

## L'APPROCHE CONCEPTUELLE – DOCUMENT 1

EXTRAIT DE « *POURQUOI ET COMMENT FAIT-ON ATTENTION?* » DE SYLVIE CHOKRON, Edition Le Pommier, parution : 2009)

Les informations qui nous arrivent du monde extérieur (visuelles, auditives, tactiles, etc.), mais également de notre propre corps (notre température interne, les battements de notre cœur, nos douleurs ou encore la position de notre corps dans l'espace), sont bien nombreuses pour être traitées simultanément par notre système nerveux central. Il est donc nécessaire de sélectionner les informations les plus pertinentes qui doivent être traitées à chaque instant par notre cerveau. [...]

Le rôle de l'attention est de réaliser cette sélection et de privilégier des informations à traiter sur la base de leur nouveauté, de leur pertinence ou encore des contraintes de l'instant et de notre motivation. Comme c'est souvent le cas dans le domaine de la perception, il nous semble que « faire attention » est une activité simple, évidente, mais cette simplicité apparente contraste avec la complexité sous-jacente des mécanismes cérébraux responsables de l'attention qu'avec les liens complexes qui unissent perception, attention et conscience.

Dans le langage courant, on parle ainsi souvent de « faire attention » ou de « porter attention » à un message qui nous est délivré ou à une tâche dans le but de la réaliser au mieux, comme si nous possédions une fonction unique résumée sous le terme générique d'« attention ». En réalité, comme nous allons le voir, l'attention recouvre un ensemble de processus cognitifs complexes et chaque type d'attention va contribuer à une meilleure interaction avec le monde extérieur et intérieur. [...]

**L'attention soutenue**, ou **vigilance** correspond à un état d'éveil ou d'alerte qui nous permet d'être réceptifs aux informations se présentant à nous. Dans les conditions normales d'éveil, nous possédons tous des capacités d'attention soutenue qui nous permettent d'interagir de manière efficace avec le monde extérieur. Bien sûr, il existe de grandes variations intra (chez le même individu) et interindividuelles (entre les individus) dans la façon dont nous mettons en œuvre cette capacité. L'attention soutenue peut ainsi varier à l'état normal (sans lésion cérébrale) en fonction de l'heure de la journée, de la condition physique, de l'état psychologique, des conditions extérieures ou encore de la motivation.

Bien que les études divergent à ce sujet, il semble effectivement que la qualité de notre attention dépende du moment de la journée, voire du jour de la semaine. Le mythe du lundi matin plus difficile que les autres jours a ainsi été vérifié par certains chercheurs qui ont montré que les performances attentionnelles des enfants augmentent progressivement au cours de la semaine de classe, avec un pic le jeudi, pour décroître en fin de semaine. De façon tout à fait comparable, l'attention augmenterait au cours de la journée avec un pic en fin de matinée et en milieu d'après-midi pour diminuer ensuite en fin de journée. Le pire moment de la semaine, d'un point de vue attentionnel serait donc bel et bien le lundi matin... Imaginez maintenant que l'on vous réveille en pleine nuit alors que vous venez de passer plusieurs nuits blanches et que l'on vous demande de mémoriser un texte ou de résoudre un problème : vous risquez de ne pas pouvoir réaliser cette tâche par manque d'éveil ou par défaut de vigilance. Par ailleurs, nous avons tous malheureusement fait l'expérience d'une situation particulièrement difficile (maladie, deuil d'un proche ou encore soucis importants) nous empêchant de soutenir notre attention et donc d'exploiter au mieux nos capacités intellectuelles. Dans ce cas, notre attention ne peut se maintenir dans le temps du fait d'un manque de disponibilité intellectuelle, toute notre attention étant concentrée sur l'objet de nos soucis, que cela soit conscient ou à notre insu... Prenons enfin l'exemple d'un discours tenu pendant des heures soit

*-L'attention et la concentration à l'école maternelle*

dans un brouhaha total, soit sur un ton monocorde. Cette situation générerait chez la plupart d'entre nous une difficulté à maintenir notre attention – dans le langage courant, une difficulté à nous « concentrer » sur le discours en question – simplement parce qu'il nous est extrêmement difficile de maintenir notre attention sur un message que nous avons du mal à percevoir ou qui ne nous motive pas. [...] l'attention se manifeste d'autant plus que des événements intéressants, motivants et nouveaux se présentent à nous.

Mise à part l'attention soutenue, on distingue également l'**attention sélective** qui comme son nom l'indique, repose sur la notion de sélection d'informations. Comme nous l'avons vu plus haut, du fait de la capacité limitée des systèmes de traitement, un des rôles majeurs de l'attention est de sélectionner les informations pertinentes. L'attention agit comme un filtre permettant à chaque instant un choix des informations qui nous arrivent en vue de leur traitement ultérieur et de leur transmission aux systèmes de mémoire. Ce filtre est régi à la fois par les contraintes du moment, par la motivation ou encore par la nouveauté et doit nous permettre d'ignorer les informations négligeables (qui pourraient nous distraire) pour nous focaliser sur les informations pertinentes. « Faire attention » revient à être suffisamment réactif, comme nous l'avons vu précédemment, mais également, d'autre part, à être capable de sélectionner à chaque instant l'information la plus pertinente afin d'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. Comme nous le verrons plus loin, il existe des personnes qui ont de bonnes capacités à soutenir leur attention mais qui sont « distractibles » car attirés par des informations non pertinentes et de ce fait incapables de se focaliser sur les informations à traiter. En effet, nos capacités attentionnelles étant malheureusement limitées, si elles sont mobilisées sur des distracteurs, il devient impossible de les utiliser pour traiter d'autres informations, même plus pertinentes. Néanmoins, nous connaissons tous des adolescents ou des adultes qui préfèrent travailler devant la télévision, au café ou dans tout autre ambiance bruyante alors que pour d'autres, seul le calme d'une bibliothèque ou d'une pièce silencieuse est compatible avec un travail intellectuel. Les premiers ont très probablement besoin de se mettre dans une situation contraignante où ils doivent inhiber des distracteurs afin de recruter au mieux leurs capacités attentionnelles alors que les seconds sont gênés par le même type de distracteurs qu'ils doivent justement inhiber pour pouvoir sélectionner les cibles à traiter. Il n'existe donc pas d'« universel » en termes attentionnels et le choix de sélectionner ou d'inhiber certaines informations intègre non seulement les contraintes de chacun mais également les priorités de chaque instant. [...]

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.

[...] vous pouvez aussi être dans une situation où votre attention est divisée entre deux sources d'information ou deux tâches. [...] L'attention divisée permet de manière générale de mener plusieurs tâches simultanément [...] il ne nous est possible de diriger parallèlement notre attention sur deux 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.

Neuropsychologue, directrice de recherche CNRS, Sylvie Chokron est responsable de l'équipe "Vision et Cognition" à la Fondation ophtalmologique Rothschild et membre du laboratoire de Psychologie de la perception à l'Université Paris 5.

**Pourquoi et comment fait-on attention ?** Sylvie Chokron, éditeur : Le Pommier, parution : 2009