

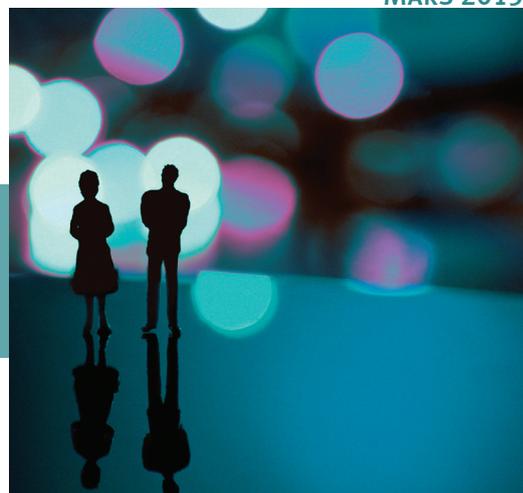
# L'ATTENTION

## UNE RESSOURCE POUR L'ACCOMPAGNEMENT

Évoquer la relation d'accompagnement, c'est aussi faire une place de choix à l'attention. L'attention est une ressource...



École de Sophrologie  
Caycédiennne  
LYON et  
CLERMONT-FERRAND



Peu mobilisée consciemment, souvent mise à rude épreuve par les multiples distractions du quotidien, la capacité attentionnelle régule, oriente et humanise les relations. Elle accorde de l'importance à ce qui est là, à ce qui advient. Si être attentif est un processus, c'est aussi un acte de présence dans l'instant. Toutefois, à l'heure du « zapping » où il est difficile pour certains de s'arrimer à une seule tâche à la fois, émerge un risque psycho-social nommé « attention déficit disorder », un déficit d'attention, une incapacité à se centrer. Agitation, dispersion, anxiété, désordre intérieur pouvant conduire à une fragmentation psychique, au burn out, le déficit attentionnel se caractérise par des sursauts pulsionnels rapidement addictifs, par une hyperactivité grande pourvoyeuse d'insomnie, de fatigue et d'épuisement.

Accorder du temps à l'attention, de la réflexion, poser un regard attentif sur l'attention tel est le sujet de cet écrit.

La ressource attentionnelle influence l'ensemble de l'activité psychique et corporelle. Elle interpelle notre attitude dans le quotidien, dans la relation à soi et aux autres. Elle participe à cette ouverture sur le monde, au fondement d'une relation humanisée et elle est une clef pour une plus grande présence dans nos actes.

Où se situe l'attention dans le vaste espace de la perception? Comment se glissent et s'interposent les notions de concentration, de vigilance et de conscience? A quels mécanismes cérébraux renvoie l'expérience attentionnelle dans la relation d'accompagnement?

En premier lieu, bannissons l'idée d'espaces déconnectés les uns aux autres. L'homme bénéficie d'une réceptivité ouverte, graduée et composée de multiples facettes. Les personnes qui gravitent autour de nous, les objets qui nous

entourent, les situations qui nous interpellent sont perçus, vus, entendus grâce à notre capacité de perception. Tantôt, la concentration nous focalise sur un point précis, tantôt la vigilance nous tient en veille. La perception dont nous faisons preuve nous permet de soutenir un regard ouvert, une observation élargie ou bien une visée précise, pointue, détaillée sur un objet. Différentes visées émergent de notre perception : elles sont directionnelles ou globalisantes, elles se déploient ou elles se resserrent, elles s'intériorisent ou s'extériorisent, elles explorent ou elles confortent ce qu'elles ont l'habitude de cerner.

La perception est une composante constitutive de notre savoir et de notre connaissance. Elle progresse par associations, observations, adjonctions et déductions. Elle façonne notre identité grâce au contenu sensible, psychique, émotionnel, intuitif qu'elle intègre et dont elle se nourrit. C'est ainsi que la spécificité des éléments perçus et engrangés fait la singularité de notre vécu. Vous l'avez compris, la perception n'est pas seulement la portée d'un regard sur une situation, c'est aussi la façon et la manière dont elle intègre les éléments grâce à une grille de lecture personnelle.

De fait, la perception est un mouvement qui balaie subjectivement ce qui l'entoure. Elle peut suspendre sa détection, l'orienter différemment, recevoir autrement ce qui se présente. La perception est une mise en œuvre qui concourt à aller chercher, à accueillir ou à laisser passer...Ce déplacement volontaire comme ce retournement passif démontre le vaste champ possible du mental - et de sa capacité à percevoir - selon ses attentes, ses identifications, ses sujets de prédilection.

La perception identifie autour d'elle ce qui lui manque, ce qui correspond à ses habitudes, à ce qui lui est familier mais ainsi à ce qu'elle ne souhaite pas intégrer et incorporer.



## L'ATTENTION ET L'ÉMOTION, UN DUO GAGNANT !

L'imagerie cérébrale démontre clairement l'association émotion/attention lorsqu'il s'agit de traiter l'information et de poser les priorités. A elles deux, elles assurent le rôle d'une gare de triage, donnant la préférence à certains stimuli. Le traitement perceptif, mnésique ou moteur est ainsi facilité. En revanche, cette sélectivité évite au cerveau humain d'être submergé par un flot d'informations ininterrompu. L'efficacité du traitement de l'information est privilégiée par rapport à la réalité des faits perçus.

Elle est complice de nombreuses répétitions dommageables, de procédés hâtifs, prématurés...comme des mesures facilitatrices dans le quotidien. La perception ne capte pas tout ce qui peut être vu. Qu'elle soit sélective cela ne fait aucun doute !

## LA PERCEPTION EST TOUT SAUF UNE DYNAMIQUE OBJECTIVE

Percevoir ne se réduit pas au seul exercice de cet acte. Ce qui est perçu est tributaire de ce qui est visé, et tout naturellement ce qui est capté et saisi, influence le processus perceptif. En d'autres termes, la perception est une dynamique qui va chercher ce qui l'arrange et la conforte, ce qu'elle est capable de laisser venir et surtout d'ingérer. Tout cela se fait si rapidement que l'individu n'a aucune chance de pressentir cette sélectivité puisque lui-même est construit, élaboré par ce que la perception laisse passer ou va conquérir. La perception est tout sauf une entité pure, blanche et transparente. Penser qu'elle n'aurait d'autres destinées que scanner objectivement ce qui l'entoure serait une erreur !

La perception possède ainsi ses propres zones d'ombres et ses limites, et invalide l'hypothèse de faire confiance à ce que nous percevons. L'affect est prégnant dans ce dispositif dit naturel et spontané. L'acte de percevoir n'engage aucunement l'objectivité. Ce qui est perçu peut être initiateur de l'effet et trouver un écho, voire une résonance selon les disponibilités et les sensibilités de la personne. Le fameux « ça résonne en moi » n'est pas toujours gage de justesse !

Il réside en chacun plusieurs modes de perception. De la concentration à l'attention, de la vigilance à la conscience, ces graduations et ces amplitudes sont multiples. Il est vrai que le paradigme attentionnel est vaste.

Toutefois, ces modes de perception entraînent des effets fort contrastés et les différences entre une visée directionnelle, une attention flottante ou un accueil sans intention sont marquées et marquantes. A cela s'ajoute les jeux de transfert, du contre-transfert et les répliques systémiques qui mettent définitivement à l'épreuve la complexité du processus attentionnel.

## L'ATTENTION EST UNE EXPÉRIENCE GLOBALISANTE

Avoir de l'attention ou être attentif par exemple posent la question de l'étendue du champ de la perception. Il convient de placer quelques points de repère afin de clarifier ce processus. Abordons simplement les deux premiers champs de la perception : la concentration et l'attention. Même si de nombreux débats animent psychologues, philosophes, phénoménologues, chercheurs en neurosciences, pédagogues, chacun est d'accord pour dire que la concentration procède par réflexion, par une visée pointue, sélective,

déductive et une distinction se fait entre la chose ciblée et ce qui l'entoure. L'attention de son côté évite de dissocier, de séparer, d'éloigner les paramètres entre eux, de les décrocher les uns des autres. L'attention est une expérience globalisante, organique dans le sens où elle met en jeu la totalité des ressources et se vit comme un processus ondulatoire, adaptatif et croissant.

L'attentionnalité influence et modèle l'entre-deux relationnel. Exercer de l'attention c'est revisiter la relation, c'est l'ouvrir à d'autres dynamiques réceptives et exploratrices. C'est aller vers le monde de façon non dirigée, sans attente, en se donnant du recul, de la hauteur, en préservant l'éthique relationnelle grâce à une vigilance vis-à-vis, de soi, de la relation à l'autre et à l'autre.

C'est ainsi que se crée une situation attentionnelle. Qu'est-ce que cela signifie ?

Que chaque paramètre, y compris le sujet lui-même est dans la capacité de se percevoir dans cette vue panoramique. En se déportant ainsi, le sujet se donne de la profondeur ou de la hauteur, une forme de « verticalité attentionnelle ». La vigilance à ce qui se perçoit et s'échange procure un enracinement dans ce qui se vit dans l'instant. Cet exercice somme toute « méditatif » est en quelque sorte une mise en pratique de la conscience. Un exercice de la pleine attention... Un exercice corporel d'accès à l'intériorité qui passe par une conversion du regard, par un élargissement du champ de perception, par l'accueil indifférencié de tous les paramètres en présence.



**« CE QUE NOUS VOYONS ET PERCEVONS,  
CE QUE NOUS NOUS RAPPELONS ET CE  
SUR QUOI NOUS AGISSONS DÉPEND DE  
NOS INTENTIONS ET DES EXIGENCES  
DU MOMENT ».**

Source : neurosciences cognitives  
la biologie de l'esprit  
GAZZONIGA - IVRY - MANGUIN  
Ed. Deboeck université

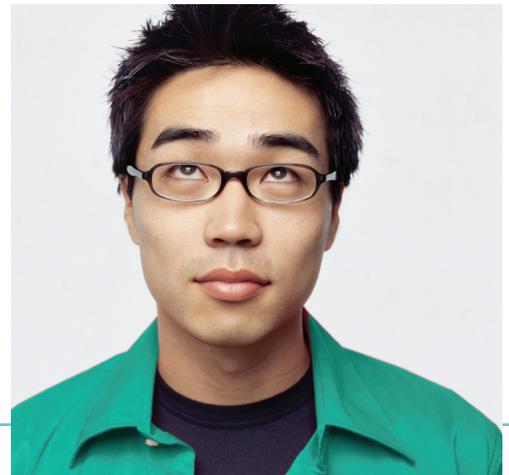
## PERCEPTION ATTENTIONNELLE ET IMAGERIE CÉRÉBRALE

Cette qualité d'éveil à ce qui est là souligne l'interaction entre le sujet et le monde qui l'environne. Tout est en lien, tout s'interconnecte et l'échange est complexe pour les organismes en présence. Les neurosciences ont aujourd'hui éclairé la traçabilité de cette capacité attentionnelle grâce à l'imagerie cérébrale. C'est le lobe frontal droit qui assure le processus de vigilance ainsi qu'un neurotransmetteur appelé norépinéphrine. Autres observations : augmentation du flux sanguin dans le tronc cérébral, dans le thalamus et le cortex, et le lobe frontal droit est soutenu dans son rôle par le cingulaire préfrontal.

## C'EST LE CERVEAU QUI VA INTERROGER !

La perception agit de façon sélective mais « il faut aussi considérer le chemin inverse (top-down), de l'intention vers le monde extérieur et plus encore : la relation qui s'établit entre deux personnes ».  
« ...A partir du moment où on accepte l'idée que c'est le cerveau qui va interroger, porter un regard sur le monde en fonction de ses visées intentionnelles, alors à chaque type d'intention correspondra une configuration des sensations attendues... »

**Alain Berthoz**  
membre de l'institut académie des sciences et professeur  
Source : [www.college-de-France.fr](http://www.college-de-France.fr)



## L'ATTENTION EST UNE ATTITUDE CORPORELLE

L'attention est à signaler comme une attitude corporelle et pas seulement une activité mentale. Une mobilisation attentionnelle du corps en quelque sorte...L'attention est subordonnée à la mise en place par le corps d'une posture d'accueil, d'hospitalité à ce qui est, sans analyse et sans sélectivité. C'est créer une sorte de vide, un « laisser en jachère », un espace sans occupation volontaire, sans remplissage.

Si poser le cadre d'un tel dispositif est régi par la volonté de s'inscrire dans ce processus, l'attention de son côté n'est pas le résultat d'une action. Se « vouloir attentif » est un non-sens...

Accompagner, c'est réorienter l'intérêt, l'intentionnalité, de l'extérieur vers l'intérieur. C'est être présent à soi afin de désencombrer la relation des attentes, des désirs, des espérances pour l'autre.

## L'ACCOMPAGNEMENT OBLIGE « À ÊTRE » ET S'EXPOSE « À L'ÊTRE ».

C'est un exercice corporel dans le sens où la globalité du corps est mobilisée par ce retournement. Une pratique corporelle hygiéniste en quelque sorte ! Elle libère, délie, dénoue mais aussi élimine et expulse ce qui n'a plus lieu d'être. La croissance est à ce prix : éliminer pour être plus aisément touché par le mouvement de l'être.

Cela suppose que le corps reçoive de lui-même la ressource nécessaire à tout rétablissement, réajustement et réactualisation. Cela nécessite de l'attention, de la vigilance, une capacité à veiller. L'accompagnement oblige « à être » et s'expose « à l'être ».

La relation d'accompagnement invite à un éveil sensoriel partagé tant par l'accompagné que par l'accompagnant. Il est rendu possible par la vigilance et l'attention, par l'augmentation de la conscience, ici et maintenant.

L'attention est l'élément clef de l'accompagnement.

Le processus attentionnel mobilise l'ensemble du corps. Il fait naître des expériences organiques élargies. Il engage par sa dynamique un étayage nouveau dans lequel la variabilité, la plasticité, la modulation trouvent à s'exprimer plus intensément.

Être attentif est une pratique corporelle.

Sa vertu est de faciliter la ressource adaptative, par un développement des capacités sensori-motrices. L'attitude attentionnelle est agissante par répercussion, ondulation et résonance. Accueillir en est le premier acte : s'assouplir

pour recevoir. Elle ouvre la voie à une suspension de la volonté, à un retrait de la puissance saisissante et contrôlante. Par cette mise en réceptivité, l'immédiateté est réactualisée en acceptant, en accueillant ce qui est là. Il y a un lâcher-prise qui s'opère. Nous pouvons alors parler d'un agir désintéressé, d'une clairvoyance expurgée de tout volontarisme.

Cet agir désintéressé n'est pas un abandon, un renoncement de l'action. Il s'agit d'un retournement du mouvement, d'un dépaysement, d'une modification de la direction de la visée, de l'intention, une non-focalisation. Ainsi, il est question de « laisser ouvert » aussi longtemps que possible, d'éviter que « cela se fixe ». La croissance émerge de ce qui est laissé en mouvement, en questionnement, en chantier...

Et toute croissance engage un réajustement, une ré-acclimatation des différents espaces psychiques, émotionnels et organiques. L'agir désintéressé est un fertilisant pour la transformation. Accompagner c'est apprendre à « laisser ouvert » la position, à trouver une verticalité réceptive, à garder « le possible d'une perception panoramique ».

Accompagner, c'est « laisser ouvert » l'espace de l'interrogation chez l'un, et chez l'autre, de renoncer à clore cet espace par une réponse. Être accompagné c'est prendre le risque de se désadhérer de ses conditions, de ses habitudes pour se ré-ouvrir au monde et naître une deuxième fois...

**Roger DAULIN**

Formateur à la relation d'accompagnement

## « NOUS ATTRIBUONS « À PRIORI » UNE IDENTITÉ AUX CHOSES PAR DES VISÉES INTENTIONNELLES. »

Husserl



### PERCEPTION ATTENTIONNELLE ET CONSCIENCE

La perception attentionnelle - sans visée intentionnelle - produit une activité cérébrale intense et active les lobes frontaux et pariétaux. La perception consciente de ce qui est présent est appelée « conscience primaire ».

Damasio distingue une forme de conscience primitive qu'il appelle « le proto-soi ». Cette conscience primitive correspond à une perception d'instant en instant, ici et maintenant, sur l'impact émotionnel, énergétique et organique provenant d'une stimulation extérieure.

Source : [lecerveau.mcgill.ca](http://lecerveau.mcgill.ca)

