

## L'attention

Qu'est-ce que l'attention?

« Alexis a 9 ans et sa maîtresse vient de lui demander de faire attention à ce qu'elle dit. Bien qu'il sache parfaitement ce que sa maîtresse attend de lui, il ignore sans doute que des scientifiques travaillent chaque jour depuis plus d'un siècle pour comprendre ce que lui demande vraiment son institutrice et comment y parvenir. « Madame, qu'appellez-vous l'attention ? Et comment fait-on attention ? » Si Alexis se hasardait à poser ces questions, sa maîtresse serait sans doute embarrassée pour lui répondre ». (Jean Philippe Lachaux. Le cerveau attentif. Contrôle, maîtrise, lâcher-prise. Odile Jacob, 2011)

Selon le dictionnaire de l'Académie française, l'attention est l'« action de tendre son esprit vers », est l'application de l'esprit, des sens, à un objet, à un fait déterminé. Faire un effort d'attention. Prêter attention à ce qu'on fait. Cet élève manque d'attention en classe. Il ne porte pas assez d'attention aux avis qu'on lui donne. Redoubler d'attention. Éveiller, détourner l'attention de quelqu'un. Il sait captiver l'attention du public. Forcer l'attention de quelqu'un. Regarder, observer, écouter avec attention.

L'attention est la capacité de se concentrer, de s'appliquer et son contraire est la distraction. Mais cette définition nous renseigne-t-elle vraiment ? Il n'est en réalité pas facile de définir l'attention : elle est puissante mais elle a des limites, elle peut être soutenue, mais elle peut être fugace, elle peut être spontanée, mais elle peut être volontaire... Elle a en tous cas des interactions fortes avec d'autres capacités cognitives et notamment avec la mémoire et avec l'apprentissage.

« Assis dans l'herbe face à l'étang, j'attends. Un poisson vient de bondir hors de l'eau et j'attends son retour. Je suis immobile, le regard tranquillement posé sur la surface reflétant la lumière du soleil. Un petit bruit à droite. Fausse alerte. Je n'ai pas bougé, même pas mes yeux. Un petit bruit à gauche. Toujours rien. Le fuyard tarde à revenir. Je fixe toujours, sans bouger. Pourtant, quelque chose en moi se déplace sans cesse. Ce qui bouge quand rien ne bouge, c'est l'attention. » (Jean Philippe Lachaux. Le cerveau attentif. Contrôle, maîtrise, lâcher-prise. Odile Jacob, 2011)

L'attention est mise en œuvre dans la vie de tous les jours. Elle est à la base de notre connaissance du monde environnant et de nos expériences en dirigeant nos modalités perceptives sur un objet ou un fait et elle nous permet aussi de prendre conscience de nos pensées et de nos sentiments. Elle est impliquée dans toutes les actions que nous menons volontairement. Elle est aussi en cause lorsqu'un événement extérieur nous captive.

Peut-on étudier l'attention?

Comme beaucoup d'autres compétences de notre fonctionnement mental, l'attention a fait l'objet d'une approche scientifique à partir de la fin du XIXe et du début du XXe siècle. Aujourd'hui, les méthodes d'études de l'attention incluent l'observation, l'expérimentation avec tests et mesures des performances, des méthodes d'enregistrement de l'activité cérébrale comme l'électro-encéphalogramme et l'imagerie cérébrale.

- 
- [L'attention \(Fiche synthétique\)](#)

---

**Janvier 2015**

Texte 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 des Dossiers](#)

---

Source URL: <https://www.fondation-lamap.org/fr/page/26602/lattention>