

Notes sur la Conférence France Inter/Cinéma CGR

sur le Cerveau, partie 2 : « Concentration et attention » 05/02/2019

Il n'y a pas de zone dans le cerveau sur l'attention.

Il y a plusieurs mécanismes qui interagissent. Différentes facettes. Différents types d'attention : être vigilant, être concentré, être en alerte, être aux aguets...

Le psychologue Michaël Posner (1980) a distingué 3 formes d'attention :

- Attention d'alerte : 1^{er} niv de vigilance autour de nous (ex : les alarmes nous font nous concentrer sur une info)
- Orientation de l'attention ou réseau de l'attention : l'attention se déplace sur un réseau d'infos.
- Attention exécutive ou contrôle exécutif : contrôle exécuté sur le flux de sa pensée. Concentration sur une tâche.

Faux de croire que l'on peut être attentif à tout ! On ne peut pas tout voir ! On concentre son attention sur quelque chose et le cerveau sélectionne. Cf Test « Awareness Test » sur Youtube !

On ne voit qu'une chose à la fois ; on n'accède qu'à une seule info à la fois : cf Test des dessins canard/lapin

Invitation N°1 du magicien Raphaël Navarro : magie = manipulation de l'attention, jeu avec le cerveau, l'embrouille par des manipulations de l'esprit.

Invitation N°2 de JP Lachaux, chercheur en neurosciences Lyon, auteur du Cerveau funambule + les Petites bulles de l'attention.

Ses conseils pour maintenir l'attention :

- Etre saillant (utilisation de la couleur jaune, d'une alarme...)
- Etre amusant, agréable (circuit de la « récompense », du plaisir, du bien-être, de la bonne humeur (force des Emoji !!))
- Etre original

Conseils pour être soi-même plus attentif :

- S'intéresser à la façon dont on fait attention aux choses (verre à moitié vide/plein...),
- à la façon de placer son attention en mode positif ou mode négatif. L'intention, la volonté permettent l'attention, la concentration.
- Faire attention = s'impliquer positivement !!! Quand pas de concentration : imperméabilité au monde.

L'esprit s'évade également quand il y a de la fatigue. On a du mal à faire plusieurs choses en même temps et cela demande bcp d'attention. Effort d'alternance = fatigue, stress et saturation du cerveau car trop d'infos à traiter en même temps ! Tout cela parasite le cerveau. D'où l'importance de faire des pauses, et pas trop faire en même temps, de décomposer en mini-missions.

- Apprendre à s'observer dans notre inattention, à repérer sa distraction. Cf Mooc sur l'attention en mars 2019 !
- Accepter que notre attention ne sera pas toujours continue et développer des « sprints attentionnels », des bulles d'attention.

Invitation N°3 de la funambuliste Tatiana Bongoga.

Invitation N°4 d'Elena Pasquinelli, auteur du livre Comment utiliser les écrans en famille ?

Pb : on est de plus en plus appelés par des objets muets et connectés... les écrans envoient des stimuli pour le cerveau. Or il faut se donner le temps d'être ensemble sans connexion, en éloignant pour un temps de ces sources de distraction. Donner l'habitude sur des choses qui demandent aussi de l'attention : créativité, balades attentives, chasses aux trésors...