

Guide pratique de l'attention et de la concentration

À l'usage des enseignants préparant ATOLE et de tout adulte souhaitant améliorer sa propre concentration



Introduction rapide

Si vous êtes enseignant ou formateur et que vous découvrez le programme ATOLE. **Il est essentiel que chacun des concepts abordés dans ce programme vous « parle »**, c'est-à-dire qu'il s'associe à des ressentis et des expériences que vous vivez au quotidien, et que vous compreniez les techniques décrites pour maîtriser l'attention au point d'en ressentir l'intérêt dans votre vie quotidienne. Ce « manuel pratique » vise donc à passer en revue les différents outils proposés dans ATOLE - sans forcément suivre l'ordre du programme d'ailleurs - mais avec le souci constant de les relier à des situations de la vie quotidienne et de vous permettre d'en tester l'efficacité et l'intérêt par vous-même. Si vous avez l'impression au fil de la lecture que les idées s'accumulent et finissent par dépasser la capacité de votre mémoire, ne vous inquiétez pas, car l'objectif est dans un premier temps de **comprendre**. Tous les concepts évoqués vous seront rappelés à plusieurs reprises dans les autres documents du programme et notamment dans les fiches descriptives des séquences.

Avertissement : « ras-le-bol des trucs et des astuces »

Autant vous avertir tout de suite : n'attendez pas de ce petit texte une série de trucs pour mieux se concentrer, ou pour aider une classe ou un élève à être plus attentif dès lundi prochain. Ce serait manquer de respect à l'attention : **existe-t-il un catalogue de trucs pour apprendre à lire à un enfant en deux jours** ou pour apprendre à jouer du piano en une semaine ? Comme toute chose, **apprendre à être attentif nécessite un processus d'apprentissage**.

Et sans vouloir vous décourager d'emblée (!), vous devez aussi avoir clairement à l'esprit à **quel point il est ambitieux de vouloir améliorer les capacités d'attention d'un élève** ; car l'enjeu dépasse largement l'acquisition de compétences spécialisées comme la lecture ou le calcul – aussi importantes soient-elles – mais touche à une capacité beaucoup plus générale et transverse qui est **le contrôle qu'un être humain peut avoir sur sa vie mentale et même sa vie tout court**. Ce n'est pas rien et cela demande forcément un peu de temps et de travail. Le tout est alors d'avoir un chemin sur lequel s'engager et c'est ce que prétend proposer ATOLE.

Se questionner sur son attention

ATOLE débute par une présentation de l'attention et de ce qu'elle apporte, non seulement en classe, mais surtout dans la vie de tous les jours. Si vous lisez ce texte, c'est sans doute que vous avez déjà réfléchi à ces questions et que vous avez même peut-être trouvé des réponses qui aident déjà vos élèves. N'hésitez pas à réfléchir quelques instants à l'attention, à travers l'exercice suivant :

Rappelez-vous une situation où vous avez perdu la maîtrise de votre attention avant de réussir à vous reconcentrer. Pourquoi avez-vous senti le besoin de vous reconcentrer et que pouvez-vous en déduire sur ce qu'apporte l'attention ? Pourquoi vous êtes-vous laissé distraire, d'ailleurs, et qu'avez-vous fait pour vous reconcentrer ? Connaissez-vous déjà des techniques qui aident à se concentrer ? Quelles sont celles que vous utilisez déjà en classe, pour vous et les élèves ?

Toutes ces questions peuvent vous préparer à mener ATOLE et à accepter l'idée que **nous sommes tous des « étudiants de l'attention »**, à la recherche de moyens de mieux la maîtriser, ne serait-ce que pour éviter qu'elle ne s'engluie dans des soucis à trois heures du matin !

L'étude de l'attention nous place tous, enfants comme adultes, devant notre condition d'être humain et face aux limites du cerveau de notre espèce, si prodigieux soit-il. Car ce cerveau a bien des limites : il a évolué selon des contraintes imposées par des environnements où il n'était pas nécessaire d'être parfait pour survivre et avoir des descendants. **Il n'y a donc pas eu de pression évolutive particulière pour développer un cerveau sans faille et donc une attention sans faille** ; nous en avons la preuve tous les jours ! Ceci dit, rien ne nous empêche d'essayer de mieux comprendre ces failles pour apprendre à nous en accommoder intelligemment et mieux maîtriser notre attention. C'est le parti-pris d'ATOLE.

Le mot « Contact »

Le mot « contact », qui est introduit dès le début du programme, est intéressant, car **il résume bien ce qu'établit effectivement l'attention : un contact, une connexion. Il y a contact ou il n'y a pas contact, il n'y a pas plus ou moins de contact.** L'impression d'être plus ou moins attentif vient du fait que nous concevons toujours notre niveau de concentration à une échelle de temps assez longue, par rapport au temps neuronal. Mais à chaque seconde, il y a contact ou il n'y a pas contact et ce que nous jugeons finalement, quand nous évaluons notre qualité d'attention a posteriori, c'est le « pourcentage de temps » pendant lequel nous avons été en contact au cours de l'épisode que nous considérons (une conversation par exemple). Le contact qu'assure l'attention permet à notre cerveau de s'impliquer et de réagir. **Un meilleur contact, une meilleure attention, est simplement un contact plus continu.** Si vous conduisez dans un trafic dense ou si vous descendez une route de montagne à vélo à 60 km/h, vous devez être concentré, avec une attention continue sur les voitures autour de vous ou sur la route pour éviter les pierres. Mais ce qui compte, ce n'est pas l'intensité de votre attention, mais la continuité du contact entre la route et les régions de votre cerveau chargées de réagir. Si le contact est continu, vous avez l'assurance de réagir immédiatement à chaque fois qu'il le faudra ; sinon, vous risquez l'accident. **Dès que vous n'êtes plus attentif, le contact est rompu**

et « cela ne vous fait plus rien » qu'il y ait une grosse pierre sur la route devant vous : vous et votre cerveau agissez alors comme si cette pierre n'était pas là ... c'est-à-dire mal.

Imaginez-vous tenant sur le plat de la main droite un plateau rond avec une bille dessus. Combien de temps pouvez-vous cesser de regarder la bille si celle-ci glisse sans aucune résistance sur le plateau ? Et si le plateau était deux fois plus petit ? Et si la bille était au contraire freinée par d'importants frottements ? L'« effort de concentration » est-il le même dans tous les cas ? Et d'où vient cette sensation d'effort, d'ailleurs ? Que relâchez-vous quand le frottement est plus important ou le plateau plus grand ? À quoi correspond cette sensation de relâchement ? N'est-ce pas simplement que votre surveillance peut être moins continue ?

En présentant l'attention comme un contact, **on peut donc chasser l'idée commune que l'attention doit se plaquer avec force sur son objet** pour éviter toute dérive, et que plus on force, plus on est concentré. Si vous décidez de vous concentrer sur le point du i de « icare » plutôt que plus globalement et « mollement » sur la page dans son ensemble, votre attention n'est pas plus intense, elle est simplement plus focalisée : elle est posée sur une cible différente et plus petite. **L'image courante de l'attention comme un effort crispé qu'on s'empresse de relâcher dès que possible doit être combattue parce qu'elle est totalement décourageante et très largement fautive.**

Apprendre à se concentrer n'est pas un travail de musculation, **c'est un travail d'équilibriste qui n'est pas sans rappeler la compétence du surfeur**, qui tente de rester en contact avec sa planche sur la bonne zone de la vague. C'est pourquoi dans ATOLE nous appelons l'attention des élèves par ce simple mot : « contact », en leur apprenant dès le début ce à quoi ils peuvent se connecter ... qu'il s'agisse de sensations externes comme de sensations internes et mentales, et « ce que cela fait » d'être ainsi en contact grâce à l'attention.

Les trois « A » et la poutre – ai-je bien fermé le gaz ce matin ?

Vous comprenez alors pourquoi ATOLE utilise très vite l'image de l'équilibriste sur son fil ou du gymnaste sur sa poutre, plutôt que celle de l'haltérophile. Cette image de la poutre a l'avantage de proposer un langage concret pour évaluer avec l'élève l'attention dont il aura besoin pour réussir ce qu'il s'appête à faire. La poutre a un point de départ et un point d'arrivée, comme toute tâche que doit accomplir l'élève. **Cette poutre est plus ou moins longue selon la durée de cette tâche et elle est aussi plus ou moins haute selon le risque qu'il y a à se déconcentrer et rater.** Un travail minutieux qui oblige à tout recommencer à la moindre distraction sera associé à une poutre haute, tout comme une activité réellement dangereuse - faire du vélo le long d'une nationale très fréquentée par exemple. La hauteur de la poutre dépend d'ailleurs du contexte : tenter un lancer-franc au basket à la dernière seconde d'un match important correspond à une poutre haute si le score est de 67-67, mais à une poutre basse s'il est de 46-89. La largeur de la poutre correspond ensuite au degré de tolérance de la tâche à l'inattention. Certaines tâches exigent une attention réellement continue : écouter une explication compliquée par exemple, quand chaque mot est vraiment important. Mais si cette explication elle-même n'est pas essentielle (ce n'est pas grave si vous ne la comprenez pas), la poutre est certes étroite, mais basse. **Sur une poutre large, on peut se permettre de faire un pas de côté, et peut-être même deux** : les petits déséquilibres attentionnels sont sans conséquence et l'attention peut donc être moins continue. Il existe

enfin des activités où la poutre est haute, mais large : conduire par beau temps sur une route tranquille par exemple. Vous ne pouvez pas vous permettre de totalement laisser votre attention dériver bien sûr, car vous risqueriez d'avoir un accident, mais vous pouvez quand même discuter avec les passagers.

On ne saurait surestimer l'importance d'une bonne programmation de l'attention. Sortir un plat du four sans se brûler ne pose pas de difficulté particulière pour quelqu'un d'un peu attentif, mais encore faut-il penser justement ... à être attentif. C'est également vrai au moment de couper une tranche de pain le matin, de se raser, de regarder où on pose les clefs en rentrant chez soi le soir ... **bien souvent, les erreurs d'inattention viennent plus d'un simple « oubli de faire attention » que d'une réelle incapacité à faire attention.** Il est bien connu par exemple que de très nombreux accidents de voiture ont lieu sur le trajet domicile-travail, parce que les conducteurs ont tendance à abaisser leur niveau de concentration sur un trajet qu'ils connaissent par cœur. Ils sont alors davantage tentés de jeter un œil sur leur téléphone plutôt que de regarder devant eux. Il nous arrive tous de faire de petites erreurs parce que nous avons sous-estimé la difficulté de la tâche et le niveau de concentration demandé ; ces erreurs peuvent progressivement disparaître en prenant l'habitude d'estimer très rapidement les « dimensions de la poutre » qu'on s'apprête à traverser au moment d'aborder une nouvelle activité et le « niveau de concentration » qu'elle requiert.

Essayez de vous souvenir de quelques petites (ou grosses) erreurs que vous avez faites dernièrement – que se serait-il passé si vous aviez pris une seconde pour évaluer au préalable le niveau de concentration nécessaire ? (Voici quelques exemples : refermer la porte en laissant les clefs à l'intérieur, envoyer un e-mail sans la pièce jointe, abimer sa carrosserie dans un parking étroit...)

Ces erreurs se produisent souvent quand on est fatigué ou stressé, et s'observent plus fréquemment chez les enfants que chez les adultes. C'est pourquoi il est utile de les habituer tôt à juger rapidement du niveau de concentration nécessaire pour réussir la tâche qu'ils s'approprient à réaliser. C'est aussi un bon moyen pour eux de ne pas se compliquer la vie avec des techniques d'attention inutiles pour des tâches qu'ils ne ratent jamais ! Avec la technique des trois « A » présentée aux enfants les plus jeunes, ou celles des niveaux de concentration pour les plus grands, les élèves ont de la chance, puisque c'est vous qui leur annoncerez la couleur. Si vous leur désignez le « A » rouge sur l'affiche au tableau, ou le niveau 3, c'est qu'ils vont devoir être très attentifs, et si le « A » est orange ou vert, c'est que l'exigence sera moindre. Il pourrait être pratique d'avoir parfois avec soi un petit dispositif qui nous préviendrait discrètement dès qu'il faut se concentrer !

Cette technique permet d'ailleurs de révéler aux enfants un grand secret : **vous n'avez pas vraiment besoin qu'ils soient parfaitement attentifs pendant toute l'heure de classe.** Ils l'avaient deviné, direz-vous ... hmmm, vraiment ? Il semble plutôt que la plupart d'entre eux aient surtout réalisé qu'ils n'arriveraient jamais à être attentifs toute l'heure, et qu'ils ont donc cessé d'essayer depuis longtemps. Mais cela ne les empêche pas de penser que vous *aimeriez bien* qu'ils soient attentifs tout le temps. Ce qui importe, pourtant, c'est surtout qu'ils soient tous attentifs *ensemble* et *au bon moment*. **En demandant implicitement à un enfant ou un adolescent d'être attentif tout le temps, on le place d'emblée en situation d'échec,** car il sait qu'il n'y arrivera pas, et il se permet alors de décrocher quand bon lui semble, au gré du vent.

Alors **pourquoi ne pas être clair avec les élèves quant au niveau de concentration réellement nécessaire**, au fil de l'heure ? De nombreux enseignants le font d'ailleurs déjà d'une manière ou d'une autre. Les trois 'A' d'ATOLE et les niveaux de concentration, et l'image de la poutre permettent de codifier ce type de pratique et de **permettre progressivement aux élèves de gérer intelligemment leur niveau de concentration de manière autonome**.

J'insiste sur le fait qu'en parlant de « niveaux de concentration », je ne fais pas référence à plusieurs niveaux de crispation des sourcils, mais à différents niveaux de continuité de l'attention. Si effort il y a pour « faire plus attention », quand le A est rouge et la poutre étroite, cet « effort » consiste surtout à remarquer très vite la moindre dérive de son attention pour immédiatement replacer celle-ci sur la cible. Il est évident qu'un exercice particulièrement difficile, ou la réalisation d'un geste complexe et précis, demandent plus d'attention. Mais cela signifie simplement qu'il est important que l'attention soit placée très précisément sur la bonne cible et qu'elle y reste le plus continûment possible. Par exemple, passer un fil dans le cha d'une aiguille demande un gros « effort » d'attention à la plupart des gens, mais cet effort consiste simplement à réagir rapidement à chaque déviation du fil par rapport à une trajectoire idéale. **Aucune crispation n'est réellement nécessaire**. Par contre, de nombreuses tâches ne demandent pas une attention très soutenue, et regarder quelques secondes par la fenêtre n'a pas d'autre conséquence que de terminer quelques secondes plus tard. C'est pourquoi le 'A' vert n'est pas le signal que les élèves peuvent se mettre à faire n'importe quoi. C'est une simple indication qu'ils pourront relâcher leur attention de temps en temps pour se dégourdir le cerveau, sans risquer de tout rater. En pratique, **chaque activité complexe met donc bout à bout une série de poutres de dimensions très variables**, comme en cuisine : tous les cuisiniers savent que pendant la réalisation d'un plat, certaines étapes exigent une attention soutenue et bien placée tandis que d'autres sont plus « relax ». Dans les émissions de télévision populaires où de jeunes pâtisseries s'affrontent de semaine en semaine, on voit bien que certaines phases sont particulièrement délicates et peuvent ruiner en un clin d'œil des heures de travail. Malgré tout, les candidats désireux de rester en course doivent savoir traverser sans tomber ces poutres très courtes, mais très étroites et très hautes. Ces émissions ont d'ailleurs beaucoup fait pour la promotion de l'attention, en montrant que **la maîtrise de l'attention est un enjeu pour tout le monde, et pas seulement pour ceux qui se destinent à une activité professionnelle dite « intellectuelle »** et nécessitant de longues études théoriques.

Tout seul, l'unique manière de penser à faire attention consiste à développer de petits rituels : ainsi, au moment de poser vos clefs ou votre téléphone le soir en rentrant, vous pouvez prendre l'habitude, de systématiquement regarder l'objet jusqu'à ce que vous l'ayez lâché. Cela peut vous éviter de longues minutes à chercher vos affaires, toujours au plus mauvais moment bien entendu.

[Expliquer comment fonctionne le cerveau.](#)

L'un des ressorts d'ATOLE est de faire comprendre qu'un phénomène mental qui semble concerner « l'esprit » - **l'attention - est également un phénomène biologique contraint par les lois de « la matière »**. Non, l'attention ne se déplace pas à une vitesse infinie, elle ne peut pas être partout à la fois ... et c'est en admettant et en comprenant ces contraintes imposées par sa nature matérielle et physique que nous pouvons commencer à entrevoir comment mieux la maîtriser. ATOLE ne peut donc

pas faire l'économie d'une présentation succincte des mécanismes biologiques de l'attention et donc du cerveau.

Mais il semble que **de nombreux enseignants éprouvent une certaine appréhension à l'idée de se lancer dans de grandes explications sur le fonctionnement du cerveau**, tout simplement parce qu'ils ne se sentent pas compétents pour répondre aux questions des élèves, qui peuvent - il est vrai - rapidement partir dans toutes les directions ("que se passe-t-il dans le cerveau d'un somnambule" est une question souvent entendue pendant ATOLE, peut-être à cause d'une confusion avec le titre du livre dont est tiré le programme : *le Cerveau Funambule* ?). Il est important de bien avoir en tête que **ces explications sur le cerveau un rôle finalement assez restreint dans ATOLE** : elles ne servent qu'à poser les bases nécessaires pour que les élèves comprennent les systèmes de distraction et de stabilisation de l'attention. Vous pouvez évidemment consacrer plus de temps à parler du cerveau en général, mais ce n'est pas nécessaire et vous pouvez vous contenter d'orienter les élèves vers des livres à lire en famille ou pendant des temps dédiés à l'école. Et pourquoi ne pas être honnête avec les élèves, et leur avouer franchement que "vous n'allez pas leur expliquer tout le fonctionnement du cerveau, parce que vous n'êtes pas neurobiologiste, et que **dans le cadre d'ATOLE, seules certaines choses sont importantes que vous serez content d'apprendre avec eux par le biais de ce programme**". Vous pouvez également leur dire que vous noterez leurs questions sans réponse et, pourquoi pas, envisager un travail de recherche documentaire en classe à leur sujet. Vous trouverez d'ailleurs parmi les documents du programme ATOLE des explications complémentaires à destination des élèves et des liens vers des ressources externes très pédagogiques.

Dessinez un gant de boxe, constatez la ressemblance avec un cerveau et demandez-vous où se situent les régions qui servent à voir, entendre, bouger, réfléchir

Les systèmes de capture de l'attention ou comment le cerveau se laisse distraire

La prochaine fois que vous marcherez dans une rue animée, ou que vous serez dans une grande surface, essayez d'avancer un peu plus lentement que d'habitude sur une dizaine de mètres en regardant au loin. Rapidement, vous constaterez que « quelque chose » vous titille pour regarder de côté. C'est le signe que votre attention a été détournée par quelque chose de saillant, qui est peut-être un panneau lumineux particulièrement visible, un message écrit en gros ou bien un produit que vous aimez bien ou qui vous rappelle un souvenir agréable. **Il est finalement assez facile de ressentir les forces qui tirent sur notre attention** (ou qui la repoussent loin de ce que nous n'avons pas envie de voir), quelle que soit d'ailleurs la modalité sensorielle d'ailleurs, qu'elle soit visuelle, tactile, auditive

< Photo prise à l'aéroport : que se passe-t-il si vous essayez de regarder au loin, sans vous laisser distraire ? >

L'un des grands « moteurs » de ces distractions est le circuit de la récompense, un ensemble de structures cérébrales tapies au centre du cerveau et particulièrement sensible à tout ce qui est potentiellement gratifiant. Attendez d'être bien fatigué après une journée de travail pour ressentir l'action de ce circuit, car c'est à ce moment-là qu'il rencontre le moins de résistance pour capturer votre attention et prendre le contrôle de vos actions. C'est donc le soir, vous venez de rentrer épuisé et vous ne rêvez que d'une chose : vous affaler sur le canapé ... ce que vous faites. **Confortablement assis, vous ne tardez pas à ressentir une soudaine envie d'allumer votre smartphone** pour regarder les nouvelles ou vos derniers messages, mais ne cédez pas tout de suite à cette tentation ; retardez un peu cette action : que ressentez-vous à

ce moment précis ? Et au moment de finalement appuyer ? Le relâchement d'une petite tension, peut-être, pas désagréable d'ailleurs et qui vous encourageait à l'instant à allumer le téléphone ? **Cette sensation de légère « excitation par anticipation », dans l'attente du moment où vous pourrez enfin lire les nouvelles ou vos SMS, correspond au moment où le circuit de récompense agit pour vous influencer.**

Et d'ailleurs ensuite, que se passe-t-il après le relâchement de cette tension ? Éprouvez-vous toujours la même sensation ? Est-ce aussi agréable ? C'est à vous de le dire ; en tout cas, **votre circuit de la récompense a fini « le gros du travail », puisque vous êtes dans la situation qu'il recherchait.** Avouez-le, la sensation d'excitation légère, cette « envie de » est d'ailleurs loin d'être continue : elle passe par des petits pics –au moment de lire le titre d'un article qui a l'air intéressant – « la jeune femme qui passait son temps à bailler » - et des petits creux - « une fois qu'on y est », une fois qu'on est en train de lire l'article en question. Mais si on est brutalement dérangé pendant sa lecture, on ressentira probablement une sensation un peu déplaisante de frustration. Le circuit de la récompense est donc principalement sensible aux variations et aux anticipations, **puisque'il sert à nous guider le long d'un chemin : celui qui amène vers le paquet de bonbons.** C'est un peu le « commercial » du cerveau, qui nous fait miroiter monts et merveilles pour nous mettre en action, mais qui ne nous récompense pas forcément toujours à la hauteur de nos attentes.

Mais il ne faut pas oublier qu'il y a aussi des « paquets de bonbons bons pour la santé » : **le circuit de la récompense est aussi le moteur de la curiosité et il peut tout à fait donner envie d'apprendre.** Il n'est donc ni tout le temps nocif, ni tout le temps bénéfique ; il est juste là, toujours prêt à agir et donc à surveiller du coin de l'œil. Car s'il peut être très plaisant de lui laisser les commandes, certaines situations imposent tout de même de tempérer son action et de ne pas le laisser prendre totalement le contrôle de nos gestes. Vous vous en rappellerez la prochaine fois que vous roulez en ville la nuit et qu'un panneau publicitaire, ou le voisin dans la voiture à côté, ou bien les messages sur votre téléphone attireront un peu trop votre attention. Essayez alors de prendre un peu de recul pour vous distancier de cette réaction d'orientation spontanée vers ce qui vous attire, et **plutôt que d'obéir à cette soudaine injonction du circuit de la récompense, simplement le sentir s'activer ... puis se calmer ;** sentir sa petite pointe d'excitation éphémère et puis c'est tout ... et surtout éviter l'accident, savez-vous qu'un conducteur sur quatre en France écrit ou lit des SMS en conduisant ? (Sondage de la société Vinci en juillet 2018).

Et si ce nouveau regard sur vous-même vous intrigue, n'hésitez pas à renouveler l'expérience quand un mail atterrira dans votre boîte aux lettres pour vous signaler une vidéo amusante alors que vous serez en train de travailler efficacement. Vous comprendrez alors pourquoi **l'un des enjeux d'ATOLE est d'amener les élèves en capacité de remarquer ces petites « envies soudaines »** avec la conscience claire qu'elles trahissent une tentative de déroutage de l'attention par une partie seulement de leur cerveau, à laquelle ils peuvent choisir d'obéir ... ou non, car **ils ne sont pas (et nous ne sommes pas) que notre circuit de la récompense.**

Notre attention est sans cesse soumise à ces petits coups de vent : vous écrivez tranquillement dans un café quand quelqu'un entre par la porte devant vous, et inmanquablement ou presque, vous levez les yeux. Simple curiosité direz-vous et vous n'avez pas tort ; d'ailleurs **ces interruptions ne posent en général pas de problème ...** tant que le 'A'

est « vert », et que ces quelques secondes d'inattention ne vous retardent que de ... quelques secondes. Elles sont plus gênantes quand le 'A' est rouge, si ce que vous rédigez est compliqué et demande une concentration soutenue, ou tout simplement si vous devez terminer rapidement et que les interruptions se répètent et commencent à captiver votre attention durablement (« tiens il me rappelle mon voisin » ... « mince, il faut que je lui rende sa perceuse » ... « aie, je ne suis pas là ce week-end ... »). C'est pourquoi, **il est utile de comprendre l'origine et la fonction de ces réorientations réflexes de l'attention** (appelées « captures »), et d'apprendre à y réagir à tout âge.

La capture de l'attention par des évènements saillants et le Mode Marionnette

Pourquoi certains stimuli attirent-ils plus facilement notre attention que d'autres ? **Pourquoi est-il difficile de ne pas remarquer une ambulance ou un camion de pompiers ?** Pas seulement parce qu'ils excitent notre circuit de la récompense, à moins d'être très nostalgique de sa petite enfance, mais plutôt **à cause d'un système dit « préattentif » qui dans le cerveau, a pour fonction de remarquer tout évènement dit « saillant » et d'y orienter immédiatement l'attention.** Cette caractéristique en fait naturellement un moteur extrêmement puissant de la distraction.

Ce système a pourtant sa raison d'être, précisément parce que l'attention est sélective par nature, et qu'elle nous rend donc plus sensibles à certaines informations et à certains signaux, qu'à d'autres. Nous le savons bien : **nous pouvons sortir d'une pièce sans avoir la moindre idée de la couleur du papier peint, simplement parce que nous n'y avons pas prêté attention.** Cette forme de sélection, qui crée sans cesse des zones de « lumière » à la manière d'un projecteur illuminant ce à quoi nous faisons attention, crée donc aussi des zones d'ombres, que savent bien utiliser les magiciens par exemple pour préparer leur tour sans se faire remarquer. Mais **ces zones d'ombre peuvent être gênantes, voire franchement dangereuses, quand il s'y passe des choses que nous ne devons surtout pas ignorer**, comme un camion de pompier traversant à pleine vitesse un carrefour, justement.

Notre espèce n'aurait pas survécu jusqu'ici sans un second système capable d'attirer notre attention de manière automatique vers des évènements potentiellement importants que nous avons laissés jusqu'ici « dans l'ombre ». **En termes imagés, ce système a pour fonction de remarquer le camion de pompier et de se jeter sur le projecteur pour y rediriger son faisceau.** Ce système est dit préattentif, car il analyse et réagit à ce qui parvient à nos sens (qu'il s'agisse d'images, de sons, ...) avant même que nous n'y fassions attention. Les évènements qui le font réagir sont dits « saillants », car propres à attirer spontanément l'attention. Plus quelque chose est saillant, plus il stimule notre système **préattentif**, et réciproquement. **Si vous avez du mal à travailler avec un bébé qui pleure à côté de vous, c'est parce que les cris du bébé sont « saillants ».** Vous comprenez donc que ce système préattentif qui vise au départ à nous protéger et à assurer la survie de l'espèce, est aussi un magnifique système de distraction. Il est même conçu pour capturer notre attention en moins d'une demi-seconde, car c'est bien souvent à cette vitesse qu'il faut réagir pour éviter un danger.

N'hésitez pas à prendre quelques secondes pour constater en ce moment même, pendant que vous lisez ces lignes, l'action de ce système préattentif sur votre attention. Vous

en constaterez sans mal la sensibilité : bien difficile d'ignorer la personne d'à côté qui parle fort, cette dame qui marche droit vers vous ou le verre qui vient de tomber et d'exploser sur le sol !

C'est le moment de vous annoncer une bonne et une mauvaise nouvelle : la mauvaise, c'est **qu'il n'existe pas vraiment de manière de résister à ces captures de l'attention** qui font partie intégrante de notre système de survie. En essayant de les empêcher, **vous risquez surtout de vous épuiser à vérifier que vous êtes bien concentré** (et à constater avec regret que non). Bien sûr, il peut arriver d'être « pris » par ce qu'on fait au point de ne plus remarquer les petites distractions alentour, mais cela reste un cas assez exceptionnel et potentiellement dangereux (lire un SMS en traversant la rue n'est jamais une bonne idée). La bonne nouvelle, c'est que la capture de l'attention est un phénomène bref, qui ne vise qu'à analyser rapidement ce qui a capturé l'attention et évaluer sa réelle importance. À part dans des situations très particulières (comme les dix dernières secondes d'un saut de parachutisme de précision), cette fraction de seconde de distraction n'a aucune conséquence. Ce qu'il faut par contre surveiller, c'est le déclenchement éventuel à la suite de cette capture d'une cascade de réactions dans le cerveau pour suranalyser et surréagir à la distraction initiale. **J'ai appelé captivation cette deuxième phase suivant souvent la capture, pendant laquelle nous sommes pris dans un emballement d'actions automatiques déclenchées par le distracteur.** Une fenêtre s'ouvre dans un coin de votre écran pour vous prévenir de l'arrivée d'un mail et vous la remarquez : c'est la capture. Vous cliquez sur le bouton « répondre » sans trop savoir pourquoi, **juste parce c'est ce qu'on fait en général avec un bouton** et vous commencez machinalement à lire et à rédiger une réponse, alors que vous étiez concentré sur un document important : c'est la captivation. Vous partez chercher quelque chose dans la cuisine et vous apercevez une chaussette d'un enfant dans le couloir : c'est la capture. **Vous la ramassez pour la ranger en oubliant ce que vous étiez parti chercher : c'est la captivation.** Vous repérez un bol de cacahuètes devant vous sur la table : c'est la capture. Vous vous servez machinalement alors que vous n'avez ni faim, ni envie de cacahuètes : c'est la captivation, etc. La captivation n'est pas forcément un problème, et mieux vaut peut-être ranger cette chaussette après tout, mais soyons tout de même vigilant.

R-A-P ou comment réagir aux distractions externes

Pour toutes ces raisons, ATOLE tente d'expliquer aux élèves a) que la capture rapide de l'attention est un phénomène naturel auquel il ne faut pas forcément essayer de résister, mais que b) que **la capture déclenche naturellement un comportement machinal qui nous fait ressembler ... à une machine**, justement (ou à une **Marionnette**, voir plus loin). Ce comportement est parfois utile et adapté, mais ce n'est pas toujours le cas, et c'est pourquoi il est bon d'apprendre à remarquer ses prémisses et à **ralentir un tout petit peu sa propre réaction pour vraiment décider** : ai-je vraiment besoin de me lever dès qu'un objet tombe dans la classe pour le ramasser, simplement parce que c'est ce que je fais *d'habitude* ? Si vous réagissez en moins d'une demi-seconde à un événement distracteur, c'est que vous avez agi uniquement selon vos automatismes, sans rien décider réellement ; tout simplement parce que **votre cerveau ne s'est pas laissé le temps d'envisager d'autres options possibles et de vraiment choisir cette réaction-là.** C'est parfait s'il s'agissait de retirer la main de la casserole brûlante, mais quand vous êtes simplement à votre table de travail ou dans un environnement

sans danger, n'hésitez pas à ralentir un tout petit peu pour pouvoir décider de vous laisser distraire... ou non.

Tout cela nous amène à la question suivante : **comment arrive-t-on à remarquer qu'on est en train de se laisser distraire** pour ensuite ralentir, puisque justement, on est en train de se laisser distraire ? Revenons à la métaphore du sens de l'équilibre pour comprendre : **un funambule ne tente pas d'éviter à tout prix le moindre déséquilibre**, car ce serait peine perdue ; **il se contente de les détecter le plus précocement possible pour éviter qu'ils ne s'amplifient**. Cette capacité à se restabiliser est le fruit d'un long processus d'apprentissage au cours duquel la sensibilité du funambule s'est aiguisée au point de remarquer tous les petits signes avant-coureurs de la perte d'équilibre. Quand il s'agit de l'attention, on comprend bien que **la compétence à acquérir est avant tout une sensibilité aux premiers signes de la distraction**, qui ont le bon goût de se manifester eux aussi – presque systématiquement – par une mise en mouvement du corps (à travers le Regard et la Posture) et par un déplacement de l'Attention dans l'espace.

On ne ressent pas le courant quand on se laisse porter par lui. En lisant ces lignes, prenez le temps de déplacer tranquillement votre regard sur le texte, en le posant régulièrement et calmement sur un mot, puis sur un autre un peu plus loin, et ainsi de suite, mais sans jamais être dans l'urgence. En ne forçant pas les déplacements de votre regard, vous êtes dans de bonnes conditions pour ressentir les forces qui tendent à l'attirer loin du texte, les remarquez-vous ? Et même si votre regard reste en place, sentez-vous votre attention dévier sur les côtés ou s'élargir ? Et comme proposé un peu plus tôt, la prochaine fois que vous manipulerez un objet, laissez votre regard sur cet objet jusqu'au moment où vous l'aurez lâché. Est-ce la manière dont vous procédez habituellement ? Que fait votre regard d'habitude ? N'a-t-il pas rapidement tendance à partir vers un élément saillant ?

L'action d'une distraction externe va d'abord s'exercer sur ces « points de repère » - Regard, Attention et Posture - dont les déplacements vont progressivement nous alerter de plus en plus tôt de notre soudaine perte d'équilibre (attentionnel) pour nous permettre de nous rétablir aussitôt ... comme un funambule. Ce sont les trois premières lettres R, A et P de l'acronyme RAPPEL utilisé dans ATOLE. La fenêtre de mail apparaît en haut de mon écran : mon Regard s'y déplace, et même si je garde mon regard devant moi, je peux sentir mon Attention aspirée vers le haut. En conduisant, j'aperçois un accident sur la voie d'en face, j'ajuste spontanément ma Posture pour regarder davantage, etc. **Avec le temps, le funambule attentionnel apprend à remarquer ces signaux et à garder son équilibre malgré eux** et il réagit vite, car le processus de distraction commence dès qu'on accepte de regarder : aussi étrange que cela puisse paraître, on oublie tout d'un coup « qu'on cherchait à lire ce document important », ou « qu'on devait surveiller le véhicule devant soi ». **Cet oubli dure pendant tout le temps de la distraction : on vient d'oublier son intention initiale** (c'est l'Oubli de l'Intention ou OUIIN, dans le vocabulaire d'ATOLE). C'est pourquoi le funambule de l'attention apprend à se rétablir tout de suite, avant qu'il ne perde le contact avec son fil, c'est-à-dire avant qu'il n'ait oublié son intention en termes métaphoriques. Sinon, il devra attendre que quelque chose vienne lui rappeler ce qu'il cherchait à faire avant la distraction : « ah oui, c'est vrai, je roule à 100 km/h sur l'autoroute et je dois éviter de rentrer dans le véhicule devant moi ».

Fort logiquement, l'image du funambule est très présente dans ATOLE (dès la séquence 2 pour la version élémentaire) et rapidement complétée par celle de l'Abeille et de la Marionnette.

L'Abeille matérialise le Regard, qui vit sa propre vie au gré de nos automatismes dès que nous ne le contrôlons pas (c'est-à-dire à peu près tout le temps), et **la Marionnette illustre ce mode où le corps et l'attention semblent pilotés de l'extérieur**, par tout ce qui se passe autour de nous en fonction de réactions « machinales ». Une porte s'ouvre, je me retourne ... mais l'ai-je vraiment décidé ? **Des fils invisibles semblent relier mon corps à tous ces éléments distrayeurs**, pour l'animer comme une marionnette. Ce mode peut me sauver la vie au moment de traverser la rue, mais puis-je parfois en sortir ? Puis-je apprendre, au fil des mois, à rester stable comme sur une poutre ?

Nous aussi, adultes, sommes parfois dans le Mode Marionnette. Avez-vous déjà eu **l'impression de ne plus savoir « où donner de la tête », en vous agitant dans tous les sens sous l'effet du stress ou de la fatigue** ? Dans ces moments-là, l'image du funambule peut vous aider à prendre conscience de l'action de ces forces déstabilisantes sur votre Regard, votre Attention et votre Posture pour retrouver une certaine stabilité.

La prochaine fois que vous entrerez dans un grand magasin, essayez de trouver l'escalator sans laisser votre regard se laisser happer par les étalages. Constatez par vous-même l'action à distance de tous ces objets sur votre attention. La référence à la Marionnette vous semble-t-elle justifiée ?

P et E ou comment réagir aux distractions internes

En plus des distractions externes, notre attention est aussi soumise à des distractions internes. **Nous les appelons « internes » parce qu'elles sont proprement mentales et qu'elles ne peuvent pas être observées directement par une personne extérieure**. Le cas le plus fréquent concerne ces petites pensées qui nous préviennent soudainement, alors que nous sommes bien concentrés sur une tâche, que quelque chose d'important doit être fait sans attendre et qu'il ne faut « surtout-pas-l'oublier ». Dans le vocabulaire d'ATOLE, nous appelons cela un **PAM**, en référence aux SPAMs qui polluent les boîtes mail : **ce sont des envies soudaines de « Passer à Autre chose de Mieux »** (ou de plus important). Le cerveau nous envoie une petite publicité pour une autre activité que celle que nous sommes en train de faire maintenant (comme sur YouTube, vous pourrez ignorer cette annonce dans quinze secondes ... ou non ?).

Si vous voulez faire l'expérience des PAM, lisez cette page mot à mot et à rebours en partant de la fin. L'exercice est tellement rébarbatif que vous ressentirez rapidement l'envie brûlante de tout arrêter pour « Passer à Autre chose de Mieux ». Les PAM sont très fréquents dans le cerveau des enfants, tout particulièrement chez ceux qui sont convaincus de déjà savoir ce que vous leur expliquez en détail : ceux qualifiés de « précoces ».

Les PAM ne se manifestent pas seulement pendant des activités totalement inutiles, et c'est bien là le problème. Ils peuvent très bien surgir en escadrille au beau milieu d'une tâche importante qui demande toute votre concentration, **une volée de PAM vient vous rappeler que vous avez beaucoup d'autres choses à faire au moins aussi importantes que celle-ci**. Combien de PAM avez-vous déjà ressentis depuis que nous parlons de PAM ? Il est donc utile de savoir y réagir.

En général, nous réagissons à un PAM, a) soit en abandonnant immédiatement la tâche en cours, par exemple pour aller éteindre le gaz en urgence (et vous avez bien raison); b) soit en continuant la tâche que nous menions, tout en veillant à ne pas oublier cette nouvelle chose « à faire » (mais en sachant que notre attention sera parasitée par cet effort de mémoire), c) soit en tentant d'oublier franchement le PAM (mais il peut devenir obsédant), d) soit en prenant une seconde pour le noter quelque part (et s'en occuper juste après, ou plus tard, ou jamais). Spontanément, nous choisissons plutôt l'une des

deux premières options, ce qui fait des PAM une source majeure de distraction, surtout quand ils s'accumulent rapidement : une première chose à faire, puis une deuxième, puis une troisième, et bientôt la sensation que votre tête va exploser. **Vous faites l'expérience de la fameuse surcharge mentale, chargée d'une quantité de « ne surtout pas oublier de ».**

Prenez une feuille de papier et notez tout ce que vous ne pourriez absolument pas vous permettre d'oublier de faire (en imaginant que vous ne les avez pas notées quelque part et que personne ne viendra vous les rappeler à temps). Ajoutez ensuite à cette liste toutes les choses que vous auriez simplement envie de faire... et arrêtez au bout de dix (pitié !) en constatant qu'il en reste sans doute encore beaucoup. N'est-il pas logique que votre cerveau se rappelle régulièrement toutes ces intentions sous forme de PAM, y compris à des moments où il faut vraiment rester concentré ?

En gardant en mémoire ces nombreuses choses « à faire », vous surchargez ce que les neurosciences cognitives nomment **la mémoire prospective, que l'on pourrait qualifier de « mémoire des intentions »** (je ne dois pas oublier de faire ceci ou cela). Cette surcharge a un coût en termes de stress, de distraction et de fatigue et c'est pourquoi **il vaut toujours mieux noter rapidement ses PAM s'ils en valent la peine**, pour désencombrer cette mémoire et libérer l'attention. Reconnaissez-vous ces PAM célèbres ? « Mince, le mail de X ! je n'ai toujours pas répondu ! », ou bien « ai-je reçu de nouveaux messages ? », ou bien « tiens, si je faisais des lasagnes ce week-end ? ». Le PAM apparaît toujours sous la forme d'une pensée - généralement une image mentale ou quelques mots prononcés par votre « petite voix » - accompagnée d'une coloration émotionnelle allant de la légère pointe de stress ou l'excitation subtile, jusqu'à la franche angoisse ou l'envie subite de tout planter là ... pour quelque chose de Mieux ou de plus important bien sûr.

La suite immédiate de l'histoire est généralement un début de mise en action du corps, par exemple pour regarder vers son téléphone et s'apprêter à le saisir avec un mouvement d'extension du bras, comme avec les distracteurs externes ! Eh oui, **les Pensées aussi peuvent mettre en action notre corps**. Cela peut être embêtant, surtout au volant dans un trafic dense. Mais comme pour les distractions externes, la restabilisation de l'attention passe par une prise de conscience rapide de ce qui est en train de se passer en vous : un enchaînement « Pensée – Extension (du corps qui se prépare à agir) » – c'est à ces deux termes que font référence les lettres P et E de l'acronyme RAPPEL, qui est utilisé dans ATOLE pour rappeler les signaux indiquant que notre attention est en train d'être aspirée.

La prochaine fois que vous conduirez seul et dans le silence, faites l'expérience de ce qui se passera au moment où vous prendra l'envie soudaine d'allumer la radio. Comment s'y prendra votre cerveau pour vous faire appuyer sur le bouton ? Certes, il lui suffirait de commander aux muscles de la main et du bras pour y parvenir, mais ce n'est pas aussi simple, car l'idée ne vient pas de tout le cerveau, mais d'une petite partie seulement, et il faut donc que cette idée fasse son chemin jusqu'à déclencher le geste. Et d'abord, d'où vient-elle, cette idée ? Peut-être a-t-elle été déclenchée simplement à la vue de la radio, ou bien simplement par le contexte- « je suis dans ma voiture et je m'ennuie » - peut-être qu'une petite sensation est venue vous rappeler à quel point il est agréable d'écouter un bon programme en voiture ? Et cette sensation était peut-être enrichie par l'amorce d'une tension dans la main droite en regardant le bouton ? Toute cette petite mise en scène repose sur un équilibre fragile entre toutes ces composantes visuelles, émotionnelles, tactiles ... qui la constituent, et tout peut s'écrouler au moment où vous prenez conscience de ce petit manège et où vous portez votre attention sur l'une de ces sensations en particulier – la sensation dans vos doigts par exemple – au point de vous faire réaliser que vous n'êtes peut-être pas obligé d'allumer la radio. Étrange, non ? Pensée – début d'Extension d'une partie du corps pour agir ... l'exercice est

terminé, libre à vous maintenant d'allumer la radio, en espérant que vous n'étiez pas vraiment en train de conduire tout en lisant ce texte !

ATOLE décrit un exercice pour faire réaliser à chacun **qu'il est possible de ressentir ces PAM sans pour autant oublier- ni même dévier de - la tâche en cours** : l'exercice dit du « pensoscope » (car il permet d'observer les pensées et leur action sur l'attention). Je vous encourage à l'expérimenter et j'en rappelle le principe : il s'agit de parcourir un cercle avec l'index à une vitesse permettant d'en faire le tour en trente secondes environ, et la consigne est simplement de retenir les zones du cercle où était votre doigt quand ont éventuellement surgi des PAM (à quelle « heure » avez-vous eu envie d'arrêter ? Vous êtes-vous parlé dans votre tête ? Avez-vous pensé à une image ? etc.). Si les premières PAM ne viennent pas dès le premier tour de cercle, faites-en un deuxième ou un troisième et elles viendront certainement, tant l'exercice est ennuyeux. Il est pourtant extrêmement instructif, et la plupart des gens désignent spontanément une ou plusieurs zones du cercle où ils ont vraiment ressenti l'envie soudaine de Passer à Autre chose de Mieux. Pourtant, ils ne l'ont pas fait et **c'est là l'enseignement essentiel : ils ont clairement ressenti ces envies - au point de pouvoir les associer à un endroit précis du cercle - sans pour autant abandonner l'exercice ...** et donc sans oublier la consigne ... et donc sans laisser leur attention se laisser aspirer par ces PAM. Ils se sont donc tout à fait comportés comme des funambules de l'attention, capables de ressentir l'action des distractions sans se laisser déstabiliser.

Avec un tout petit peu d'habitude, vous constaterez que cette technique du « pensoscope » peut s'adapter à toute situation où le déroulement du temps est matérialisé d'une manière ou d'une autre par un déplacement dans l'espace. Par exemple, quand vous lisez ces lignes, les déplacements de votre regard au fil des mots peuvent tout à fait remplacer le mouvement de votre doigt le long du cercle, et **vous pouvez donc remarquer à quels endroits du texte vous ressentez des PAM, sans pour autant laisser votre attention se laisser aspirer par ces PAM.** Et quand vous conduisez ou quand vous marchez dans la rue, votre propre déplacement ou celui de votre regard peut matérialiser le temps, puisqu'à chaque moment vous étiez ou vous regardiez fatalement quelque part : « **j'ai eu soudainement envie d'appeler X au moment où je passais sous le pont** ». Attention : il ne s'agit pas de vous placer en situation de double tâche ou d'auto-observation permanente ou de vous empêcher d'appeler votre ami. Il s'agit juste d'une technique pour vous aider – quand vous en avez besoin - à maintenir votre attention « au contact » du texte que vous lisez ou que vous écrivez, ou du trafic au sein duquel vous conduisez, malgré les PAM, comme vous avez réussi à la maintenir au contact du cercle.

Vous n'avez d'ailleurs même pas à vous demander a posteriori où vous avez failli être distrait comme dans le pensoscope, car ce n'est pas facile en voiture. Il suffit d'être dans **cet état de vigilance par rapport à vos propres distractions, un état si léger qu'il n'en constitue pas lui-même une distraction.** Il s'agit vraiment de transposer, pour les distractions endogènes - c'est-à-dire générées par le cerveau lui-même - le même principe de « maintien doux de l'équilibre attentionnel » que pour les distractions externes (avec les signes annonciateurs de l'aspiration de l'attention par l'extérieur qui étaient désignés par les lettres R A et P, et qui le sont maintenant par les lettres P et E pour les distractions intérieures). Et si vous reprenez l'exercice de lecture « à l'envers » de ce texte, vous constaterez par vous-même qu'il arrive que les PAM soient si fortes qu'il est presque impossible de leur résister, car qui aurait la motivation de lire un livre entier dans le sens inverse ? Mais qu'importe : le but d'ATOLE n'est pas vraiment de nous permettre de rester continûment attentifs à n'importe quoi et pendant n'importe quelle durée. **ATOLE vise d'abord à nous donner des clefs pour rester attentif pendant des tâches courtes,** quitte à enchaîner des bulles de concentration entrecoupées de petites pauses régulières.

Une fois assimilé le principe du pensoscope pour les PAM, vous pouvez utiliser cette technique (que je résumerai ainsi : « associer les pensées qui vous surviennent à des éléments ou des événements du monde extérieur réel autour de vous ») **pour éviter que votre attention ne soit captivée par des**

pensées envahissantes, surtout quand elles sont désagréables. Car ces pensées, qui prennent toujours la forme d'une ou plusieurs modalités sensorielles sous leur versant interne (une impression de nature plutôt auditive – la petite voix – ou visuelle – le visage d'une collègue ou d'un ami ...) peuvent être **des sources de stress ou d'insomnies quand elles captivent durablement l'attention**. On parle alors de « ruminant » quand notre cerveau bloque notre attention dans un processus de simulation mentale d'évènements et de situations qui nous coupe temporairement du monde extérieur (avez-vous déjà vu le regard de quelqu'un se perdre dans le vide à table, tandis que la conversation suit son cours?).

Un vaste ensemble de résultats de neuroimagerie suggère que **certaines régions du cerveau qui sont d'ordinaire désactivées quand nous sommes attentifs à ce qui nous entoure basculent alors dans un mode actif** (une partie d'un réseau cérébral appelé « réseau par défaut »). Mais la technique du « pensoscope », de par son principe même, doit réduire ce phénomène puisqu'elle maintient notre attention sur le monde extérieur malgré ces pensées qui émergent. **Elle évite donc ce phénomène de vase communiquant entre « l'attention orientée vers le monde extérieur » et « l'attention orientée vers le monde intérieur »**, ce qui n'est pas rien avouez-le. Dans le « Cerveau Funambule », paru chez Odile Jacob, j'ai appelé cet effet la bascule du mode OU au mode ET (être au contact du monde extérieur ET du monde intérieur, plutôt qu'au contact du monde extérieur OU du monde intérieur).

Avec l'habitude, la technique du pensoscope permet d'affiner son introspection au point de pouvoir remarquer la suite d'évènements qui amène une simple pensée à mettre en mouvement un corps de 50,60 (90, 100 ?) kg pour aller chercher un reste de gâteau dans le frigo ... **un bel exploit pour une petite pensée !** Il aura suffi d'une petite sensation annonciatrice de plaisir, accompagnée éventuellement d'une image mentale sous la forme d'un flash – la part de gâteau dans l'assiette ? Avec la sensation du gâteau dans la bouche et le goût associé ? - et vous voilà Passé à Autre chose de Mieux que la lecture de ce texte sur votre ordinateur.

Le L de RAPPEL.

Jusqu'ici, nous avons décrit la manière de résister aux automatismes quand ils sont distrayeurs, avec comme point de départ la prise de conscience de plusieurs phénomènes annonciateurs de la captivation de l'attention et résumés par les lettres R, A, P, P et E. La lettre L, qui vient conclure cette série et former le mot RAPPEL, est là **pour nous rappeler que de nombreux automatismes nous aident au contraire à nous concentrer**, et qu'il faut alors juste les Laisser faire. Ouf ! Il ne faut pas tout le temps être dans la résistance ! Bien au contraire et c'est même **le secret d'une attention sans effort**. Apprendre, ce n'est pas (que) résister.

Considérons la phrase : « Léa alla s'acheter un manteau ». Posez simplement votre regard sur le mot « Léa » : quel effort vous est nécessaire pour lire ce mot ? Probablement aucun. Immédiatement, « Léa » évoque en vous une personne de sexe féminin et probablement jeune. Un lecteur expert doit même faire un effort pour ne pas lire le mot Léa quand il l'a sous les yeux. Déplacez ensuite tranquillement votre regard sur le mot suivant, puis le suivant, etc. sans chercher à aller vite ... et vous constaterez que vous auriez le plus grand mal à ne pas lire cette phrase. Avec l'apprentissage, votre cerveau s'est muni d'un automatisme de lecture qui, dans le cas présent, vous permet de comprendre cette phrase sans effort. Pourquoi faudrait-il faire un effort supplémentaire pour se concentrer ?

Passons maintenant à un autre texte, plus long et plus compliqué : « [...] il n'y a que des réseaux de neurones parcourus par des signaux chimiques et électriques. Le biais attentionnel revient toujours à privilégier l'un de ces réseaux au détriment des autres. Il peut s'agir d'une simple amplification de l'activité des neurones concernés, ou bien de changements subtils leur permettant de mieux communiquer entre eux; peu importe [...] » (extrait du livre *Le Cerveau Attentif*, Odile Jacob, 2011). Si vous avez compris ce passage du premier coup et sans effort, tant mieux pour vous, mais vous en ressortez sans doute plutôt avec l'impression que le texte est complexe et nécessite un effort de concentration plus intense que pour lire la phrase précédente. **Pourtant, ce n'est pas de plus de concentration dont vous avez besoin, mais simplement de plus de temps.** Avec le même effort, vous pouvez laisser votre regard glisser doucement le long de ces phrases et constater ce qui se passe automatiquement, comme dans l'exercice du pensoscope. Que s'est-il passé ? D'abord, vous vous êtes très probablement entendu vous parler « mentalement » : lorsqu'ils sont sous vos yeux, certains mots résonnent dans votre tête. Mais ces petits sons n'aident pas forcément à la compréhension. Il faut aussi que chaque partie du texte évoque en vous quelque chose, qu'il soit associé à une image ou un concept familier. Mais **vous ne pouvez pas forcer ce processus de compréhension en vous crispant.** Si l'expression « réseau de neurones » ne vous évoque pas grand-chose, le plus efficace est simplement de ralentir et de laisser doucement émerger les images que vous évoque cette notion. Dites-vous que **si vos yeux passent moins d'une seconde sur un mot compliqué, il est quasiment impossible pour votre cerveau de lui associer une image.** Et si aucune image ne vous vient en lisant « réseau de neurones », c'est que vous ne voyez pas vraiment ce qu'est un réseau de neurones, et il est donc normal que vous ne compreniez pas bien la phrase. La meilleure chose à faire n'est pas de vous tendre, mais de chercher sur internet une définition imagée ou bien de revenir quelques pages en amont dans le livre pour trouver une explication. **Il vous faut simplement plus de temps, mais pas plus de tension.** Il est presque certain que si vous éprouvez une sensation d'effort et de crispation, c'est parce que vous vous imposez de comprendre le texte du premier coup en lisant rapidement et que ce n'est pas ce qui se produit. **La crispation vient alors surtout de la sensation d'erreur** (« je devrais comprendre cette phrase or je ne la comprends pas ») et du fait que votre attention est distendue entre deux objectifs : comprendre les mots que vous avez sous vos yeux, et ceux de la phrase d'avant.

Comprendre que notre cerveau réagit très souvent de la bonne manière spontanément, une fois l'attention posée sur la bonne cible, est **la clef d'une concentration douce, sereine et sans effort.** Vous vous crispez en corrigeant un devoir d'un élève : d'où vient cette sensation d'effort ? Vous êtes tellement expert du sujet que votre première réaction au moment de remarquer une faute est probablement la bonne. Certes, direz-vous, mais il ne s'agit pas simplement de trouver ses erreurs, mais aussi de rédiger un commentaire adapté à l'élève, et les mots ne vous viennent pas. D'accord, mais ce n'est pas pour autant la peine de forcer : peut-être faut-il simplement vous remémorer tranquillement les derniers devoirs de l'élève et ces erreurs passées pour que quelques mots bien tournés vous viennent spontanément ? Si vous m'avez compris, vous entrevoyez une façon de travailler où **l'effort, si effort il y a, doit servir à se placer dans les bonnes conditions pour que le cerveau réagisse spontanément de manière efficace tout au long de la tâche** (avoir revu une image de réseau de neurones, avoir en tête les derniers devoirs de l'élève ...) et **surtout pas à le forcer à réagir plus vite et mieux.**

ATOLE consacre peu de temps au L de RAPPEL, parce qu'il ouvre la porte vers un mode « expert » de l'attention qui n'est pas facile à appréhender pour les plus jeunes. Ceci dit, rien ne vous empêche de développer un travail sur ce thème si vous en avez clairement ressenti les bienfaits pour vous-même et si vous pensez avoir quelques élèves réceptifs. Et tout dépend bien sûr de l'âge et de la classe : il est probable que des jeunes en classe préparatoire qui n'éprouvent pas de difficulté particulière de concentration seront sensibles à cette idée d'attention sans effort, car l'enjeu pour eux est surtout d'apprendre à travailler beaucoup avec le minimum de fatigue.

Attention à l'Intention et Maximoi/minimoi : la fin de la charge mentale et les conditions d'une bonne concentration

Il n'y a pas de distraction en soi, **la distraction ne devient distraction que lorsqu'elle nous éloigne de ce que nous cherchons à faire**, c'est-à-dire de notre intention. L'écran de télévision dans la salle de restaurant constitue-t-il une distraction ? « Oui », pour celui ou celle qui essaie de suivre une conversation ; « non », pour celui ou celle venu(e) regarder le match de foot. C'est pourquoi ATOLE consacre deux séquences à apprendre aux élèves ce qu'est une intention, et comment prendre l'habitude d'agir avec une intention claire (et une seule).

Il nous arrive tous d'avoir plusieurs intentions en tête en même temps, particulièrement quand nous sommes débordés par un emploi du temps bien chargé : ne pas être en retard pour aller chercher les enfants ET passer par la boulangerie pour acheter du pain ET rappeler l'électricien ET organiser le transport pour le match de samedi ET préparer la séquence pour demain ET imprimer le document nécessaire pour l'activité de lecture ET organiser les vacances d'été ET ... **toutes ces choses paraissent si importantes que nous nous efforçons de n'en oublier aucune**, avec au final, une conséquence bien trop répandue de nos jours : la (sur)charge mentale. Ce que nous essayons d'apprendre aux élèves dans ATOLE, c'est que cette manière d'accumuler les intentions est source de distraction, de surcharge mentale, de stress et de fatigue et **qu'il est beaucoup plus efficace et agréable de privilégier à chaque moment une de ces intentions, et une seule**.

Le stress et la fatigue causés par la surcharge mentale bousculent certains équilibres chimiques dans le cortex préfrontal (concernant notamment deux neurotransmetteurs appelés noradrénaline et dopamine) au point de sortir celui-ci de sa zone de fonctionnement optimal. Nous nous retrouvons donc avec un cortex préfrontal moins efficace ; alors même que les fonctions qu'il remplit d'habitude sont justement celles dont nous avons le plus besoin dans ces moments-là : « ne pas oublier ce que nous avons à faire », « hiérarchiser nos priorités » ou encore « contrôler nos élans de panique ». Le résultat, dont vous en avez sans doute déjà fait l'expérience, c'est **cette impression d'être complètement débordé au point d'être incapable de faire quoi que ce soit d'efficace**. C'est un état dans lequel un élève peut facilement se retrouver s'il se sent sous pression, par exemple pendant un devoir surveillé où il peut papillonner sans relâche d'exercice en exercice sans jamais en finir aucun.

La solution consiste à marquer une petite pause, non seulement pour redonner du temps au cortex préfrontal qui en a besoin pour fonctionner efficacement, mais aussi pour **noter très rapidement tout ce qu'on a « à faire » et désigner l'une de ces tâches comme prioritaire pour les minutes à venir**. Ce faisant, on cesse de gaspiller son attention pour ressasser toutes ces autres choses « à faire » de peur de les oublier. Un bon conseil consiste ensuite à fixer à l'avance la durée qu'on compte consacrer à cette activité « prioritaire » : **« je me donne cinq minutes, ou dix minutes, pendant lesquelles je ne fais que ça »**. Et si vous avez un minuteur à portée de main, il vous sera précieux, car il vous permettra de tout oublier, même l'heure, pendant cette petite bulle de temps. Vous voilà enfin à l'abri de votre océan de distractions, bien au calme dans le lagon bleu de votre bel *atoll*.

Si cette tâche est suffisamment bien définie (trouver un endroit où arrêter ma voiture, ouvrir mon agenda pour déterminer les meilleurs moments pour le passage de l'électricien, et retrouver son numéro de téléphone, puis l'appeler pour voir quel créneau lui convient le mieux et le noter dans mon carnet), **vous placez votre cerveau dans les conditions idéales pour être bien concentré**, muni d'une intention claire qui définit précisément a) ce qui est important pour cet objectif et b) ce qui ne constitue pour l'instant qu'une distraction (le numéro de téléphone d'un ami dont vous n'avez pas pris de nouvelles depuis longtemps). Une fois le rendez-vous fixé avec l'électricien, vous pourrez juger s'il est vraiment urgent d'appeler cet ami, et si oui, décider du meilleur moment pour l'appeler.

La technique de l'alternance entre « Maximoi » et « minimoi », présentée dans ATOLE, amène l'élève à **alterner les phases de planification** (quand je « suis » Maximoi, je ne « fais » rien, mais je réfléchis à l'ensemble des étapes nécessaires pour arriver au résultat final) **et les phases d'exécution** de ces étapes les unes après les autres (quand je « suis » minimoi, je ne réfléchis pas, je me contente d'agir). Dans votre cas, le résultat global visé pourrait être « le rendez-vous avec l'électricien noté dans votre agenda + le pain acheté + le transport pour le match de samedi organisé + ... », et les étapes un ensemble de « mini-missions » les plus concrètes et ciblées possible et de suffisamment courte durée pour tenir dans des petites bulles de concentration de quelques minutes.

Cette technique peut constituer un remède efficace contre le problème des « petits bouts d'heure » perdus. **Les petits bouts d'heure** (ou petits boudeurs ?) sont tous ces moments assez courts dont on ne sait d'habitude « pas trop quoi faire », - typiquement, quand nous savons que nous allons être interrompus dans dix minutes par une réunion ou par l'arrivée de quelqu'un ou par l'arrivée en gare du train ou par la sortie du bain du petit dernier et que **nous ne voyons pas quoi faire d'utile pendant ces minutes restantes**. Souvent, cette perspective d'interruption sape toute motivation pour entreprendre quoi que ce soit de réellement utile, car nous n'avons « pas vraiment le temps de nous y mettre ».

Bien sûr, ces petits boudeurs peuvent être utilisés pour souffler, se relaxer, méditer, rêvasser, passer un coup de chiffon, et c'est souvent la meilleure manière de les utiliser, mais quand ils s'accumulent, on peut vite se retrouver en fin de semaine à se demander ce qu'on a bien pu faire de tout ce temps et pourquoi, décidément « les choses n'avancent pas ». En ayant pris soin de découper les choses complexes qu'on a à faire en mini-missions courtes et bien ciblées, dont on peut même estimer la durée, **il devient possible et même assez facile d'inclure dans ces petits boudeurs des bulles d'attention, entièrement consacrées à une mini-mission et une seule**, en oubliant temporairement le reste du monde depuis votre petit atoll (surtout si vous utilisez ce fameux minuteur). Vous constaterez alors que de très nombreuses tâches complexes que vous avez à faire peuvent se segmenter en mini-missions courtes qui n'ont même pas forcément besoin d'être réalisées directement les unes après les autres : eh oui, des tâches comme « préparer les affaires pour les vacances » ou « préparer la classe du lendemain » peuvent se faire en cinq fois, à condition d'avoir décomposé la tâche intelligemment. Et si vous êtes interrompu en plein milieu d'une bulle (cela arrive, même si les bulles sont courtes), essayez autant que possible de **noter assez précisément ce que vous auriez fait juste après, si vous aviez eu cinq précieuses minutes de plus** (dans le vocabulaire d'ATOLE, cela revient à reprendre rapidement le rôle de Maximoi pour réfléchir à la mini-mission qui aurait été la suivante). Vous aurez beaucoup plus de facilité à reprendre là où vous en étiez, quand vous aurez à nouveau du temps pour poursuivre cette tâche complexe.

Finalement, tout cela revient à constater que la plupart des tâches complexes peuvent se décomposer comme une recette de cuisine où chaque étape constitue ce qu'ATOLE nomme une mini-mission : 1) sortir les œufs, le beurre, le sucre, la farine et le chocolat, 2) sortir un bol, un saladier et un moule à manquer 3) séparer le blanc des jaunes en versant les blancs dans le saladier et les jaunes dans le bol, 4), etc. Avec l'habitude, il devient facile de voir à quel niveau de finesse décomposer la tâche globale, car un découpage trop fin comme (1) sortir les œufs, 2) sortir le beurre ...) ou un découpage trop

grossier comme (1) préparer un chou aux lards, peuvent se révéler contre-productifs l'un comme l'autre ... voire franchement barbant. **Le bon niveau de découpage doit être adapté à chacun et correspond à celui où on « voit » sans hésitation comment réaliser chacune des mini-missions** et environ le temps que cela prendra. À de très rares exceptions près – si vous êtes susceptibles d'être interrompus extrêmement fréquemment par exemple - ce n'est pas la peine de décomposer davantage.

Dans le cadre de la préparation d'un travail de classe, les mini-missions peuvent être par exemple de : « récupérer sur internet trois images d'objets sphériques et les copier dans un document PowerPoint » (vous pouvez alors être interrompu par la sortie du bain du petit), puis « ajuster la taille des images, les aligner et écrire une légende » (une nouvelle pause pour aider le petit à trouver son pyjama) puis « imprimer en couleur et plastifier le document » (encore une pause pour retrouver le doudou). À vous d'adapter ce travail fractionné jusqu'à vous sentir à l'aise : avez-vous vraiment besoin de noter ces mini-missions ? C'est à vous de voir.

Prenez un moment pour réfléchir à une tâche complexe que vous devez mener. Au lieu de chercher directement à avancer vers votre objectif, imaginez simplement qu'une personne avec exactement vos compétences (une sorte de double de vous-même) va venir vous aider en effectuant une à une et à la lettre toutes les missions que vous lui confierez, à condition qu'il n'ait pas à réfléchir. Que lui donneriez-vous à faire pour atteindre votre objectif sans que vous n'ayez rien d'autre à faire que de lui donner des consignes claires ?

Les mini-missions doivent être pensées pour tenir entre deux interruptions et le découpage est donc adapté au contexte : seul et au calme, vous pourriez sans doute réaliser toute cette préparation de classe d'une seule traite au sein d'une seule mini-mission, tout dépend donc du rythme auquel vous pensez être interrompu. C'est ainsi qu'on peut devoir lire et comprendre une règle du jeu paragraphe par paragraphe au milieu d'enfants très remuants. En classe, il n'est pas rare de devoir également travailler de manière extrêmement fractionnée à cause des interruptions quasi incessantes des élèves. **L'enseignant expérimenté a appris à caler entre deux interruptions des mini-missions sprints dont chaque objectif est précis.** Répétons-le, c'est un mode opératoire qui facilite grandement la concentration **puisque au sein de chaque mini-mission, le tri par votre cerveau entre ce qui est utile et inutile est évident du fait de la clarté de l'objectif.**

Cette technique de découpage est en outre un excellent remède contre la procrastination, car **il n'y a rien de plus décourageant au moment de commencer une longue tâche que de ne pas savoir par quel bout la prendre.** Toute l'efficacité de cette méthode repose donc sur la capacité à transformer un objectif global et flou en une suite d'intentions claires et précises (ce qui incombe à Maximoï, dans ATOLE). Et **les objectifs flous sont faciles à reconnaître** : ils peuvent traîner des jours, voire des semaines sur notre liste de choses à faire (la fameuse « to-do-list »), simplement parce que nous ne voyons pas vraiment par où commencer. Au contraire, les petites missions précises « que nous voyons immédiatement comment faire » sont souvent les premières à être « cochées ». « Amener sa voiture au contrôle technique » n'a pas sa place sur une to-do-list efficace ; notre Maximoï doit se poser avec une tasse de thé ou de café pour décomposer cette tâche plutôt complexe en une série de mini-missions plus précises : « identifier un moment où je peux me passer de ma voiture + ... etc. ». Avec un peu d'habitude, le découpage en mini-missions simples devient presque une seconde nature, qu'il serait dommage de ne pas enseigner aux élèves tant cette pratique est bénéfique pour la concentration.

En prenant l'habitude d'agir avec des intentions Concrètes, Claires et à Court-terme, vous deviendrez aussi plus résistants aux OUIIN, ces Oublis de votre Intention : « mais qu'est-ce que je venais chercher dans la cuisine, déjà ? ». **Vous arriverez plus souvent dans la cuisine**

avec l'image précise en tête de ce que vous venez chercher, et de la manière dont vous souhaitez l'utiliser : la paire de ciseaux dans le tiroir à couvert, pour découper une bande de papier. Rendez-vous avec Maximoi pour la prochaine mini-mission, une fois la bande de papier découpée.

Les PIM, des modes d'emploi pour se concentrer

Nous abordons maintenant la dernière partie du programme ATOLE (chez les plus jeunes, car au niveau collège/lycée, les notions présentées ici sont abordées dès le départ), consacrée à la bonne manière de « programmer sa concentration ». Car si avoir une intention claire suffit souvent à réussir ce qu'on entreprend, parfois, ce n'est pas le cas ... surtout quand on est enfant ou que l'on cherche à aller trop vite : nous ne regardons pas au bon endroit, nous ne sommes pas assez précis ... et nous ratons. Par exemple, **il ne suffit pas forcément de vouloir séparer le blanc du jaune d'œuf, aussi ardemment soit-il, pour y arriver à tous les coups** ; tout simplement parce que c'est une opération délicate et qu'il faut bien faire attention à ce que la coquille ne crève pas le jaune, et à ce que celui-ci ne glisse pas dans le récipient prévu pour les blancs. Pour avoir les meilleures chances de réussir, il faut regarder attentivement le jaune d'œuf et la coquille tout en veillant à séparer délicatement les deux parties de cette dernière. Autrement dit, il faut porter son attention sur quelque chose de bien précis : parmi tout ce que vous pouvez percevoir du monde et de vous-même à ce moment-là (le ciel par la fenêtre, la sensation de démangeaison dans le dos ...), **une de ces perceptions doit avoir un statut particulier et bénéficier de votre attention**. Cette perception est ici de nature visuelle et externe : ce que vous voyez du jaune d'œuf. Elle est externe parce qu'elle peut être partagée avec d'autres, qui peuvent aussi faire attention à ce jaune d'œuf. Toutes vos autres perceptions – la perception des bruits de la pièce par exemple - sont moins utiles pour votre objectif du moment et n'ont pas besoin à ce moment-là de toute votre attention.

Dans ATOLE, **nous chercherons donc à définir pour chaque tâche qui exige vraiment d'être concentré, quelle Perception doit recevoir toute notre attention**, de manière à se rendre sensible à tout changement la concernant et y réagir rapidement. Dans l'exemple de l'œuf, je réagirai rapidement dès que je verrai que le jaune commence à glisser hors de la coquille parce que j'y fais attention ... à condition bien sûr que j'aie bien en tête l'Intention de le garder entier dans la coquille. Et j'y parviendrai à condition d'être prêt à réagir d'une Manière bien précise : en ajustant délicatement la position des deux parties de la coquille avec mes doigts. Nous pouvons ainsi aider un enfant qui s'apprêterait à séparer le blanc du jaune en lui rappelant la Perception qu'il doit privilégier avec son attention (« regarde bien le jaune d'œuf »), l'Intention qu'il doit bien garder en tête (« tu dois juste t'assurer que le jaune reste bien entier dans la coquille pendant que le blanc coule dans le bol »), et la Manière dont il doit agir (« fais bien attention à manipuler doucement la coquille avec tes doigts »). Autrement dit, **nous lui rappelons : a) ce à quoi il doit faire attention (Perception), b) ce qu'il doit chercher à faire (Intention) et c) ce qu'il doit faire attention à bien faire (sa Manière d'agir)**. Nous lui donnons alors une sorte de mode d'emploi pour se concentrer sur cette tâche, suffisamment explicite pour qu'il n'ait plus qu'à décider de l'être pour y arriver. En effet, n'importe qui peut décider de porter son attention sur le jaune d'œuf, n'importe qui peut se donner comme objectif de ne pas le crever, et n'importe qui peut décider de manipuler la coquille avec le maximum de soin dont il est capable.

Bien évidemment, la plupart des adultes n'ont pas besoin de ce genre de mode d'emploi, parce qu'ils ont l'habitude de placer spontanément leur attention sur la bonne cible ... mais **il nous arrive malgré tout de commettre des erreurs par distraction ou par fatigue, ou parce que nous voulons aller trop vite ou faire deux choses en même temps**. Ce genre de petit mode d'emploi peut se révéler très utile pour très rapidement reprogrammer son attention sur la bonne cible et se reconcentrer sur une tâche ... et ne pas rater les blancs en neige. Il sera encore plus utile à un enfant qui n'a pas l'habitude de réussir cette tâche et à qui on explique enfin (enfin !) ce qu'il faut faire concrètement pour « se concentrer ».

Imaginez-vous seul dans un bon restaurant, et perdu dans vos pensées à propos d'un sujet qui vous préoccupe particulièrement en ce moment. Le plat arrive : comment vraiment le savourer alors que le contexte ne s'y prête pas ? Votre attention pourrait facilement retourner vers vos pensées, ou bien se perdre sur l'image triste et solitaire que vous avez l'impression de donner de vous-même au milieu de toutes ces tablées qui ont l'air si enjouées, ou vers toute autre chose encore ... mais pourquoi ne pas faire pleinement attention à toutes les sensations gustatives (P), qui éclatent en bouche à chaque fois que vous croquez, mâchez (M) ... avec l'Intention simple de vraiment apprécier (I) ? Un PIM peut-être un peu étrange, certes, mais qui garantit que vous ne passerez pas à côté de ce plat si réussi.

Bien que ces « PIM » soient présentés dans les dernières séquences d'ATOLE chez les plus jeunes, ils occupent une place centrale dans le programme et méritent toute votre attention. L'idée est vraiment de se programmer à être concentré sur l'activité que l'on aborde, en partant du constat que **la concentration implique toujours un contrôle de la part de celui ou celle qui se concentre**. Qu'elle soit occupée à séparer le blanc du jaune, à déplacer un verre sans renverser, ou même à lire un livre, la personne qui est concentrée est active, et veille à ce que son action aboutisse à un certain résultat. Elle est donc toujours animée par une Intention (I) dont elle est plus ou moins consciente selon la situation. Et **si elle s'éloigne du résultat escompté, elle tente de corriger le tir, ce qui suppose qu'elle ait un moyen de contrôle sur la situation grâce à quelque chose qu'elle peut décider de faire**, et qui constitue sa Manière d'agir (M, dont nous verrons plusieurs exemples par la suite). Enfin, elle doit maintenir son attention sur certaines perceptions (P), dont on ne pourrait la priver sans la mener directement à l'échec.

Par exemple, si vous êtes en train de rouler derrière une voiture sur une route de montagne, vous ne pouvez pas vous permettre de regarder le paysage, car vous devez faire attention de manière quasi continue à la distance vous séparant du véhicule devant vous (P), pour ne pas trop vous en rapprocher (I), grâce à un contrôle de votre vitesse au moyen des pédales d'accélérateur et du frein (M). Il y a sans doute d'autres moyens pour rester concentré sur sa conduite et ne pas percuter la voiture qui vous précède, mais celui-ci a le mérite d'être simple à mettre en œuvre. De même, il existe des « PIM » définissant précisément une manière de se concentrer pour ne pas rater une mayonnaise, pour ne pas se tordre une cheville en descendant en courant un chemin de randonnée, pour ne pas se brûler en sortant un plat du four, etc. Dans tous ces cas de figure, **un PIM peut être utile quand vous sentez qu'il y a un petit risque d'échec, et que ... mieux vaut quand même être concentré**. En revanche bien sûr, si vous n'avez aucune raison de rater en faisant juste « comme d'habitude », les PIM sont alors superflus et ne feraient que compliquer les choses.

Identifier un PIM utile pour une activité donnée peut sembler assez simple, mais il faut parfois faire preuve d'un peu de finesse d'introspection. Placez par exemple une corbeille à papier à quelques mètres de vous, et tentez d'y jeter une boulette de papier. Quel PIM peut vous aider à vous concentrer et maximiser vos chances de succès ? En posant un jour cette question à un élève de première, plutôt fort en basket, il me fit la réponse suivante : P = la corbeille, I = mettre le panier, M = lancer la boulette. Mais **il est peu probable que ce PIM ait pu aider qui que ce soit à réussir son lancer, car c'était mal comprendre ce qu'est vraiment un PIM et le niveau de finesse auquel il doit être décrit**. Je lui demandai alors s'il n'avait pas, au moment de préparer son lancer, une petite image en tête, comme une courbe en cloche, de la trajectoire que devait décrire la boulette. "Ah, si !", me dit-il, et en creusant un peu, il réalisa que le PIM qu'il utilisait réellement consistait a) à imaginer cette trajectoire (P) en forme d'arc de cercle reliant sa main à un point situé sur le bord opposé de la corbeille, b) à décrire avec la main tenant la boulette un mouvement suivant précisément le début de cette image mentale (M), avec c) l'Intention de coller le plus précisément possible à cette trajectoire avec la bonne vitesse (I). Voilà un PIM qui aide à mettre la boulette dans la corbeille ! Cet exemple montre bien à quel point un PIM peut être précis, et doit l'être, pour être vraiment utile.

En classe, c'est tout l'intérêt d'un petit enseignement minimal de métacognition, tel qu'il est mené dans ATOLE, pour établir avec les élèves un vocabulaire commun désignant des actions et des perceptions mentales précises, plutôt que des termes vagues finalement peu utiles. Ce travail de définition ne doit pas vous effrayer, car tout est expliqué dans ATOLE. Par exemple, le PIM utile à cet élève basketteur s'appuyait sur une Perception *mentale*, l'image mentale de la courbe en cloche que personne à part lui ne pouvait voir. De nombreux PIM impliquent des Perceptions ou des Manières d'agir « mentales », c'est-à-dire qui ne peuvent pas être constatées par un observateur extérieur. **En s'assurant avec les élèves qu'ils comprennent bien ce qu'est une image mentale, nous définissons un terme métacognitif**, qui leur permet de mieux comprendre et d'être plus conscients des processus cognitifs qu'ils mettent en jeu pour réussir une tâche, et d'expérience, **même des enfants de grande section peuvent comprendre ce qu'est une image mentale grâce à des activités simples** d'ATOLE (« imagine un éléphant rose tout joyeux » ... « sa trompe est-elle vers le haut ou vers le bas » ... « est-ce que tu as vu une sorte d'image d'éléphant dans ta tête pour me répondre ? » ... etc.). Mais rassurez-vous, il y a finalement assez peu de termes dans ce vocabulaire métacognitif, et les actions mentales désignent le plus souvent de simples conversions d'une modalité sensorielle, externe ou interne (quelque chose que je vois, ou que j'imagine) vers une autre modalité, elle aussi externe ou interne (quelque chose que je me prononce dans ma tête, que je ressens avec mon corps ...). Si par exemple vous entendez le mot « Tour de Pise » et que vous visualisez rapidement une tour penchée, vous effectuez une conversion entre une perception auditive externe (ces mots, tels qu'ils ont été prononcés avec une voix plus ou moins grave et que n'importe qui autour de vous pourrait entendre) en une perception visuelle interne (cette image de la tour, que vous êtes le seul à « voir »).

Une fois ce vocabulaire métacognitif simple établi, il ouvre une voie de communication avec l'enfant pour découvrir les stratégies qu'il utilise, souvent à son insu, pour réaliser telle ou telle tâche ; et il devient possible de mieux comprendre certaines erreurs ou difficultés récurrentes. D'ailleurs, les erreurs faites par un enfant trahissent souvent la manière dont il s'y est pris : ce n'est pas la même chose de confondre le mot 'lapin' avec le mot 'sapin' ou avec le mot 'lièvre' en récitant une poésie, car cela traduit deux stratégies d'apprentissage différentes,

l'une par la phonologie et l'autre par l'image. Avez-vous déjà remarqué des erreurs qui trahissent une manière particulière d'agir « mentalement » ?

Voyons maintenant un autre PIM. Si une amie vous explique comment aller de chez elle à la gare, elle vous dira peut-être que : « quand tu sortiras de la maison, tu te retrouveras dans la rue qui part vers la place de l'hôtel de ville sur la droite, tu marcheras dans cette direction et quand tu verras un magasin de musique sur ta gauche, tu prendras la petite ruelle qui longe le magasin, etc. ». Si vous êtes concentré sur ses explications, il est très probable que vous ferez apparaître sur votre petit « écran mental » des images correspondant à chacun des lieux qu'elle mentionne successivement : le magasin de musique, la ruelle sur le côté, et c'est ainsi que vous comprenez et reprenez le chemin. C'est la Manière dont vous réagissez à ce qu'elle vous dit, simplement en convertissant des mots entendus (il s'agit de perceptions auditives externes) en des perceptions mentales internes (que vous êtes le seul à voir). **Vous êtes actif, et vos actions sont mentales, puisque personne ne pourrait dire de l'extérieur ce que vous êtes en train de faire.** Le P du PIM est bien sûr la voix de votre ami, et vous cherchez à vous faire un petit film du chemin menant à la gare : c'est votre Intention. Ce PIM vous maintient concentré sur son explication. Et si vous interrompez ce PIM en racontant tout d'un coup un souvenir que vous évoque l'hôtel de ville, vous vous déconcentrez, et vous courez le risque qu'une fois dans la rue, ce soit cette anecdote qui vous revienne en mémoire plutôt que le nom de la ruelle menant à la gare.

Ce PIM vous sert donc à écouter avec attention, et pour *lire* cette description avec attention, il vous aurait suffi d'adapter ce PIM pour convertir des mots vus (Perceptions visuelles externes) en des images mentales (un autre type de conversion très proche). Essayez ce nouveau PIM avec le texte suivant : « Un papa explique les mathématiques à sa fille : bon, ma chérie, imagine, il y a quatre personnes dans un bus. Si huit personnes descendent, alors il faut que quatre personnes montent pour qu'il n'y ait plus personne dans le bus. Tu as compris ? (*J'aime lire*, 2018) ». **Sans images mentales, il est bien difficile de comprendre cette histoire !**

Essayez de retenir le nombre « cent vingt-trois millions, quatre cent cinquante-six mille, sept cent quatre-vingt-neuf » en fermant les yeux juste après l'avoir lu, puis en épelant « préhistoire » à l'envers, puis en relisant ce début de phrase pour savoir si vous avez bien retenu le nombre en question. Allez-y. Si vous avez utilisé un PIM pour convertir ce nombre en une suite de chiffres visualisés sous la forme d'une image mentale, vous aurez immédiatement constaté qu'il s'agissait des chiffres de un à neuf dans l'ordre et rien n'aura pu vous faire oublier ce nombre. Vous auriez aussi pu retenir ce nombre en vous le répétant mentalement comme une petite phrase, mais cet autre PIM est beaucoup moins efficace dans ce cas (il convertit une perception auditive externe en une perception auditive interne).

Voyons encore un autre exemple de conversion, qui peut aussi vous aider à rester concentré quand quelqu'un vous parle. Mais cette conversion risque de vous paraître un peu tirée par les cheveux si nous ne passons pas quelques lignes à comprendre un phénomène étonnant, la conversion phonème-graphème. Le cerveau est ainsi fait que lorsque deux de ses régions fonctionnent souvent ensemble, elles finissent par créer des liens entre elles. On pourrait résumer ce principe par la phrase "qui se ressemble, s'assemble". Par exemple, la répétition de la séquence "je vois un mot - je le prononce", que nous appelons dans notre jargon

« conversion graphophonémique » ou « conversion graphème-phonème » et qui constitue l'une des bases de la lecture, correspond à la formation d'un lien entre des régions *visuelles* du cerveau (chargées de reconnaître visuellement le mot) et des régions *motrices* et *auditives* (qui préparent et effectuent le geste articulatoire et qui lui associent un son). Ce lien devient tellement fort chez un lecteur expert qu'il lui devient difficile de regarder un mot sans le lire mentalement. C'est pourquoi, dans un exercice célèbre appelé test de Stroop, il est difficile de nommer rapidement la couleur du mot VERT écrit en jaune, parce que nous avons naturellement tendance à lire « vert ». À force, ces liens peuvent devenir bidirectionnels et produire un phénomène étonnant : cette fameuse conversion phonème-graphème, qui consiste en l'apparition d'une petite image représentant le mot écrit en entendant celui-ci. Chez la plupart des lecteurs experts, ce phénomène ne se produit pas spontanément, mais ils constatent quand même qu'ils n'ont pas beaucoup d'effort à faire **pour générer une brève image mentale de certains des mots qu'ils entendent, un peu comme les sous-titres des films en version originale**. Vous pouvez en faire l'expérience en écoutant la radio ou en écoutant quelqu'un parler : si vous constatez que vous pouvez sans difficulté visualiser certains des mots que vous entendez comme s'ils étaient écrits sous vos yeux, vous disposez alors d'une Manière d'agir (M) que vous pouvez associer à la perception auditive de la voix de la personne qui vous parle (P), avec simplement l'Intention de créer ces petits sous-titres tant que la conversation se poursuit (I) et aussi souvent que possible sans que cela ne devienne fatigant. C'est un PIM d'écoute attentive, qui pourra vous être utile la prochaine fois que vous aurez l'esprit un peu ailleurs pendant une conversation. **Il pourra vous aider à vous "brancher" quasi immédiatement sur ce que dit la personne qui vous parle.**

Ce n'est pas parce qu'un PIM est mental qu'il n'implique pas le corps. Imaginez que quelqu'un vous décrive un pas de danse (ou tout autre geste technique) : **si vous contentez d'observer passivement le mouvement, il est peu probable que vous le mémorisiez**. Vous apprendrez beaucoup plus vite si vous associez à cette Perception visuelle une action mentale, et donc une Manière d'agir, consistant à vous imaginer réaliser ce mouvement, avec les sensations motrices et physiques associées (ce que vous ressentiriez plus ou moins en faisant ce mouvement). Vous réalisez alors une conversion entre la modalité visuelle et la modalité sensorimotrice, sous son versant mental si vous vous contentez d'imaginer le mouvement (mais vous pouvez aussi le mimer). Ce PIM peut ensuite s'affiner, car il peut être plus efficace de centrer votre attention sur le déplacement de quelques points clefs du corps qui entraînent tout le reste de mouvement, par exemple les déplacements du talon, ou des hanches, que sais-je ... Une fois encore, **vous utilisez un PIM, qui vous permet ici d'être concentré sur ce mouvement pour l'apprendre et de bien le comprendre**. Il serait d'ailleurs intéressant de comparer les modes d'observation de deux enfants apprenant des gestes techniques à des vitesses très différentes, car l'un d'entre eux est peut-être dans une observation passive et l'autre dans une observation active utilisant sans le savoir ce type de PIM.

Si vous vous prêtez au jeu, **vous pouvez inventer des PIM très efficaces et parfois surprenants** : les seules limites sont votre inventivité et votre capacité d'introspection. Je me suis ainsi retrouvé un jour face à la cathédrale de Florence, à l'observer assez passivement avec la quasi-certitude d'être incapable de la décrire quelques heures plus tard. J'ai donc décidé d'utiliser un PIM un peu particulier, dont la Manière d'agir consistait à **imaginer la sensation que j'éprouverais dans mes doigts si j'essayais, avec des mains de géants, de saisir la cathédrale**. La Perception privilégiée par mon attention étant visuelle (la vision de la

cathédrale), j'étais en train de convertir cette image en une sensation tactile (encore une conversion d'une modalité sensorielle en une autre) avec l'Intention de bien « ressentir » toutes les formes et reliefs de la cathédrale. Le résultat, c'est que je me souviens encore aujourd'hui de l'architecture de cette cathédrale, et je pourrais sans doute encore en dessiner les grandes lignes.

Ceux et celles qui s'intéressent à la méditation, qu'il s'agisse de méditation de pleine conscience ou d'autres formes de méditation, pourront maintenant se rendre compte que la plupart de ces pratiques consistent à stabiliser un PIM. Quand un enseignant de méditation vous propose de goûter un raisin sec en pleine conscience (c'est l'un des exercices introductifs les plus classiques) il vous encourage simplement à stabiliser une association entre quelque chose que vous faites (bouger la langue, croquer avec les dents, ... c'est la Manière d'agir) et les sensations gustatives associées (quelque chose que vous percevez, c'est le P du PIM), avec l'Intention de simplement constater l'émergence de ces sensations. En prenant conscience du fait qu'il s'agit d'un PIM, vous pouvez d'ailleurs envisager des variations de ce PIM, et donc de l'exercice, en ciblant avec l'attention d'autres éléments de l'expérience : non seulement le goût, mais aussi la texture, ou la température pourquoi pas ... un peu comme pour goûter un grand vin avec attention. Et bien sûr, placer son attention sur le goût n'exclue pas de ressentir également le croquant du raisin ou sa forme, mais ces autres composantes perceptives émergent spontanément sans vous distraire, et vous n'avez rien d'autre à faire de le les laisser « être perçues ». Et le même type de raisonnement nous amènerait à considérer l'exercice de l'attention sur la respiration ou sur le corps (deux autres pratiques classiques de méditation) comme la simple expression d'autres PIM. Si vous êtes intéressé par cette démarche, vous pourrez prendre un peu de temps pour constater **qu'avec les PIM, chaque tâche peut se fragmenter en une suite de petites méditations** au sein de laquelle le cerveau sait exactement ce sur quoi il doit porter son attention, et ce qu'il doit faire avec ce qu'il perçoit. C'est extrêmement confortable !

Un PIM, ou plusieurs PIM ?

Les PIM sont tellement précis et spécifiques qu'on peut s'interroger sur leur pertinence pour des actions un peu complexes, qui nécessitent de faire d'abord attention à une chose, puis à une autre, etc. ... même au sein de la même mini-mission (recopier un texte écrit au tableau par exemple). Effectivement, les PIM servent à verrouiller la concentration sur des éléments de tâches souvent brefs. **Il est donc courant qu'une tâche nécessite d'appliquer une succession de PIM, ou deux PIM en alternance.** Prenons tout de suite un exemple concret : ce jeu où un élève doit manipuler une forme cachée avec une main, puis la dessiner sur une feuille avec l'autre main. Dans ce cas, l'exercice nécessite deux PIM, que l'élève devra utiliser en alternance. Le premier concerne le moment de la manipulation de la forme cachée : la Perception est bien sûr tactile, la Manière d'agir est une transformation d'une modalité sensorielle externe (cette sensation tactile) en une autre modalité, interne (une image mentale représentant l'élément qui vient d'être manipulé) et son Intention est évidemment de générer une image mentale stable correspondant le plus fidèlement possible à ce qu'il a ressenti dans ses doigts. Mais ce n'est pas fini, puisqu'il doit ensuite dessiner la forme, c'est-à-dire transformer l'image mentale qu'il a gardée en tête (sa Perception, mentale) en un geste de la main, et cette conversion de l'image au geste constitue sa Manière d'agir guidée par l'Intention de représenter le plus mieux possible sur le papier l'image qu'il a dans la tête. Bien

sûr, il existe sans doute d'autres PIM pour se concentrer sur ce jeu, mais il est probable que l'enfant ait dans tous les cas à alterner deux PIM.

Les PIM de l'expert (et donc de l'enseignant).

J'ai donné quelques exemples de PIM, qui ont en commun de mettre en jeu des Perceptions et des Manière d'Agir relativement simples. Mais avant de vous interroger sur les PIM que vous utilisez dans vos activités professionnelles ou de loisirs, sachez **qu'une personne ayant une longue expérience d'un domaine ou d'une activité peut utiliser des PIM plus complexes, mais beaucoup plus efficaces que ceux d'un novice**. Rappelez-vous que le M du PIM désigne toujours une action, physique ou mentale, que la personne doit pouvoir décider de faire à tout moment avec la quasi-certitude d'y arriver. Par exemple, **rediriger son attention vers le tableau est un bonne Manière d'agir, parce qu'il suffit de le vouloir pour y arriver**. Mais un M peut être beaucoup plus complexe : rétrograder pour passer en seconde en arrivant à un carrefour est une Manière d'agir très complexe, mais que tout conducteur expérimenté peut décider de réaliser avec la quasi-certitude d'y arriver tout comme un pâtissier sait monter des œufs en neige parce qu'il a appris « le coup de main ». De même, le P doit désigner quelque chose qu'on peut détecter au premier coup d'œil, ou sur lequel on peut porter immédiatement son attention avec la quasi-certitude d'y arriver. Par exemple, « les objets rouges devant soi » est un bon P, une bonne cible pour l'attention, parce que la plupart d'entre nous peuvent repérer du rouge parmi d'autres couleurs au premier coup d'œil. Mais la « fluidité technique » d'une interprétation entendue au piano peut être un bon P pour un pianiste expert, mais pas pour un novice. En classe, **de nombreux enseignants utilisent ainsi une multitude de PIM complexes - des PIM d'« experts » - que les personnes qui ne sont pas du métier ne peuvent pas forcément remarquer ni comprendre**. Ils seront par exemple sensibles à la « qualité de leur connexion avec leur classe » et contrôleront celle-ci grâce à un ensemble de signaux verbaux et non verbaux (leur Manière d'agir) qu'ils auraient peut-être du mal à expliquer à un stagiaire. Des PIM de ce type leur permettent de rapidement rétablir un bon climat de classe entre deux moments passés à préparer des documents ou à aider un élève (avec d'autres PIM). Les « PIM » ne sont pas donc pas juste des modes d'emploi simples à l'usage du débutant ou de l'enfant, **ils peuvent gagner en complexité et en efficacité pour s'adapter à l'expert et l'aider à se concentrer**.

L'attention de l'enseignant en classe

Cette réflexion sur les PIM de l'enseignant peut nous amener à nous demander si celui-ci n'est pas en permanence dans ce fameux mode multitâche, dont ATOLE essaie de préserver les élèves. La réponse est non ... ou pas nécessairement, mais cela demande d'examiner son activité à une échelle de temps assez fine. Voici un extrait d'un article paru dans un numéro de la revue « Cerveau et Psycho » sur la surcharge mentale, où il est question de **l'attention d'une enseignante de mathématiques**.

« J'ai assisté récemment à un cours de mathématiques de 5^{ème}, qui m'est apparu, sans jouer sur les mots, comme un cas d'école pour étudier la surcharge mentale. L'enseignante, qui s'y prenait superbement bien, devait mener tout un ensemble de tâches qui toutes cumulées, constituaient un joli défi pour sa mémoire prospective. Elle devait d'abord mener son cours, c'est-à-dire guider sa classe le long d'un chemin pédagogique, comme un guide de musée

promenant son groupe d'œuvre en œuvre, mais en sachant également rebondir sur les questions des élèves pour avancer dans ses explications, et sans jamais perdre de vue le tempo et l'organisation globale de son heure de cours afin de finir au moment de la sonnerie. Cette conscience globale du temps lui permettait d'anticiper tout ce qu'elle devait dire et faire pendant la suite du cours, tout en restant sans cesse sensible et réactive à la qualité de sa connexion avec la classe, à son niveau de participation et d'agitation et son homogénéité (et ne surtout pas oublier que les trois élèves du fond à droite n'avaient pas participé depuis dix minutes). Et **cette connexion, qui nécessitait une attention distribuée et quasi continue aux élèves, devait être maintenue même quand elle devait se concentrer sur son cahier ou son ordinateur** pour chercher le matériel nécessaire pour un exercice ou une explication. Sursollicitation de la mémoire prospective, déplacement constant de l'attention entre plusieurs tâches, aucune pause possible : tous les ingrédients étaient présents pour générer une surcharge mentale, sans qu'aucune tâche en particulier, prise isolément, ne soit vraiment compliquée pour un enseignant expérimenté.

Du point de vue attentionnel, **le travail quotidien de cette enseignante l'oblige à évoluer presque simultanément dans différents plans, correspondant à autant de tâches différentes**, qui toutes demandent de procéder à des ajustements fréquents pour que « tout se passe bien ». L'image qui me vient à l'esprit est celle d'une personne qui devrait téléguidé depuis un poste de contrôle plusieurs voitures en même temps sur une autoroute, avec plusieurs volants et paires de pédales. L'enseignante ne conduit pas son cours et sa classe avec des volants, mais avec sa voix - ce qu'elle dit et la manière dont elle le dit - et avec un ensemble de stimuli non verbaux qui vont aussi avoir un effet sur sa classe. Pour chaque voiture, qui représente une des tâches à mener de front, le milieu de la route représente une sorte de perfection théorique et les côtés, la sortie de route (la classe totalement livrée à elle-même, le fil directeur abandonné ...). L'impossibilité pratique de tout contrôler en même temps oblige l'enseignante à un arbitrage constant pour délaisser temporairement les véhicules qui semblent à peu près centrés, et ramener ceux qui dévient un peu trop, ce qui l'oblige à garder constamment une vue globale de la situation, appelée en sciences cognitives « situation awareness ».

Si sa mission n'est pas totalement impossible, c'est parce que toutes ces petites voitures ne dévient pas sur le côté en même temps ni à la même vitesse, et que certaines de ces dérives sont prédictibles (surtout si elle connaît bien sa classe). **Comme une sportive de haut niveau, cette enseignante expérimentée a développé une sensibilité aux signaux faibles, qui lui permet de corriger chaque petite dérive à temps**, quand ce n'est pas encore trop difficile, et ce grâce à un ensemble de petits gestes experts acquis eux aussi au fil des ans, qui ne lui demande pratiquement plus aucune réflexion. Elle sait aussi que chaque pause pour réfléchir risque de causer une déconnexion potentiellement fatale avec sa classe, et elle a donc soigneusement préparé à l'avance tout ce qui pourrait nécessiter concentration et réflexion. Au contraire, **un enseignant débutant pourrait très vite se laisser déborder s'il n'a pas acquis les gestes simples et quasi automatiques qui permettent de corriger rapidement la situation** dès qu'un problème commence à être détecté, et s'il n'a pas développé la capacité à maintenir à la fois une attention très locale à ce qu'il est en train de faire, et une attention plus globale à la situation dans son ensemble, dans l'espace et le temps (comment les choses évoluent globalement et dans quelle direction). Sans ses compétences, le maintien de chaque voiture sur sa route lui demandera beaucoup de temps et d'attention, et il s'épuisera rapidement.

Conclusion

Cette réflexion sur le côté multitâche du métier d'enseignant achève la présentation de la boîte à outils ATOLE, qui n'est autre qu'un ensemble de stratégies cognitives permettant à quiconque de retrouver peu à peu la maîtrise de son attention à condition d'y passer un peu de temps. Il ne vous reste plus qu'à tester ces outils dans votre vie personnelle et professionnelle et à intégrer ceux qui vous conviennent à votre vie quotidienne. Certains s'apparentent peut-être à des stratégies que vous utilisez déjà, d'autres vous paraîtront utiles à un moment, superflus à d'autres, d'autres encore vous sembleront inutiles. **À vous de digérer toutes ces pratiques, de les adapter à votre manière de fonctionner pour qu'ils vous simplifient la vie sans l'alourdir de nouvelles injonctions.** Mais dans tous les cas, vous remarquerez que leur efficacité dépend de la régularité avec lesquels vous les utilisez. C'est pourquoi **ils ne peuvent être utiles aux élèves que s'ils répètent suffisamment ces pratiques dans des situations très diverses** ; sans quoi il est peu probable qu'ils retirent quoi que ce soit du programme ATOLE. Maîtriser son attention est décidément un chemin, sans recette ni raccourci miracle !