

Education : faire attention à l'attention

Author : Natalie Depraz

Categories : [Philo Contemporaine](#)

Date : 18 février 2015

La philosophe [Natalie Depraz](#), professeur à l'Université de Rouen et membre des Archives Husserl (ENS-ULM/CNRS), a publié dernièrement l'ouvrage [Attention et vigilance](#) aux Presses Universitaires de France. A partir d'exemples concrets et pratiques, en rapport avec l'éducation notamment, elle propose sur iPhilo un petit texte sur notre conception de l'attention et de la vigilance, montrant ainsi les dangers de mal comprendre ces deux concepts.

« L'animal n'est point distrait, il est étourdi » (Alain)

« Accrois la qualité de notre attention, et tu deviendras plus humain » (Proverbe hindou)

« Attention ! » « Fais attention ! » « Attentifs ensemble... » Ces quelques énoncés tout à la fois exclamatifs et injonctifs surgissent à tout moment dans notre quotidien. Je fais un geste de la main pour héler le serveur afin de payer mon café et je manque de renverser mon verre : « attention ! » s'exclame mon amie, qui le prend au vol et prévient ainsi sa chute... Ma fille s'apprête à traverser la rue, sans apercevoir le vélo qui déboule de derrière la voiture garée à sa gauche : « fais attention ! » lui dis-je en la retenant par le bras. Nous sortons de la rame de métro pour prendre la correspondance à Châtelet où mon compagnon et moi-même nous rendons au théâtre : une voix synthétique bien familière nous accueille, nous sollicite, « Attentifs ensemble », comme la basse continue de nos circulations souterraines. A force de l'entendre chaque jour, tout à notre conversation, on n'y prête plus vraiment garde...

Ces différents modes d'adresse, de l'ordre au conseil en passant par la prévenance, révèlent une attention éminemment relationnelle, dont autrui est toujours l'occasion voire en définitive le sens, une attention inscrite dans mon corps en mouvement, en acte dans nos interactions sociales et également fortement temporalisée depuis son régime d'anticipation implicite ou d'attente ouverte. Bref, l'attention est tout sauf un état mental individuel et instantané, comme on l'a longtemps pensé en psychologie expérimentale ou philosophique, en l'assimilant dès lors à la « concentration ».

Or, les deux champs dans lesquels on situe spontanément l'attention, le domaine de l'éducation et le milieu des professions thérapeutiques, nous offrent l'occasion d'examiner à nouveaux frais ce paradoxe d'une attention qui se fige dans la concentration individuelle tout en exigeant sa dynamique relationnelle.

En matière d'éducation, l'attention est de l'ordre de la demande, de l'exigence (« faites attention ! ») et, au vu de la difficulté (de savoir 'comment' faire...), du constat négatif : « vous

n'êtes pas attentifs ! » La réalité de l'attention tient à son statut de problème, que l'on considère la figure de l'enfant rêveur ou paresseux, à la Prévert, l'enfant qui s'évade, ou bien celle, plus contemporaine, de l'enfant hyperactif, qui ne tient pas en place et sera diagnostiqué porteur d'un trouble attentionnel (DTC). Bref, l'attention (con)centrée est un idéal — régulateur — supposant un effort contre-nature, et qui devient, dans notre modèle dominant de l'apprentissage, la *condition* même de la connaissance et de la mémorisation, au point qu'on s'attache essentiellement au résultat (le savoir obtenu, la note, reflet de l'attention concentrée), au détriment du moyen, c'est-à-dire de la manière de s'y prendre : « comment je fais pour être attentif ? » est une question peu posée, et pour laquelle, de ce fait, on a peu d'éléments pour répondre si tant est qu'elle surgisse. Au fond, l'attention reste invisible : elle est notre opérateur, elle étaye, accompagne, aide toutes nos activités sans apparaître elle-même. Comme dit P. Vermersch, elle est « le manche » de la cognition, ce à grâce à quoi on connaît sans s'y intéresser en tant que tel, ou bien, elle est dirai-je, le « gond » de la porte : ça tourne, ça fonctionne, et on ne la voit que quand la porte est bloquée.

Sera-t-on plus heureux pour saisir l'attention en se déplaçant du côté des professions thérapeutiques, qui paraissent l'utiliser explicitement comme un outil tangible de leur visée ? De fait, l'attention « attentionnée » cette fois et plus seulement attentive (cognitive) joue comme une qualité et non une quantité mesurable, elle répond à cette dimension de présence à... hors objet et hors résultat. On y met à profit une dimension relationnelle, un ethos, une attitude, dictée par le mode de relation, la qualité interne de ma présence à autrui, ce que l'on nommera en termes de soin, de souci, voire de respect. Cependant, tendanciellement, ce déplacement vers la qualité relationnelle se met elle aussi au service du résultat à obtenir : une guérison, ou du moins un mieux-être. Tout autant, « Comment suis-je attentionné, comment fais-je pour l'être ? » est une question peu posée, donc peu susceptible de recevoir des éléments de réponse.

Au fond, quelle que soit la figure de l'attention privilégiée, concentration ou soin, seul le résultat (une note, une guérison) sera identifié. L'attention comme qualité de présence à la connaissance, à la pratique d'aide reste invisible.

Comment donc « faire attention » à l'attention ? La question peut paraître circulaire, puisqu'on y utilise l'acte même d'attention pour accéder à ce qu'on cherche à identifier : l'attention. Justement, c'est ce que la circularité révèle : l'attention n'est pas un contenu de connaissance ou d'action, un état, un acte ou une activité, mais la *modalité* (par principe multiple) de ces activités. Nous voilà au cœur de la démarche phénoménologique en acte qui sollicite en nous, dans sa méthode de base, « la réduction », un décentrement du résultat vers *la manière* dont nous l'obtenons. En ce sens, l'attention est bien inhérente à toute action, qu'elle soit cognitive ou pratique : elle la soutient, la porte, la favorise. En tant qu'adjuvant de l'agir, elle est omniprésente mais *structurellement* in-identifiable comme telle, en tout cas séparément de l'agir en question, et elle adopte — vraie caméléon — une pluralité de modes de manifestation, de qualités — soutenue, fugace, flottante, centrée, relâchée, tendue, ouverte — ce qui la rend éminemment variable dans son mode de présence rehaussée de mon activité.

Simone Weil, à cet égard, nous offre dans *Attente de Dieu* (1942) [Fayard, 1966, pp. 92-93] un point d'acmé de notre interrogation, et cela, dans un vocabulaire d'une très grande simplicité : « Le plus souvent, on confond l'attention avec une espèce d'effort musculaire. Si on dit à des élèves : 'maintenant, vous allez faire attention', on les voit froncer les sourcils, retenir leur respiration, contracter les muscles. Si après deux minutes, on leur demande : 'à quoi avez-vous fait attention, ils ne peuvent pas répondre. Ils n'ont fait attention à rien. (...) L'attention consiste à suspendre sa pensée, à la laisser disponible, vide et pénétrable à l'objet (...) la pensée doit être vide, en attente, ne rien chercher. » En fait, la « pointe » de l'attention, c'est l'attitude qui cultive un vide de résultat, un rien d'objectif : une suspension. Voilà l'attitude phénoménologique en acte.

Pourtant, même à ce stade plus aigu de compréhension, la question revient : *comment* laisser la pensée vide, *comment* cultiver le rien, *comment* opérer une suspension ? On butte sur une impossibilité, une invisibilité, qui est celle là même de la pratique, toujours en acte, invisible, a-thématisable sauf à disparaître comme telle. Serait-ce que l'attention se confond avec la pratique au sens d'une opération agissante qui se fait en moi sans moi ?

Si tel est le cas, « faisons » attention. *Faisons*, pour *faire* peut-être alors émerger l'attention. Pour tenter de « voir » ce « comment » de l'attention, faisons un petit exercice : je vous propose de revenir à un moment où, depuis que vous avez commencé à lire ce texte, vous vous êtes senti particulièrement attentif, au sens de « en phase » ou « en résonance » avec le propos tenu. Ou bien, ce peut être un moment où, au contraire, vous avez senti en vous une rupture, quelque chose qui vous dit : « je ne suis pas d'accord, y a-t-il autre chose dans l'attention », bref, une dissonance... Une fois ce moment singulier retenu (pas du style : « ah oui, ça m'arrive souvent d'être en résonance, ou en dissonance, non, voilà, là, hé bien, par exemple, quand vous avez évoqué la situation au café, au début, là j'étais tout de suite été capté, ou, là, quand vous mentionnez la fixation sur l'objectif de la note, ça existe bien aussi, quand on est vraiment absorbé dans une lecture, on est profondément attentif, non ? Etc.), la question sera : quand vous êtes dans ce moment là, à quoi reconnaissez-vous que vous êtes en phase, ou bien en rupture, attentif, ou bien distrait ? Si vous deviez me décrire ce qui se passe alors, ce que vous faites, vous diriez quoi ? Voilà quelques questions, non-directives, en mode « comment ? », qui amorcent un mini-entretien d'explicitation dirigé sur un micro-moment vécu en première personne d'attention ou de distraction, que l'on pourra d'autant mieux cerner dans son gradient qu'on le décrira dans sa qualité singulière, hors catégories abstraites trop macro, type concentration vs. distraction. D'ailleurs, on tient là, avec le gradient attentionnel, un trait caractéristique de l'attention qu'aussi bien Husserl que les psychologues contemporains de la cognition ont identifié comme une variabilité structurelle, que l'on parle de modification/mutation (*Abwandlung*) pour Husserl, ou de « modulation » en sciences. Justement, grâce à cette technique d'entretien, on accède à la dimension pré-réfléchie d'une expérience spécifiée, là où se situe structurellement l'attention semble-t-il, dans le non-donné d'un résultat, et on peut alors décrire une micro-séquence processuelle d'attention.

Aussi ai-je choisi le terme de « vigilance » pour dire cette qualité mobile de présence, et j'ai choisi

de renoncer au terme de concentration, qui me paraît trop tendre à un résultat cognitif. Non que la focalisation ne soit pas nécessaire – elle correspond à une figure essentielle de l'attention, mais on sait qu'elle ne vaut que par les mouvements de dé-focalisation qu'elle permet. William James l'a dit très tôt dans des pages saisissantes, en parlant de cette « léthargie » qui prépare involontairement le « rassemblement » de l'esprit, ou, plus récemment, les travaux en psychologie qui montrent comment les saccades oculaires sont ce qui ouvrent la possibilité de la vision. Bref, la dé-focalisation (léthargie, saccades) est l'espace d'ouverture essentiel à la focalisation, comme la « vigilance » sera la « soupape », au sens d'une basse continue, d'une qualité d'ouverture et de ré-ouverture, de la concentration elle-même.

Pourquoi la vigilance ? Lors d'un colloque à Bristol en Angleterre il y a quelques années, je parlai de « vigilance » en utilisant le terme anglais, et mes interlocuteurs m'ont dit y entendre alors que l'état d'alerte ou de surveillance, c'est-à-dire la dimension instantanée ou contrôlée de l'attention. Lorsque je décrivis ce que j'entends de mon côté par « vigilance », on me fit comprendre que je parlais en réalité de l'awareness, à entendre comme une conscience ouverture s'inscrivant dans la durée d'un accueil. Et de fait, la racine « ware » qui porte le sens d'une durée et d'une assise, mais aussi, par ailleurs, le choix du terme « awareness » pour traduire le terme sanscrit *vispasyana* qui désigne une pratique d'attention ouverte, tout cela a suscité mon interrogation relativement à la profondeur de sens du terme « vigilance ». D'où la mise au jour, à mesure de mon investigation, d'une carte de la vigilance, dont les points cardinaux dessinent des pôles antivalents deux à deux : à l'ouest, on trouve le pôle « sciences » qui marque la vigilance du sceau de l'arousal/alertness, insistant sur sa dimension d'éveil sensoriel minimal et d'effet d'alerte. Une telle fonction de la vigilance, qui capte aussi le trait d'une attente aspécifiée, a été découverte dès 1949 par Moruzzi et Magoun sur un plan anatomique cérébral dans la zone de la réticulée, et elle se manifeste parallèlement dans la conduite animale de base, à l'affût de sa proie ; à l'est, la tradition religieuse juive puis chrétienne identifie la vigilance à la « lev » (héb.) ou à la *gregorisis* (gr.) réinvestie dans le latin *vigilare*, qui signifie « veiller », au sens où l'apôtre Matthieu en 24 décrit notre état d'attente ouverte du retour du Christ. Husserl et Levinas rejouent chacun de leur côté, depuis une posture philosophique-phénoménologique ce sens aigu de la vigilance comme veille/attente/accueil, qui dans *De la synthèse passive* (1918-1926) sous le terme d'éveil génératif de la conscience à l'objet (*Weckung*), qui dans *De Dieu qui vient à l'idée* (1968), depuis un ethos de l'insomnie comme « réveil dans l'éveil ». En basse continue de cette cartographie quadripolaire ressort cette sensation d'une ouverture interne au creux de l'attention concentrée, faite de réceptivité et d'attente sans objet.

L'attention vigilance, au fond, ce serait, en deux traits : une ouverture uniment temporelle et éthique, faite de prescience non-déterminée et d'accueil disponible ; une densité de l'être présent à ce qui vient, à la fois léger, en éveil, et augmenté, qui tient en un « plus », ou en un surcroît, peut-être.