

---

## Fiche synthétique. L'attention

---

**L'attention, l'un des piliers de l'apprentissage, permet à des informations qui auraient pu rester ignorées d'accéder aux capacités cognitives et exécutives de notre cerveau. Elle est en jeu dans notre comportement, nos gestes et nos interactions avec autrui. Avec ou sans attention, toute notre relation au monde et à nous-mêmes est changée.**

Nous avons tous une idée de ce qu'est l'attention ou de ce qu'est « faire attention ». Pourtant, nous ne la connaissons pas bien : à l'œuvre dans la vie de tous les jours, elle oriente nos perceptions, elle peut vagabonder, elle peut être très sélective, elle peut se laisser capturer, elle permet de choisir une stratégie pour la résolution d'un problème, elle a des limites, elle se développe avec l'âge...

---

### Comment peut-on se représenter l'attention ?

On peut se représenter l'attention comme un faisceau de lumière dirigé sur un objet ou un but parmi d'autres. Cette image signifie aussi qu'à chaque moment nous ne percevons (voyons, entendons ...) qu'une partie de notre environnement, le reste étant dans l'ombre.

Cette image ne montre qu'un aspect de l'attention : elle ne renseigne pas par exemple sur la résistance à la distraction.

### À quoi l'attention sert-elle ?

L'attention sélectionne une information dans la foule des informations et des stimulations qui nous environnent. L'attention s'oriente vers ce que le cerveau considère comme important, elle choisit l'information à traiter en fonction de nos buts et nous évite les informations négligeables ou distrayantes. Le sportif de haut niveau développe le plus possible ses capacités d'attention.

### Peut-on faire attention à plusieurs tâches\* à la fois ?

L'homme n'est pas multitâche. Il ne peut pas faire attention à plusieurs choses à la fois. Le cerveau peut gérer deux tâches en basculant en quelques millisecondes de l'une à l'autre, mais elles ne sont pas effectuées simultanément. Essayer de faire attention à plusieurs tâches à la fois a pour conséquence d'augmenter le risque d'erreurs et le temps passé à leur exécution.

Pourtant, dans la vie quotidienne, nous faisons plusieurs choses à la fois. C'est que les apprentissages nous permettent d'automatiser des tâches, c'est-à-dire de les réaliser sans y faire attention : faire du vélo, lire ... Grâce à l'acquisition de routines, nous pouvons faire deux ou plusieurs choses à la fois : on peut marcher et discuter en même temps ; mais si le terrain devient accidenté, la marche ne peut plus être automatique, on est obligé d'y faire attention et la discussion devient moins vive ...

### L'attention peut-elle être captée par un événement extérieur ?

L'attention n'est pas entièrement sous notre contrôle, elle peut être capturée par des stimulations variées, un visage, un regard, des couleurs vives et clignotantes, un bruit strident ... Ceci peut nous permettre d'ailleurs de nous adapter à un changement de l'environnement, en cas de danger par exemple. L'attention est captée par la nouveauté et l'inattendu, et, au contraire, ce dont nous avons l'habitude la retient de moins en moins.

### Peut-on passer de l'attention à la distraction et vice-versa ?

La vie quotidienne est faite en permanence d'alternances entre attention et distraction. Nous pouvons en général décider à tout moment de rediriger notre attention. Cette fluidité de l'attention nous permet, même lorsque nous sommes concentrés sur une tâche, de nous tenir au courant du monde extérieur.

La capacité d'attention varie en fonction de nombreux facteurs : curiosité, intérêt, motivation, émotions, habitudes, fatigue ... Parfois, il faut faire des efforts pour faire attention, et parfois le plaisir est suffisant pour retenir notre attention.

### Peut-on résister à la distraction et inhiber des automatismes ?

Une forme d'attention, l'attention exécutive, permet de se concentrer sur une stratégie mentale appropriée pour résoudre une tâche donnée en écartant ou résolvant d'éventuels conflits. Non seulement elle sélectionne des informations pertinentes, mais elle permet aussi d'être flexible en résistant à la distraction ou en inhibant des automatismes. Lorsqu'on sait lire, devant un mot, on le lit automatiquement. Si le mot bleu est écrit à l'encre rouge par exemple et qu'on nous demande de ne pas lire le mot mais de dire sa couleur, cette tâche entre en conflit avec le processus automatique de lecture du mot lui-même : l'attention exécutive entre en jeu pour inhiber notre automatisme de lecture et nous permettre d'accomplir la tâche.

### L'attention est-elle nécessaire à l'apprentissage ?

L'attention est un des piliers de l'apprentissage. Elle nous est nécessaire pour percevoir des informations de notre environnement et de notre monde intérieur ; elle est indispensable pour contrôler un travail mental, mémoriser, résister aux distractions, inhiber les automatismes, raisonner, décider...

### Mieux connaître l'attention, ses différentes formes, ses limites et ses atouts, permet d'apprendre à mieux s'en servir.

Présente chez le bébé, la capacité d'attention se développe progressivement jusqu'au début de l'âge adulte.

### Que se passe-t-il dans le cerveau quand on fait attention ?

Faire attention signifie privilégier l'activation d'un réseau de neurones parmi d'autres : les cibles de l'attention sont des groupes de neurones, que ce soient des neurones de la perception, de la mémoire de travail, de la motricité ... Le cortex frontal joue un rôle crucial lorsque l'attention exécutive est en œuvre.

\*Une tâche est une action maîtrisée, demandant un effort mental et ayant un but précis.

---

Février 2015

Le texte présenté a été rédigé par Anne Bernard-Delorme, docteur en médecine, ancien chercheur à l'Inserm, membre de la Fondation La main à la pâte

---

[? Revenir à la page principale du Dossier Attention](#)

Source URL: <https://www.fondation-lamap.org/fr/page/24373/fiche-synthetic-lattention>