

L'attention est-elle un acte mental ?

Par Jean-Pierre Lallemand,
publié dans la Feuille d'IF n° 17 de décembre 2008.

Le titre de cet article peut paraître provocateur et, ma foi, cela est très bien si cette particularité peut inciter à le lire.

Plus précisément, la question posée ci-dessus en contient deux : l'attention est-elle un acte et est-elle mentale ?

L'attention est-elle mentale ? Oui et non. En effet, contrairement aux quatre autres gestes (compréhension, réflexion, mémorisation, imagination créatrice) qui se déroulent strictement dans l'espace mental, l'attention se situe à cheval entre deux mondes : un pied dans la réalité et l'autre dans la tête ; le pied de la perception et celui de l'évocation. En cela, elle tient son originalité et son statut particulier de passage obligé vers les autres actes, porte d'entrée vers le domaine de l'esprit.

Si nous considérons l'ensemble du travail mental dans le cadre de l'espace/temps, l'attention est le seuil, elle est le tremplin sur lequel tous les actes mentaux reposent et à partir duquel ils vont pouvoir effectivement « agir ». En ce sens, elle est l'espace, l'« être » et ils sont le temps, le « faire ».

Cette réflexion nous invite à nous poser la question de l'attention en tant qu'acte. Sur le plan sémantique d'abord. Si nous envisageons par exemple le substantif « compréhension », le verbe « comprendre » représente plus spécifiquement l'action contenue dans le concept. De même, pour la réflexion, « réfléchir », pour la mémorisation, « mémoriser », pour l'imagination, « imaginer » et pour l'attention, ... nous restons étonnamment dans le vide. N'est-il pas surprenant qu'aucun verbe ne résonne à l'attention pour en signifier l'agir ?

Spontanément, nous avons envie de dire « attendre ». Et après tout, pourquoi pas ? Attendre, c'est également « at-tendre », en latin, *ad tendere*, tendre vers. Et nous connaissons bien un autre terme dont la signification est tellement proche : lancer en avant, *pro-jicere*. Le projet est également tendu vers l'avant, vers *l'à-venir*. Le projet de l'attention en constituerait-il le « faire » ?

Comme tout geste mental, l'attention inclut un projet (de perception et d'évocation) qui lui est propre et un projet est par définition un acte mental. Je pose ici l'hypothèse que l'acte de l'attention se situe au niveau de son projet et que l'attention, en dehors de celui-ci, n'est pas un acte mais un état, un espace au sein duquel l'objet d'attention va pouvoir prendre corps et sens.

Dans un précédent article, j'avais développé la présentation de la posture d'écoute que je vais brièvement résumer ici.

On doit l'expression « Posture d'écoute » au médecin ORL français Alfred Tomatis (1920-2001).¹ Fils de chanteur classique, Tomatis a étudié la posture qu'adoptaient les chanteurs d'opéra et en a clairement fixé les caractéristiques sur le plan physiologique. Comme il est aujourd'hui reconnu que l'oreille contrôle le langage, si nous ouvrons cette posture « physique » à la dimension de l'esprit, elle peut être plus largement considérée comme une attitude de présence, une attitude d'attention.

Dans un premier temps, cette attitude de présence propose, non pas de penser, mais de ressentir le corps : à ce plan, on pourra dire, non pas, « *J'ai un corps* » mais « *Je suis un corps* ». Cet état de conscience, qui ne dépend pas de la pensée², permet :

1. de vider la tête et de chasser par la même occasion toutes sortes de pensées négatives ou rêveuses (les fameux messages négatifs de l'attention),

¹ TOMATIS Alfred, *L'oreille et la voix. On chante avec son oreille*, éditions Robert Laffont, Paris, 1987.

² Rappelons ici que le « *Je pense, donc je suis* » ne signifie aucunement : « *Je pense, d'où je suis* » et encore moins : « *Je suis car je pense* ». Il serait restrictif d'identifier la conscience à la seule pensée. Par contre, je peux dire sans crainte : « *Je suis, donc je pense et je peux également ressentir, par exemple* ».

2. de prendre contact avec sa propre profondeur et plus spécialement avec ces valeurs fondamentales, reptiliennes, que sont la paix et la force ; ces qualités mettent au jour la confiance en soi.

La posture propose ensuite une verticalisation et la présence au front. Cette présence au front est bien sûr une anticipation de l'évocation.

Tant sur le plan physique que psychique, cette attitude constitue un état d'être qui permet de créer dans la réalité intérieure de la personne un espace largement ouvert prêt à recevoir la perception. De par sa vacuité, cet espace permet idéalement à la motilité de se donner libre cours dans les actes mentaux qui interviendront par la suite. Il est état d'accueil de l'espace/temps.

En guise de conclusion, je donnerai un exemple d'application dans le domaine des apprentissages scolaires. Il s'agit de l'exercice bien connu de compréhension à l'audition en langues modernes.

Il y a quelques années, j'ai eu l'occasion de travailler avec un professeur d'anglais dans ses classes de dernière année de l'enseignement secondaire. Elle s'inquiétait des résultats obtenus par ses élèves dans le fameux exercice de compréhension à l'audition et m'avait demandé de l'épauler dans la mise en place d'une remédiation au problème.

Enseignant moi-même dans l'établissement, je connaissais assez bien la plupart des élèves. Nous avons commencé par un dialogue pédagogique avec l'ensemble de la classe. Voici un résumé des remarques exprimées.

1. « *Avant que l'exercice ne commence, on n'est pas très à l'aise parce que ce n'est pas facile.*
2. *Quand ça commence, on essaye d'écouter le mieux possible tous les mots ;*
3. *mais quand on ne comprend pas bien, on se demande ce que ça veut dire ; alors on cherche.*
4. *Si on trouve, ça va, sinon on s'énerve ;*
5. *et puis on se rend compte qu'on n'écoutait plus et qu'on a loupé d'autres mots.*
6. *Alors on s'énerve vraiment et on écoute de plus en plus mal.*
7. *C'est trop compliqué, cet exercice. »*

Le premier point fait évidemment référence aux messages négatifs, de même que les points 4 (en partie), 6 et 7. Sans être une baguette magique, la posture d'écoute permet de conserver la confiance pour éliminer au mieux ces messages. Le point 2 propose un projet de perception adéquat mais il manque le projet correspondant en évocation. La véritable difficulté survient au point 3. Puisque l'élève ne comprend pas, il essaye de comprendre (de traduire notamment) : il est donc en projet de compréhension et ce projet le met en difficulté. En effet, le projet de compréhension implique d'être dans la tête, consciemment, alors que la nature de l'exercice exige qu'il soit en perception, tout aussi consciemment : d'ailleurs l'élève le constate lui-même au point 5 suivant. Il est trompé par l'intitulé de l'exercice : *compréhension* à l'audition, alors qu'il ne s'agit pas d'un exercice de compréhension mais bien d'attention. Le projet d'attention doit consciemment mettre l'élève face à des mots (en perception) mais il doit également savoir que le projet de compréhension se réalisera, *en automatique*. Le projet d'attention quant à lui doit rester permanent *en conscience*. Comme je l'ai déjà signalé, les deux derniers points nous ramènent aux messages négatifs.

Non seulement, la posture d'écoute permet d'éviter au maximum le stress si fréquent dans ce genre d'exercice mais elle donne également la possibilité de créer un espace intérieur suffisamment large pour donner l'occasion à l'intelligence d'œuvrer au mieux de manière spontanée. Car c'est ici que se situe le véritable problème : l'élève croit qu'il doit contrôler les mouvements intérieurs de son intelligence, « *il* » étant son identification au mental¹. L'intelligence n'est pas le jouet d'un *moi* hyper mentalisé mais une expression parmi d'autres d'un *je* bien plus profond. Elle peut donc fonctionner spontanément, c'est-à-dire en dehors de toute contrainte mentale. C'est d'ailleurs ce qui se passe le plus souvent lorsque nous discutons de banalités : nous comprenons, sans y penser.

En tant qu'état d'être, la posture d'écoute est l'attention. Et le projet qui l'habite en est l'acte.

¹ A ce sujet, le lecteur voudra bien se reporter à la note de bas de page qui précède.