit sur la **faculté volontaire de l'attention**.

IV LE DÉVELOPPEMENT DE L'ATTENTION

28 attention réflexe, attention volontaire

On reconnaît maintenant au bébé dès la naissance une certaine capacité à orienter son attention de manière involontaire ou réflexe, ce qui lui permet d'être en interaction avec le monde.

Ce 1° système **d'attention automatique** est plutôt dépendant de facteurs biologiques.

Il acquiert plus tardivement , autour de la 2° année de vie, une attention volontaire lui permettant de choisir la source d'information sur laquelle il désire porter son attention.

Ce 2° système **d'attention sélective** dépend plus de facteurs sociaux, environnementaux, éducationnels.

C'est la raison pour laquelle l'entrée à l'école élémentaire se fait vers 6/7 ans (...) stade où l'enfant est censé avoir en sa possession les capacités attentionnelles nécessaires aux apprentissages à venir.

V LE RÔLE DU CERVEAU DANS L'ATTENTION 31

C'est un **réseau d'aires cérébrales** (et non une région précise) qui est impliqué dans l'orientation, le maintien et le contrôle des processus attentionnels.

- parties supérieures/antérieures du cerveau (**lobes frontaux**)

- parties supérieure/postérieures (**lobes pariétaux**)
- **formation réticulée** (au niveau du tronc cérébral) qui reçoit l'ensemble des informations sensorielles venues de **l'extérieur** (*sensorialité*) et de **l'intérieur** (*proprioception*)

L'attention n'est qu'un **carrefour entre plusieurs processus** en étroite relation au coeur même du fonctionnement du cerveau :



VI ÉVALUER L'ATTENTION 35

L'attention ne fonctionne jamais "à vide" mais au décours d'une tâche à réaliser : langage, mémoire, calcul, raisonnement, perception ou habiletés manuelles. Même lorsque vous jouez au tennis ou que vous suivez une recette de cuisine, vous devez mettre en jeu vos capacités attentionnelles afin de rester suffisamment vigilant, concentré, réactif, etc.

De ce fait, il n'est pas possible de tester l'attention sans tester une autre fonction simultanément. En retour, l'attention va affecter la réussite à toutes les épreuves réalisées (...)

page 36

empan (dictionnaire)

page 37

L'attention peut être testée dans toutes les modalités sensorielles, mais de fait, *c'est surtout la vision qui est le support (privilegié) de l'attention chez l'homme.*

C'est pour cette raison que **l'attention est surtout testée et entraînée dans la modalité visuelle**, comme dans les tâches où il faut trouver un mot (mots mêlés), un objet ou un personnage parmi une multitude d'informations similaires ou détecter un détail, comme dans les jeux des 7 erreurs.

VII LES TROUBLES DE L'ATTENTION 39

44 Syndrome du Trouble De l'Attention avec Hyperactivité (TDAH)

46 Ritaline

VIII RÉÉDUIQUER L'ATTENTION 51

page 51

Dans tous les cas, pour que la rééducation soit efficace, il faut bien entendu commencer par faire prendre conscience au patient de son trouble (...)

page 52

Certains troubles de l'attention peuvent provenir de la non-automatisation ou de la désautomatisation d'une tâche qui devrait être automatique et ne devrait donc pas nécessiter d'attention. Reprenons le cas de la lecture (...) *Imaginons que le déchiffrage et la conversion d'un symbole écrit en un son oral ne soient pas correctement acquis.* Dans ce cas, l'étape de déchiffrage de la lecture, qui devrait être automatisée, va au contraire nécessiter de l'attention, qui de ce fait ne pourra être allouée à la compréhension de ce qui est lu. *Ce n'est bien évidemment pas l'attention qui doit être rééduquée mais la lecture qui doit être automatisée.*

page 53

alors il faut s'attacher à rééduquer la (ou les) composante(s) de l'attention :

attention soutenue, attention déficitaire, flexibilité attentionnelle, orientation de l'attention dans l'espace

(...)

qui devront tenir compte de la **motivation** et de l'histoire de chacun puisque, comme nous l'avons évoqué, il nous est *difficile de porter notre attention sur une information qui n'a aucune valeur pour nous.*

53 L'orientation de l'attention dans l'espace devra être travaillée dans ses composantes automatique et volontaire afin que le sujet puisse prendre en compte la totalité de l'espace qui l'environne

J'aimerais citer le YOGA qui porte une **attention double** à ce qui apparaît dans notre conscience, à la fois avec

- une **attention convergente**

(je reste concentré sur le mouvement local en cours...)

- une **attention divergente**

(je reste ouvert à la globalité des informations qui me parviennent dans l'espace de ma conscience...)

On retrouve le même genre d'attention en pédagogie du chant. Ce que j'appelle **attention globale** et **locale**.

● **ATTENTION GLOBALE**

Je place la personne à distance de moi-même pour porter sur elle un regard permettant une attention globale. A chaque instant, mon oeil et mon oreille reste attentif aux modifications subtiles qui peuvent intervenir dans l'ensemble de la structure corporelle. Des pieds à la tête. Et pas uniquement sur le cou, la bouche ou le ventre.

● ATTENTION LOCALE

Je m'approche de la personne pour établir un contact très localisé avec telle ou telle partie du corps. Je touche et concentre mon attention sur une zone particulière du corps. Je suis complètement attentif à de subtiles modifications dans cette zone que je n'aurais pu voir si je me plaçais trop loin de la personne.

IX CONCLUSIONS 55

L'étude du lien entre attention et conscience nous révélera peut-être certains mystères de notre fonctionnement cognitif et nous renseignera peut-être sur certains mécanismes encore peu connus comme

- la **motivation**,
- le **lien entre vie affective et vie intellectuelle** ou encore
- le **choix (conscient ou non conscient) de ne percevoir que certaines informations** qui nous entourent.