

# LES PETITES BULLES DE L'ATTENTION

## SE CONCENTRER DANS UN MONDE DE DISTRACTIONS

JEAN-PHILIPPE LACHAUX



### L'Attention



Être attentif c'est faire attention. Pour être attentif il faut savoir réveiller les bons neurones, au bon moment → les Neurones Chefs. Ce sont les neurones qui nous aident à rester concentré.

### Où sont situés les Neurones Chefs ?

Ils se trouvent dans le cortex préfrontal. Cette partie du cerveau grandit jusqu'à l'âge adulte. C'est la partie du cerveau la plus développée chez l'homme. C'est ce qui nous différencie du singe et d'autres animaux.

### A quoi servent les Neurones Chefs ?

Sans les Neurones Chefs on ne ferait que ce que l'on a l'habitude de faire ou d'aimer (=animaux). Les Neurones Chefs permettent de ne pas faire ce que tu es habitué à faire (*exercice des mots-couleur en couleur*). Ils permettent de changer la manière de réagir à ce que l'on perçoit. Sans ces neurones on ne pourrait rien apprendre ; on ne pourrait pas adapter notre façon de réagir (*conduire à gauche en Angleterre*). Le problème c'est que les Neurones Chefs s'endorment facilement et là on oublie ce qu'on voulait faire. C'est pour cela qu'il est difficile de rester concentré longtemps. Apprendre demande beaucoup d'effort parce qu'il faut garder les Neurones Chefs bien actifs jusqu'à avoir suffisamment bien répété pour que les autres neurones aient appris à jouer ensemble tout seuls.

## Comment réveiller les Neurones Chefs ?

Pour réveiller les neurones chefs il faut avoir une idée très claire de ce que l'on cherche à faire (=image mentale). Les neurones chefs adorent les images mentales car elles leur suffisent à trouver par eux même une manière d'arriver au résultat souhaité à condition que ce ne soit pas trop compliqué. C'est pour cela qu'il vaut mieux avoir une intention simple et claire.

Attention, il ne faut réveiller qu'un seul neurone à la fois et arrêter d'essayer de tout faire en même temps. Pour pouvoir faire plusieurs choses en même temps, il faut que les autres choses soient devenues des automatismes, et donc qu'elles n'aient pas besoin des Neurones Chefs. Il n'y a qu'une seule des tâches qui doit avoir besoin des Neurones Chefs.

## Qu'est-ce qu'une image mentale ?

Une image mentale (=action mentale) est une action/image que l'on fait dans notre tête, et que seul nous pouvons voir. Cette action/image est invisible pour les autres. Par exemple, quand j'utilise ma petite voix dans ma tête pour réciter une poésie, je fais une action mentale.

## P.I.M

Pour être concentré nous avons besoin des PIM : Perception, Intention, Manière d'agir (de réagir). C'est-à-dire que nous avons besoin de bien Percevoir ce que nous avons l'Intention de faire et réagir de la bonne Manière.

Perception : qu'est-ce que je dois vraiment regarder, entendre ou sentir.

Intention : qu'est-ce que je cherche à faire là tout de suite ? Je serai content si...quoi ? Qu'est-ce que j'aurai sous les yeux devant moi quand tout sera fini ? Une intention c'est quelque chose que l'on a vraiment décidé de faire ; les neurones chefs étaient d'accord pour le faire.

Manière d'agir : comment dois-je réagir à ce que je perçois ? A quoi dois-je faire attention ?

Les PIM aident à être bien concentré. Les neurones chefs adorent les PIM parce qu'ils leur facilitent le travail. Chaque PIM leur permet de savoir quel neurone ils doivent réveiller et faire jouer ensemble pour percevoir et agir.

Pour chaque chose que l'on fait correspond une PIM. Chaque activité a donc son PIM c'est le mode d'emploi pour expliquer aux neurones chefs comment rester concentré. Ils sont surtout utiles quand la poutre à traverser est étroite. Les PIM servent à rappeler rapidement ce qu'il faut faire pour rester concentré.

Astuce pour utiliser les PIM : Pouce, Index, Majeur. Quand il faut se concentrer il faut se demander quel est vraiment mon PIM ? En énumérant sur les doigts : quelle perception (pouce), quelle intention (index), et quelle manière d'agir (majeur) dois-je privilégier ? En utilisant un PIM pour chaque activité cela aide à toujours savoir comment se concentrer.

## Des indices visuels et parlants pour ajuster son attention

### La Poutre

La poutre : une image pour nous aider à reconnaître les moments où il faut être attentifs.

Pour chaque tâche à réaliser il y a une poutre à traverser. Selon l'ampleur de la tâche la poutre peut prendre plusieurs apparences.

- Étroite : ce qu'il faut faire est difficile (≠ large)
- Haute : c'est dangereux de se déconcentrer (≠ basse)
- Longue : il faut être concentrer longtemps (≠ courte)

Apprendre à rester concentré c'est apprendre à rester sur la poutre.

## Les trois A

AAA : s'Arrêter pour Ajuster ton Attention

Code couleur pour prévenir du niveau d'attention :

- **A** : La poutre est large. Pas de problème.
- **A** : plus étroite, attention !
- **A** : difficile, ne dois être très concentré.

## Maximoi et Minimoi

2 personnages pour aider à réaliser les tâches attendues tout en restant concentré et attentif :

- Maximoi :
  - o Caractère : sage et intelligent mais faible
  - o Mission : il découpe les choses compliquées en **petites missions simples** pour Minimoi en **précisant à chaque fois sa durée** (sablier pour indiquer le temps qu'il faut pour y arriver)
- Minimoi :
  - o Caractère : moins malin mais rapide et fort
  - o Missions : il ne comprend que les **consignes simples**. **Une seule chose à la fois**. Plus facile pour se concentrer. **Les missions sont courtes donc vite réussies**. Enchaînement de victoires. Sil ne voit pas ce qu'il doit faire il refuse : à maximoi de lui confier une mission plus simple. « je ne comprends pas donc je ne fais pas »

## Des distractions

### P.A.M

PAM : Proposition d'Action iMmédiate : l'**attention se disperse**. C'est très distrayant.

Un PAM est un message qu'envoie le cerveau pour que l'on **Passe à Autre chose qui a l'air Mieux** que ce que l'on est en train de faire. On peut comparer les PAM à des **SPAM du cerveau**. Comment réagir ? Prendre le temps de remarquer qu'il s'agit d'un PAM en le nommant «PAM » ; faire une toute petite pause pour décider si l'on veut vraiment obéir : une **PAM-pause**. On n'est pas obligé de répondre à ses PAM. **A nous de décider** si on veut lui obéir ou l'ignorer.

## Le circuit de la récompense

Les neurones du circuit de la récompense sont comparés à des aimants. Ils essaient, sans cesse, d'attirer l'attention vers ce qui est amusant ou agréable. Ces neurones, savent que l'on peut facilement être distraits par ce qui nous menace ou ce qui nous fait plaisir.

## Un « ouragan » dans la tête

Dans notre tête un véritable ouragan se déchaîne pour essayer de nous faire tomber de la poutre.

En effet, notre tête est remplie de petites « machines ». Nous avons dans notre tête une **radio** (notre **petite voix**), une **télé** (nos **images mentales**), une **console de jeux vidéo** (nous pouvons **jouer** sur notre écran **avec des actions mentales**), des **pubs** (**PAM**).

En plus de tous ces éléments, viennent se greffer des neurones qui nous forcent à réagir selon nos habitudes et à faire ce que nous aimons et rien d'autre. Ce sont les neurones du circuit de la récompense.

Face à tout cela, pas étonnant qu'on est parfois du mal à se concentrer.

## Comment faire attention ?

**RAP** : **Regard, Attention, Posture** : ce sont les clés pour rester concentré quand je sens que je vais tomber de la poutre.

Pour rester attentif je peux utiliser le sigle : **RAPPEL** : **Regard Attention Posture Pensées Étirement Laisser faire**.

Ce sont les points qu'il faut surveiller pour pouvoir remarquer rapidement quand je me déconcentre.

## Concentration

La **concentration** peut être comparé à l'image d'une **porte du cerveau**. Lorsque la **porte est fermée**, ce que dit ou fait l'autre rebondit sur la porte : je ne suis **pas concentré, pas réceptif**. Lorsque la **porte est ouverte**, je suis en **connexion** avec l'autre ; je lui accorde toute mon **énergie** ; je suis **attentif**. **Rester concentré c'est rester connecté**.

## Apprivoiser son abeille

L'attention ne peut se porter que sur **un seul objet à la fois**, tout comme notre regard qui ne peut voir qu'à un seul endroit à la fois. Mais notre regard fait sans arrêt des petits sauts. Même quand on a l'impression que notre regard est posé, il ne tient pas en place. Notre regard est tout le temps en mouvement comme une petite abeille. **Pour apprendre à rester concentré il faut commencer par apprivoiser son abeille**. Quand on se laisse distraire c'est sûrement que notre abeille est par là faire un petit tour comme si elle avait flairé quelque chose de mieux ailleurs. Pour être un bon maître pour son abeille il faut **savoir quand on peut lui laisser sa petite liberté et quand on doit la ramener vers soi**.