

De la maternelle à l'université, en passant par les maisons de jeunes, les centres culturels, les bibliothèques, les IPPJ et les prisons, **PhiloCité** diffuse dans l'espace public les outils de la philosophie. Parce que prendre le temps de réfléchir collectivement, sur un sujet du quotidien saisi au vol ou sur les grands thèmes qui balisent l'histoire de la philosophie, c'est se donner les moyens de s'émanciper. **PhiloCité** propose, en Belgique et à l'étranger, des animations, des formations, des conférences et des travaux de recherche, dans un souci permanent d'émancipation, tant individuelle que collective.

Faites attention, bon sang !

Et si on optait pour une approche philosophique et politique de l'attention ?

« **N**ous sommes ce que l'on mange », dit-on parfois. Mais ne serait-on pas surtout déterminé par ce à quoi on prête attention ? À quelles pensées votre esprit est-il le plus souvent occupé ? Vous surprenez-vous parfois en vacances à penser à d'autres choses ou autrement ? À avoir d'autres priorités, tout à coup ? C'est à l'attention, à ses mécanismes et à ses types, à son économie et à son écologie que cet article est consacré. L'attention mérite qu'on s'intéresse un peu à elle. Elle pourrait bien être le siège de notre liberté la plus personnelle. Car la liberté est conditionnée par ce sur quoi notre pensée s'arrête, ce qui retient notre regard.

La pleine conscience, mais encore ?

Peut-être est-ce à la recherche de cette liberté que partent tous ceux qui aujourd'hui s'adonnent à la méditation et se fascinent pour la pleine conscience ou le bouddhisme ? La méditation est effectivement, entre autres choses, une pratique de la direction de l'attention, qui cherche, par un exercice quotidien, à récupérer une emprise sur un processus le plus souvent automatique et inconscient. Nous ne nous attacherons pas ici à présenter des exercices de méditation, ni à vous inviter à les pratiquer quotidiennement pour développer une conscience plus affinée,

plus fréquente, plus constante des objets sur lesquels votre attention s'arrête et qui la captivent parfois jusqu'à la rumination. Nous ne vous inviterons pas non plus à poursuivre cet exercice en cherchant à diriger volontairement votre attention vers tel ou tel objet, par excellence le souffle ou le présent. Non que ces exercices manquent d'intérêt, mais parce qu'une réflexion préalable est nécessaire pour en fonder plus solidement l'utilité et ne pas être juste captif d'une sorte de mode *new age*.

Commençons par un premier bilan. Par quoi votre attention est-elle donc captivée ? Posez-vous la question. Régulièrement. Saisissez non seulement là où porte votre intérêt, mais aussi ce qui semble occuper la place presque malgré ou sans vous, dans ce qui relève alors davantage de la préoccupation que de l'intérêt proprement dit. Quand cela vous paraît-il légitime, utile, ou tout simplement bel et bon pour vous ? Quand jugez-vous au contraire que vous êtes plutôt en mode automatique et comme avalé par la vie, privé de la direction de vos pensées, soit qu'elles portent trop souvent sur de menues préoccupations, soit que vous ruminez sans cesse les mêmes idées ?

Une précaution toutefois. On ne peut pas simplement vouloir se débarrasser des pensées qui organisent, prévoient, planifient ou qui reprennent le passé pour le digérer, sous prétexte qu'elles nous rendent absents au présent. On peut juger que, dans bien des situations, cette planification ou cette digestion lente du passé sont utiles, voire même apaisantes. C'est donc peut-être plus particulièrement pour les cas où le tour des pensées devient envahissant et douloureux que

la méditation se révèle intéressante, comme un soin de l'attention rendu nécessaire par une trop grande captivité de celle-ci.

Une course à l'armement attentionnel

Nous avons fait là un bilan plutôt subjectif, cédant à ces modes qui tendent à individualiser la question de l'attention et le problème de son éventuelle rééducation. Mais un bilan plus social et global est aussi nécessaire. (*Lire Imagine n° 119*)

On aurait tort de considérer en effet que l'attention est un problème strictement personnel. C'est fondamentalement un problème collectif. En témoigne la multiplication des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDA/H). Le traitement médicamenteux ne doit pas contribuer à effacer la dimension profondément sociétale de cette pathologie, qui est le fruit d'une véritable course à l'armement attentionnel, dont nous sommes tous (et les jeunes en premier) les victimes¹. Faites donc le bilan de l'appareillage qui mobilise votre attention, du nombre d'alertes qui vous avertissent de l'arrivée d'un nouveau SMS, MMS (mais c'est un peu démodé), Tinder, d'un Tweet ou d'un Snapchat, d'une notification WhatsApp, Instagram ou Youtube, d'un nouveau post sur Facebook ou d'une attaque de votre village² – notamment... Songez également à l'excroissance publicitaire à laquelle vous êtes exposé quotidiennement. Votre attention est un capital que se disputent furieusement de puissantes multi-nationales : vous payez l'accès à tel ou tel support, film ou série, musique, jeu, vidéo de Youtuber, « gratuit » en apparence, du prix que Google leur vend votre attention. C'est à

se demander si, dans quelques années, nous ne pourrions pas demander à être payés directement pour accorder notre attention à un bien culturel.

Si l'attention est un capital, c'est aussi – comme toute denrée économique précieuse – parce qu'elle est rare. Vous ne disposez pas d'un stock d'attention illimité. Et si vous la divisez pour prêter attention à plusieurs choses en même temps, c'est au prix d'une perte de sa qualité ou de son intensité.

Ainsi, c'est par le contexte dans lequel nous vivons que nous développons un type particulier d'attention. Singulièrement, les jeunes sont amenés à mobiliser une hyper-attention qui a trois caractéristiques : elle change rapidement de focalisation ; elle est divisée entre de multiples sources et elle cherche un haut niveau de stimulation. C'est une attention qui nous tient en alerte permanente, proche du sens du cri « Attention ! ». Cette

hyper-attention se conquiert cependant par défaut d'un autre type d'attention, une attention profonde, lente à changer de focalisation et permettant ainsi de s'appesantir sur une question ou de savourer un moment paisiblement sans chercher déjà la stimulation suivante.

Standardisation des idées et des goûts

Cette dimension sociale ou collective de notre attention ne porte pas que sur le type d'attention, elle porte aussi sur les objets de cette attention : nous regardons tous la même chose. PageRank est un logiciel informatique symptomatique de cette nouvelle problématique sociale. Il vous présente en priorité ce qui est regardé par les autres, uniformisant ainsi l'attention, en alignant notre attention individuelle sur les orientations dominantes de l'attention collective.

Même le monde scientifique fonctionne de cette manière, calculant la valeur scientifique d'un article à son coefficient d'impact, c'est-à-dire au nombre des consultations ou citations dont il fait l'objet. De tels phénomènes indiquent des effets de standardisation de l'opinion et de focalisation de l'attention, signifiant que nous ne sommes en réalité libres ni des formes de notre attention, ni de nos opinions, ni des objets de notre attention et, par conséquent, pas même de nos goûts et intérêts.

Avant donc de faire une petite séance de pleine conscience, et de retourner bien vite à nos écrans et alertes diverses, il vaut la peine d'avoir une approche plus globale de l'attention et de questionner les pressions exercées sur notre attention en vue de la formater : à quoi avons-nous été conduits ou contraints à porter notre attention aujourd'hui ? Qu'est-ce qui n'est rendu que trop visible et présent sous nos yeux et, par contre-coup, qu'est-ce qui ne l'est peut-être pas assez ou plus suffisamment ?

Ces questions sont tout à la fois des questions de bien-être et des mécanismes de résistance à l'oppression douce exercée sur nos esprits par la médiasphère et à l'uniformisation des idées qu'elle impose. Individualiser le problème en proposant des cycles de pleine conscience, c'est risquer de manquer les ressorts extérieurs qui formatent notre attention et la colonisent en profondeur. C'est même peut-être céder à cet effet de normalisation des attentions... Drôle de cercle vicieux !

– Gaëlle Jeanmart

« Les "jeunes" seraient devenus physiologiquement incapables de se concentrer »

Yves Citton,
Pour une écologie de l'attention (Le Seuil, 2014)

1. Voir à ce sujet Bruno Falissard, « Les médicaments de l'attention: les doutes d'un praticien », *Esprit*, n° 401 (janvier 2014), p. 34-43.
2. Si vous ne savez pas de quoi parle ce dernier élément de la longue liste des alertes que nous subissons à longueur de journée, c'est que vous n'êtes pas (encore) au dernier stade de colonisation de votre attention par l'appareillage informatique...

En savoir +

Lire l'excellent livre d'Yves Citton, *Pour une écologie de l'attention*, Seuil, La couleur des idées, 2014.

philocité®