

La Maîtrise de l'Attention

ou comment être *plus efficace et plus épanoui*

Conférence donnée par L. Chaudeurge
le 17 janvier 2019 lors d'une réunion
du Parvis des Talents

- **Introduction** Mots clés : 3 convictions | l'importance de l'Attention | Un nouveau défi générationnel | la possibilité d'améliorer l'Attention
- **L'Attention, la reine des facultés** Mots clés : définition | condition du développement humain | condition de l'épanouissement humain : le flow
- **L'Attention, une « espèce en voie de disparition »** Mots clés : Attention volontaire & Attention spontanée | L'émergence de la distraction continue | Un nouveau défi pour notre cerveau
- **Le cerveau humain en bref** Mots clés : Complexe | le cavalier et son cheval | l'épuisement de l'ego
- **Les limites naturelles de notre cerveau** Mots clés : Le cerveau ne filtre que 5 sens | Le coût des micro-interruptions | Le circuit de récompense | Multi-tâche : Réalité ou fiction | L'instabilité naturelle de notre attention
- **Petite transition** Mots clés : Attention, soyons humbles ! | peut-on changer ?
- **Vers le changement** Mots clés : pas de fatalité | neuroplasticité | mécanisme de renforcement
- **Vers la maîtrise de l'Attention, 1^{ère} étape** Mots clés : quotidien | distractions externes | allongement des créneaux | technique du vase
- **Vers la maîtrise de l'Attention, 2^{ème} étape** Mots clés : prendre conscience | le regard | la brosse à dents | s'entraîner quotidiennement
- **Conclusion** Mots clés : trésor | protéger | développer | renforcer

- **Introduction Mots clés : 3 convictions | l'importance de l'Attention | le défi du monde d'aujourd'hui | la possibilité d'améliorer l'Attention**

3 convictions

L'attention est un concept qui *semble* familier à chacun de nous ; depuis tout petit on nous bassine avec ces fameuses phrases lapidaires : « sois attentif en classe », « fais attention à ce que tu fais », « tu es trop distrait, concentre-toi », « il est dans ses pensées, il n'est pas attentif » etc... bref, on voit bien que ce mot est utilisé dans notre quotidien et semble des plus banals.

J'ai trois grandes convictions sur le sujet que j'aimerais partager avec vous.

Importance de l'Attention

Ma première conviction est que chacun sait intuitivement ce qu'est être attentif, mais peu d'entre nous ont vraiment étudié l'Attention en détail. Peu ont compris à quel point ce mot banal en apparence, est en réalité un des plus importants concepts qui existent et que sa maîtrise est une condition nécessaire à l'efficacité, à la progression et à l'épanouissement de l'être humain.

Le danger du monde d'aujourd'hui

Ma deuxième conviction est que le monde actuel n'a jamais mis autant en danger notre capacité attentionnelle soutenue. Les sources de perte attentionnelle se démultiplient, certains voient dans cette tendance le « cancer » des prochaines décennies. Sans parler de cancer, je pense que la maîtrise de l'attention volontaire soutenue est un des grands défis de notre génération.

La possibilité d'améliorer l'Attention

Ma troisième conviction est que nous sommes très chanceux car la maîtrise de notre Attention est une qualité qui peut se restaurer et se développer et si elle mène à plus d'efficacité et d'épanouissement alors il ne faut pas s'en priver ! Il « suffit » donc de prendre conscience du problème et de s'attacher à le résoudre !

C'est tout l'objet de notre discussion aujourd'hui !

- **L'Attention Mots clés : définition | condition du développement | condition de l'épanouissement**

Définition

L'Attention n'est pas un concept nouveau, il vous suffit de surfer sur internet et vous trouverez de nombreuses définitions et documents sur le sujet. Depuis plusieurs décennies de nombreux scientifiques étudient l'attention et ses différentes facettes. Et depuis plusieurs millénaires, pour des religions ou des pratiques comme le bouddhisme, la méditation ou le yoga, la maîtrise de l'attention est une pierre angulaire de leur édifice. Dans le monde occidental, une des définitions les plus répandues concernant l'Attention est celle de William James, qui a vécu au 19^{ème} siècle et est considéré comme le fondateur de la psychologie occidentale moderne. Voici ce qu'il disait :

« L'Attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles. Elle implique le retrait de certains objets pour traiter plus efficacement les autres ».

Condition du développement

William James était tellement convaincu de l'importance de l'Attention qu'il écrivait aussi :

« Une éducation qui améliorerait cette faculté serait l'éducation par excellence ».

William James avait raison car sans Attention on ne peut mémoriser donc on ne peut apprendre. Sans Attention on ne peut tenir une discussion ni soutenir un échange, il n'y a donc pas de vie sociale. S'il n'y a pas de vie sociale il n'y a pas de développement de l'être humain, il suffit d'étudier les cas du développement des nourrissons privés de contacts humains pour s'en convaincre. (A ce titre, « tout est dit » dans l'étude sur le triste sort des « enfants de Bucarest »).

Condition de l'épanouissement

Plus près de nous, dans les années 90 le chercheur M. Csikszentmihalyi a élargi l'importance de l'Attention en montrant qu'elle est non seulement nécessaire au développement humain, à l'efficacité des tâches entreprises mais qu'elle est aussi la condition de l'épanouissement !

Dans une étude célèbre, il s'est intéressé au bonheur et à l'épanouissement. Pour cerner les conditions de l'épanouissement, il a distribué des pagers à des centaines de sujets en les « bipant » plusieurs fois par jour. A chaque fois le sujet devait indiquer ce qu'il était en train de faire et son degré d'épanouissement. Armé de milliers de données à analyser, M. Csikszentmihalyi a trouvé le résultat suivant : les véritables moments d'épanouissement, n'étaient pas des moments où les sujets étaient inactifs, à bronzer sur un transat un cocktail à la main par exemple. Ces moments de plénitude, de bonheur authentique, étaient au contraire des moments très actifs où les sujets étaient complètement immergés dans la tâche qu'ils étaient en train d'entreprendre. Leur attention à cette tâche était totale de telle sorte qu'ils en oubliaient toute distraction externe ou même le temps qui passe. Ils étaient dans une « bulle » et ressentaient une impression de plénitude absolue, d'absence d'efforts. M. Csikszentmihalyi a donné à cet état le nom de « flow », ce que nous traduisons souvent en français par

l'expression « être dans la zone ». On utilise notamment cette expression dans le monde du sport ou par exemple on entendra les experts décrire un joueur de tennis qui, à un moment donné du match, a joué « parfaitement », tout entier à son chef d'œuvre, laissant l'impression de « voler sur le court », de ne plus entendre le public, de lire le jeu de son adversaire, d'avoir « un temps d'avance », d'être imbattable. Roger Federer, caractérise très bien cette capacité à rentrer dans cet état mental !

Certains spécialistes de l'Attention, comme JP Lachaux, sont convaincus que cet état de flow peut être obtenu dans toutes nos activités, pas juste dans le sport, même si le sport se prête bien à cet exercice. Mon expérience m'incite à croire que JP Lachaux a raison.

Si on se résume : l'Attention semble être la clé de voûte des états de performance optimaux, de nos capacités de progression, de développement mais aussi d'épanouissement. En même temps on nous parle d'Attention avant même que nous ayons l'âge d'aller à l'école, certaines cultures étudient le sujet depuis des millénaires donc il n'y a rien de nouveau, pourquoi en faire une conférence !

- **L'Attention, une « espèce en voie de disparition »** Mots clés : **Attention volontaire & Attention spontanée | L'émergence de la distraction continue | Un nouveau défi pour notre cerveau**

Attention volontaire & Attention spontanée

Pour la simple et bonne raison que notre Attention n'a jamais été autant mise en danger dans l'histoire de l'humanité que dans le monde d'aujourd'hui ... Mais avant de m'expliquer sur cette grande tirade, faisons une distinction simple mais importante : il y a l'Attention spontanée et l'Attention volontaire. Tout le monde a déjà fait l'expérience de l'Attention spontanée : nous regardons un film captivant, nous sommes les yeux rivés sur l'écran, nous n'entendons pas quand on nous parle, nous ne voyons pas le temps passer, le film a bien notre Attention totale ! Ce qui nous intéresse ici n'est pas l'Attention spontanée mais l'Attention volontaire ; c'est-à-dire notre capacité à porter notre Attention sur l'objet ou la tâche de notre choix, même si cela semble inintéressant, et à garder ainsi notre attention sur cet objet, cette tâche de manière soutenue, sans se laisser distraire et sans pour autant avoir l'impression de faire des efforts qui nous fatigueraient rapidement. C'est cette Attention volontaire qui est primordiale à notre progression, notre efficacité, notre épanouissement et c'est celle-là qui est une espèce en danger, en voie de disparition !

L'émergence de la distraction continue

Pour notre Attention volontaire, le monde a plus changé en 20 ans que pendant les milliers d'années que constituent l'histoire de l'humanité. Les 20 dernières années ont vu l'arrivée d'internet et des connexions mobiles. Depuis cette percée, le nombre de sollicitations pour notre Attention est exponentiel. Que ce soient les sms, les emails, les messages WhatsApp et autres Instagram ou Facebook, les occasions d'interruption de ce que nous sommes en train de faire sont en passe de devenir illimitées, elles deviennent un flux continu, une déferlante, une vague monstrueuse qui commence dès le réveil et ne s'échoue qu'au moment où nous tombons dans le sommeil. Cette vague

ininterrompue maintient désormais notre cerveau en état d'alerte permanent. Tout conspire pour nous voler notre Attention volontaire, ce que nous avons de plus cher ; c'est le « casse du siècle » ! Il se passe devant nos yeux et la plupart d'entre nous y assistent sans broncher...

Le contraire de l'attention volontaire soutenue est la distraction incessante, le changement de cap continu. Si l'attention mène à l'efficacité et à l'épanouissement alors il est raisonnable de penser que son contraire, la distraction incessante, l'état d'alerte permanent, mène à l'inefficacité et a minima à l'insatisfaction, voire à l'absence de sens, au vide.

Un nouveau défi pour notre cerveau

Sachant cela, il devrait être possible de redresser la barre, mais en pratique ce n'est pas si facile : la pression de la norme (on a du mal à faire différemment des autres, les moutons de Panurge connaissent bien le sujet ! ...) et le goût de notre cerveau pour la nouveauté s'associent pour nous laisser submerger par cette déferlante si nous n'avons pas de stratégie consciente pour résoudre le problème.

Mais finalement est-ce un problème que de constamment répondre à ses emails, regarder les nouvelles sur internet et les réseaux sociaux, faire plusieurs choses en même temps, au contraire, cela semble donner de l'adrénaline, l'impression d'avancer, d'être efficace ?

Malheureusement les faits et les connaissances scientifiques sur le cerveau montrent que les impressions sont trompeuses. On se laisse très (trop) souvent bernier par notre propre cerveau ! Pour éviter cela, il est bon d'avoir quelques connaissances de base sur son fonctionnement. Le cerveau humain est le système le plus beau, le plus puissant et le plus complexe qui existe sur terre ! Mais comme dirait un vieux slogan publicitaire célèbre, « sans maîtrise, la puissance n'est rien » ...

Avant d'aller, un peu, dans le détail, on peut déjà dire que notre cerveau, aussi complexe soit-il, n'a pas été conçu pour un monde d'ultra-connexion. Nous allons essayer de voir pourquoi et plus généralement de comprendre ses faiblesses afin de mieux le cerner !

- **Le cerveau humain en (très) bref** Mots clés : Complexe |le cavalier et son cheval|
l'épuisement de l'ego

Complexe

Tout d'abord, le cerveau est-il vraiment si complexe que cela ? Oui, sans hésitation. Un exemple suffira : même si les avis divergent, on lit souvent qu'un cerveau humain contient approximativement 100 milliards de neurones et que si on mettait bout à bout tous les liens entre ces neurones, alors on aurait une chaîne de 100 000 kilomètres de long ; dire que tout cela tient dans notre petite tête ! Il est vrai que les connaissances sur le cerveau ont explosé depuis les années 90 avec l'arrivée de l'IRM cérébrale qui permet de voir en temps réel comment réagit le cerveau en fonction de différentes conditions. Mais il est vrai aussi que le point de départ de l'explosion de ces connaissances était vraiment très bas... Des grands spécialistes vous diront, avec l'honnêteté intellectuelle qui les

caractérise, qu'avant les années 80-90 « en gros on ne connaissait rien au cerveau ». Et qu'aujourd'hui, en 2017, « c'est mieux mais on ne connaît encore qu'une minuscule partie de fonctionnement réel du cerveau ! » Donc restons humbles et prenez garde dès que vous entendez ou lisez que tout cela est très simple et qu'on va tout vous expliquer ; c'est comme les trains, « un charlatan peut en cacher un autre ».

Vous voici mis en garde, mon propos est ici de partager les connaissances acquises grâce à différentes lectures et qui m'ont semblé avoir du sens, mais cela ne garantit pas plus... Une « discussion entre amis » peut être agréable et enrichissante, elle n'est pas gage de vérité. Prenez donc mes propos comme une discussion entre amis. A chacun de se faire sa propre idée, sa propre culture sur le sujet.

Le cavalier et son cheval

J'ai trouvé que dans son livre « Le cerveau magicien », le professeur R. Jouvent, utilise une métaphore brillante pour présenter le cerveau, celle du cavalier et de son cheval. Je m'en servirai donc pour simplifier les concepts. Le cerveau humain compte en fait 3 cerveaux : le reptilien, le limbique et le néocortex. Les plus anciens sont les deux premiers, le 3^{ème} est récent à l'échelle de l'humanité, il est aussi la raison pour laquelle notre cerveau est 3 fois plus gros que celui des premiers humains !

Les cerveaux reptiliens et limbiques assurent la survie de l'espèce : on partage ces cerveaux avec les animaux. Le reptilien est le plus primitif, son incarnation est le lézard, il gère la faim, la soif, la survie. Le limbique ajoute la couche des émotions, comme le plaisir par exemple. Ces deux « anciens » cerveaux forment le cheval. Ils sont dans le réel. Le 3^{ème} cerveau, le néocortex, est le cavalier. Il est en charge de la prise de décision, de l'imagination, de la réflexion, de l'inhibition, en un mot de notre intelligence. Le cavalier est dans l'imaginaire, le cheval dans la réalité. Le cheval envoie constamment des signaux au cavalier, il réagit à tous les stimuli qui l'entourent, le cavalier laisse faire le cheval ou décide de le contrer et de lui dire de faire autrement. Le cheval est spontané et réagit en fonction des habitudes, de ses craintes ou de ses envies ; le cavalier est réfléchi et prend plus de temps pour décider. La clé réside dans un bon dialogue entre le cavalier et son cheval.

Le cavalier consomme énormément d'énergie et en présence de signaux conflictuels, il se fatigue vite. Il pense bien quand il est en forme. Quand il est fatigué il fait des erreurs, il repousse les décisions difficiles, il laisse les commandes au cheval. Mais le cheval est dans la survie et l'habitude, il ne réfléchit pas, sa spontanéité peut être utile mais peut aussi causer de gros dégâts.

L'épuisement de l'ego : juges israéliens | étude Pessiglione | ultra-connexion

Juges israéliens

Prenons une étude connue qui vise à montrer les implications d'un cavalier fatigué. Depuis longtemps les chercheurs étudient l'impact de la fatigue sur le processus de prise de décision. Une étude célèbre a pris pour sujet des juges israéliens qui doivent décider pendant la journée, si chaque prisonnier qui leur est présenté doit être libéré ou remis en prison. Pour les juges, la décision la plus difficile à prendre, celle qui fait réellement intervenir le cavalier est celle de libérer le prisonnier. C'est une décision risquée pour le juge, si le prisonnier commet un délit ensuite, la carrière du juge peut être brisée, pour peu qu'il ait pour habitude le sentiment de culpabilité, il peut ne jamais s'en remettre

mentalement. L'instinct de « survie », donc le signal du cheval envoyé au cavalier, est de laisser le prisonnier en prison, pas « fou » le cheval ! Voici les résultats de l'étude : pour les prisonniers qui se présentaient le matin devant les juges, 65% d'entre eux étaient libérés. Mais pour ceux qui se présentaient l'après-midi, seulement 10% d'entre eux étaient libérés. Cette étude semble indiquer que la quantité de ressource attentionnelle pour la prise de décision réfléchie est une quantité limitée qui s'épuise au fur et à mesure des choix que le cavalier doit faire.

Etude Pessiglione

Une étude beaucoup plus récente de chercheurs français a regardé l'impact sur la prise de décision de sujets mis en conditions de « travail ». L'idée était de voir si après une journée de travail, le processus décisionnel reste stable ou s'il a tendance à laisser place à la spontanéité, au cheval. Une façon de mesurer cela est de regarder si le sujet maintient une capacité à retarder quelque chose à faire dans le temps, s'il reste capable de planifier à long terme. Pour prendre une image simple, quand je sors du bureau, vais-je prendre une bière avec mes amis, ou bien rentré-je pour économiser le prix de la bière et m'acheter un vélo d'ici quelques mois ? L'étude a montré que dans des conditions de travail de 6 heures, où la difficulté des tâches à effectuer est relativement soutenue, on assiste effectivement à une baisse de la capacité à retarder la prise de décision. Ce phénomène est appelé épuisement de l'ego, l'idée que notre ressource attentionnelle est limitée. Il semble donc que pour maintenir cette capacité de jugement, de prise de décision il faille ménager le cavalier, lui permettre de faire des pauses pour « recharger » sa batterie !

Ultra-connexion

Le problème de l'ultra-connexion est que justement nous n'offrons plus aucune pause à notre cavalier ! Il doit constamment décider, toute la journée, 12 heures par jour, dois-je continuer à faire ce que je fais ou regarder cet e-mail. Une fois que je l'ai regardé, dois-je répondre ou revenir à ma tâche et y répondre plus tard. Combien d'entre nous regardons notre smartphone, que ce soit pour des sms, des WhatsApp, des Instagram, des news etc... plus de 50 fois par jour ? Sans oublier notre messagerie professionnelle sur notre PC, combien de fois par jour la regardez-vous ? Si vous faites le compte vous verrez que ce sont des centaines voire des milliers de prise de décisions que vous imposez chaque jour à votre cavalier, c'est un véritable supplice pour sa capacité de discernement, de jugement, de capacité d'Attention volontaire soutenue ! Vous êtes votre propre bourreau ! Avant l'arrivée d'internet, ce problème n'existait pas. Il y avait des barrières physiques et temporelles naturelles. Aujourd'hui le monde entier est à portée de notre smartphone, et nous sommes constamment connectés, « Always on » est l'expression anglaise consacrée ! Et le pire est que ça fait bien d'être « Always on », on retrouve la pression de la « norme ».

Mais il n'y a pas que la norme qui est un problème, si ce n'était que cela on trouverait rapidement des solutions. Le problème est multidimensionnel et il vient avant tout du fonctionnement même de notre cerveau. Avançons un peu plus sur ce sujet.

- **Les limites naturelles de notre cerveau** Mots clés : **Le cerveau ne filtre que 5 sens**
| **Le coût des micro-interruptions** | **Le circuit de récompense** | **Multi-tâche : Réalité ou fiction** | **L'instabilité naturelle de notre attention**

Le cerveau ne filtre que 5 sens

Tout d'abord revenons sur l'idée que notre cerveau n'a pas été conçu pour un monde connecté. Pour comprendre cela, imaginons internet comme un 6^{ème} sens. Notre cerveau a été conçu pour un monde à 5 sens. C'est-à-dire que malgré les sollicitations incessantes de ces 5 sens, il est capable d'inhiber tous ces signaux pour que nous conservions notre attention. C'est ce qui fait que vous êtes capable de m'écouter en ce moment par exemple, malgré ce que vous pouvez ressentir, les bruits alentour, les odeurs de la pièce etc... Pourquoi le cerveau n'est-il pas distrait à chacun de ces stimuli ? Parce qu'il est doté d'un « filtre attentionnel ». Il a des sortes de petits gardes, chargés de repérer tous ces stimuli et de juger s'il faut nous déranger ou si le stimulus ne nous met pas en danger et donc nous n'avons pas besoin d'être alerté. Le problème est que ce réseau de gardes a été construit pour surveiller et évaluer les stimuli des 5 sens, mais pas d'un sixième sens comme internet. En effet, pour être comparable, il faudrait que dès que nous recevons un message, nos gardes puissent consulter ce message et se dire, c'est très important il faut que j'interrompe son activité maintenant ou, c'est inutile, c'est important mais pas urgent, je n'ai pas besoin de le distraire, on verra cela plus tard. Malheureusement, de tels gardes n'existent pas. Donc dès que nous recevons un message, nous n'avons pas d'autre choix que de le regarder pour savoir quoi faire et donc d'interrompre ce que nous sommes en train de faire. Notre vie est devenue pour beaucoup d'entre nous une suite continue de micro-interruptions.

Le coût des micro-interruptions

Mais finalement est-ce un problème ? On peut très bien imaginer que si une tâche à effectuer nous prend une heure et que pendant cette heure nous allons recevoir 20 messages qui prennent 20 minutes à traiter, on peut consulter le message dès qu'il arrive puis revenir à notre tâche, puis traiter le suivant quand il vient etc... de telle sorte qu'à la fin on aura bien mis une heure et 20 minutes pour effectuer notre tâche et traiter nos 20 emails ? Et ainsi on est sûr de répondre à tous les messages immédiatement, au quart de tour et d'avoir l'impression d'être une machine très efficace. Le problème est que toutes les études sur ce sujet contredisent ce raisonnement. Une étude aux Etats-Unis a notamment montré que les employés américains changent de tâche en moyenne toutes les 3 minutes (depuis j'imagine que ce chiffre de 3 minutes a même baissé !) et que le coût cumulatif de tous ces changements fait que le temps pour accomplir une tâche est augmenté de 40%, ce qui est colossal. Et c'est ce phénomène qui participe de l'impression grandissante d'être débordé, de ne pas arriver à bout de nos projets et donc de ne pas être satisfaits. Pour revenir, à notre exemple précédent, le traitement au fil de l'eau des 20 emails fera que nous allons mettre en fait près de 2h au lieu d'1h20 pour faire notre tâche et répondre à nos e-mails ! Du coup nous sommes soit en retard pour la prochaine réunion soit contraints d'arrêter notre tâche en plein milieu pour ne pas être en retard ! Dans les 2 cas ce n'est pas satisfaisant, une fois de plus nous avons l'impression que nous perdons le contrôle sur ce que nous souhaitons faire. Et si vous répétez cela à longueur de journée, alors il ne fait plus aucun doute que vous arrivez le soir chez vous, fatigué, frustré avec une seule envie qui est de dire « stop, qu'on me laisse tranquille ». C'est pourtant à ce moment-là que votre capacité attentionnelle soutenue est

cruciale, pour donner votre Attention à vos proches, à ceux qui vous sont le plus chers. Vous essayez mais l'expérience est moyennement satisfaisante, vous êtes distraits, vous perdez vite patience etc... Ce ne sont pas vos proches qui sont le problème. Il est temps, désormais, de voir la réalité en face : c'est votre cavalier qui est fatigué par la manière dont vous lui imposez les choses ; on y revient, vous êtes votre propre bourreau, n'accusez plus les autres !

D'un autre côté, ne pas regarder ses emails n'est pas non plus la solution et il est improbable que ce problème disparaisse. Il est au contraire très probable que ce problème augmente. Vous en avez conscience, il faut faire évoluer les choses, pourtant il vous est difficile d'arrêter cette manière un peu compulsive et désordonnée de regarder vos messages, pourquoi ?

Le circuit de récompense

C'est là qu'il convient de parler du « circuit de récompense ». Ce concept est crucial. Pour simplifier, nous agissons, par l'intermédiaire de notre cerveau, selon 2 motivations : la crainte ou la récompense. Et notre cerveau aime la nouveauté, c'est une récompense pour lui. Les choses sont bien faites, car ce goût pour la nouveauté est ce qui permet la motivation, la capacité à entreprendre, à avoir des idées, des projets... Le problème est que chaque email, sms, message est par définition une source de nouveauté. Donc le cerveau naturellement veut aller regarder. Il est stimulé à chaque fois, il garde cette sensation de plaisir en mémoire et à chaque fois qu'un nouveau message arrive (le stimulus), le cerveau le relie à la sensation de plaisir lié à la nouveauté et il peut difficilement s'empêcher d'aller regarder. Et quand on l'en empêche, il se sent moins bien, certains sujets attestent d'un vrai sentiment de privation. Notre cerveau a développé une addiction à internet dont il est difficile de se défaire comme de toute addiction. Le mot n'est pas trop fort ! L'IRM cérébrale montre que répondre à un mail, regarder une nouvelle sur internet, active les mêmes mécanismes cérébraux que lors de la prise de cocaïne !

Multi-tâche : réalité ou fiction

Certains objecteront que tous ces propos ne sont que fadaïses, ils sont excellents dans le multi-tâche et n'ont pas du tout ce genre de problèmes ; ils sont parfaitement efficaces à faire plusieurs choses en même temps. Il est bon de s'arrêter un instant sur le concept tellement répandu du multi-tâche, réalité ou fiction ? Et bien la réponse est dans la question, réalité et fiction !

Réalité

Réalité car on voit bien qu'il est possible de marcher tout en parlant, même de conduire à grande vitesse tout en parlant (pensez au pilote de course qui est en communication avec son équipe), de déchiffrer une suite de lettres tout en les rassemblant pour donner du sens à ce qu'on lit et même de déchiffrer ces lettres, comprendre le texte et ingurgiter un sandwich en même temps ! En revanche, et pour ce dernier exemple, il est déjà beaucoup plus difficile de bien comprendre le texte et profiter de toutes les sensations (forme et couleur, saveur, odeur, texture, crépitements) du sandwich qu'on est en train de manger. Car la réalité est que si on est vraiment concentré sur le texte alors on « ingurgite » notre sandwich, si on est très concentré sur notre sandwich, alors il est impossible de lire rapidement et de comprendre le texte.

Fiction

Fiction donc au sens où il n'est pas possible au cerveau de faire 2 choses en même temps qui demandent une attention volontaire soutenue. Quand 2 choses sont très bien faites à la fois, c'est qu'au moins une des deux est tellement automatique qu'elle ne sollicite quasiment plus nos ressources attentionnelles et que notre cavalier peut du coup se concentrer sur la deuxième tâche.

Des études éloquentes ont montré ce phénomène maintes fois. Par exemple, on a demandé à des étudiants de Harvard de faire deux choses en même temps. On a trouvé qu'en faisant cela, leur efficacité dans l'exécution des tâches était réduite à l'efficacité d'enfants de 8 ans ! Encore plus parlant ? On a demandé à des sujets de prendre une massue et de frapper sur un support pendant qu'on mesurait leur force de frappe. Puis on leur a demandé de refaire la même chose mais en pensant intensément à quelque chose qui n'a rien à voir. En mesurant à nouveau leur force de frappe on a constaté qu'elle avait été réduite de 40% ! Nul doute que notre ami Hulk ne pense qu'à une chose à la fois, il a bien compris le concept !

Notre cerveau est donc une machine exceptionnelle, mais comme toute machine exceptionnelle, il est fragile. On a vu qu'il se fatigue vite quand il est confronté à plusieurs choix conflictuels de manière continue, qu'il est sujet à l'addiction, à la sur-stimulation, emporté par sa soif de nouveauté, de récompense et qu'il ne peut faire deux choses en même temps si le cavalier a besoin d'intervenir sérieusement sur ces 2 choses. Cela fait donc plusieurs limites importantes.

L'instabilité naturelle de notre Attention

Mais même si on éradiquait tous les emails et qu'on faisait une seule chose à la fois tout le temps (sous peine de mort pour manquement à la règle !) on verrait que notre cerveau n'arrive pas pour autant à rester facilement concentré pendant un long moment sur une même tâche car il se distrait tout seul même en l'absence de tout stimulus externe.

Pour bien comprendre cela, prenons cette étude réalisée par JP Lachaux et ses équipes. Le sujet est devant un écran avec des lettres qui s'affichent. L'une d'entre elles clignote. Les lettres disparaissent puis de nouvelles apparaissent à l'écran. Si celle qui clignotait précédemment est présente, le sujet doit appuyer sur un bouton, si elle est absente, il ne fait rien. La consigne est d'appuyer correctement à une vitesse qui permet de ne pas faire de faute. On mesure le temps de réaction du sujet entre le stimulus (la lettre qui clignote apparaît) et l'action (la pression sur le bouton). L'exercice dure 4 minutes. Si l'Attention du sujet est parfaitement stable, on doit observer une ligne droite tout au long de l'exercice. Dans la réalité, on assiste à une courbe très volatile, le temps de réponse varie énormément. Cela montre que même en l'absence de distraction, le sujet se distrait par moment et le temps de revenir entièrement à l'exercice, il a perdu quelques précieuses millisecondes.

- **Petite transition Mots clés : Attention : soyons humbles ! | peut-on changer ?**

Nous voilà donc avec plus de questions que de réponses ! Nous pensions être très efficaces, multi-tâches et maîtres de toutes nos actions.

Nous voyons que notre comportement nous fait perdre beaucoup de temps et nous fatigue, que nos ressources attentionnelles semblent limitées, que nous sommes des accrocs en puissance et que notre esprit virevolte constamment, incapable de tenir en équilibre ne serait-ce que quelques minutes.

Alors ? On reste ainsi ou bien, muni de ces connaissances, on essaie de trouver des stratégies efficaces pour changer et viser une plus grande efficacité, un véritable épanouissement et non une euphorie de cocaïnomane ?

- **Vers le changement** Mots clés : pas de fatalité | neuroplasticité | mécanisme de renforcement

Pas de fatalité

Dans cette situation, tout homme ou femme sensé (c'est-à-dire qui recherche avant tout son épanouissement !), tendra vers la deuxième option. Mais pourtant la réalité montre que très peu d'entre nous mettront cette option à exécution, pourquoi ?

Là encore, je ne prétends pas avoir la réponse absolue. Mais je tire de mes observations, que la majorité d'entre nous est convaincue qu'il est impossible de changer ; nous sommes ce que nous sommes avec « nos qualités et nos défauts » et « il faut faire avec », il est « trop tard pour changer ». Nous sommes convaincus de cela car c'est le message que nous recevons depuis notre enfance. Nos parents, nos professeurs, nos proches parlent à l'unisson sur ce sujet. Ils parlent à l'unisson non parce qu'ils « savent » mais parce qu'ils répètent ce qu'ils ont eux aussi entendu depuis leur plus tendre enfance ! Nous voilà bien...

Neuroplasticité

Heureusement, les progrès scientifiques sont une source utile de remise en cause de la pensée commune ! Personnellement je trouve qu'une des belles découvertes des dernières décennies est celle de la neuroplasticité ! Que signifie ce mot dont l'utilisation est confinée aux milieux de spécialistes en neurosciences ? Il décrit le fait que notre cerveau est malléable et évolue en permanence jusqu'à nos vieux jours. C'est le principe de cette évolution qui dure tout au long de notre vie qui est une découverte formidable ; car il contredit la pensée commune qui explique que notre cerveau évolue de notre naissance à l'âge adulte et qu'ensuite il ne bouge plus. Ce ne peut pas être plus faux ! Le cerveau évolue constamment, c'est-à-dire que, de manière continue, il crée et détruit des neurones et des connexions entre ces neurones.

Mécanisme de renforcement

C'est le « mécanisme de renforcement » qui assure ce phénomène de création/destruction. C'est-à-dire que plus je répète une chose, plus je renforce les connexions neuronales qui me permettent d'effectuer cette chose. Et comme la taille de mon cerveau est une quantité finie, ces nouvelles connexions et le renforcement de connexions existantes prennent le pas sur d'autres connexions liées à des choses que je fais moins souvent ou que je ne fais pas. C'est ce qui fait dire à certains que nous

ne sommes « que des êtres d'habitude ». Si le sujet vous intéresse, je vous invite à lire le livre de Charles Duhigg, « Le pouvoir des habitudes » ... Un ami neurologue me disait aussi récemment : « regarde ce que tu fais chaque jour, tu verras qu'à 95%, tu fais la même chose chaque jour, nous ne sommes qu'une série d'habitudes ». Désormais « illuminés » par cette connaissance, il ne nous reste plus qu'à nous mettre au travail. Nous pouvons changer, il suffit juste de mettre en place de nouvelles habitudes ! Au début elles demanderont un effort conscient, puis au fur et à mesure de la répétition, les miracles de la neuroplasticité et du mécanisme de renforcement opéreront pour développer, renforcer les mécanismes neuronaux liés à ces pratiques de telle façon que ces nouvelles pratiques deviendront nos nouvelles habitudes. Et nous voilà changés !

Résumons-nous à nouveau :

- L'Attention volontaire soutenue est la clé de voûte de l'efficacité et de l'épanouissement.
- Elle est gravement mise en danger et menacée de disparition par l'ultra connexion croissante
- Ce phénomène ayant accéléré à une vitesse prodigieuse depuis l'arrivée d'internet
- Heureusement nous pouvons changer, les preuves scientifiques sont là pour convaincre les plus réticents d'entre nous.

- **Vers la maîtrise de l'Attention, 1^{ère} étape** Mots clés : quotidien | distractions externes | allongement des créneaux | technique du vase

Quotidien

Voyons désormais quelques idées à mettre en place quotidiennement pour protéger puis développer et renforcer notre Attention volontaire soutenue. Dans la phrase précédente le mot le plus important est « *quotidiennement* ». Maintenant vous savez pourquoi ! C'est ainsi que fonctionne notre cerveau (neuroplasticité et mécanisme de renforcement)

Distractions externes

Nous avons vu que la première et nouvelle source de distractions incessantes par rapport à l'époque de nos parents est le bombardement continu de nouvelles, sms et autres messages.

Attaquons-nous d'emblée à ce sujet ! L'habitude à proscrire est celle de la consultation continue, au gré des alertes. Vous êtes comme l'embarcation ballotée de gauche à droite au gré du vent, sans aucun contrôle, vous valez mieux que ça ! La solution est en plus très simple. Il suffit de décider d'un nombre de fois par jour où vous allez consulter et traiter tous ces messages. Chacun, par tâtonnement, trouvera ce qui lui convient le mieux. Personnellement, le rythme de trois fois par jour me convient bien. Je réserve des plages horaires où je ne fais que ça et rien d'autre. Dès que la plage horaire - mettons 30 minutes - a expiré, j'arrête, je passe à autre chose et ne consulte plus aucun message jusqu'à la prochaine plage horaire. Cette nouvelle pratique met un peu de temps à devenir une habitude, pour les raisons évoquées précédemment : l'addiction du cerveau à la nouveauté, le concept du circuit de récompense, du pouvoir de la norme et bien évidemment aussi des habitudes ! Mais une fois bien ancrée, cette nouvelle habitude apporte une grande sérénité et restaure la faculté d'attention et de discernement. Vous verrez que l'effet est double :

- Vous êtes beaucoup plus attentifs lors de toutes vos expériences en dehors des plages de traitement des emails car vous avez beaucoup moins de choses qui encombrant votre cerveau. Plus attentif, vous profitez mieux de ces moments, vous vous sentez plus satisfait, plus efficace.
- Les périodes de traitement des emails peuvent même devenir des périodes de flow car vous y avez rajouté une contrainte de temps qui vous oblige à régulièrement affiner vos stratégies pour allier vitesse et précision dans les décisions à prendre concernant tous ces messages : effacer, répondre, classer.

Une petite mise en garde... Il ne faut pas sous-estimer le pouvoir de la norme et de l'habitude. Au départ vous aurez un sentiment d'inconfort : vous n'êtes pas habitué à ne pas regarder constamment vos messages, vous pourrez éprouver un sentiment de manque. En outre, 99% des personnes autour de vous font tout l'inverse, les yeux agglutinés sur leur « iPhone » à répondre à tout dans l'instant. Vous pourrez éprouver un sentiment de culpabilité de ne pas faire comme vos collègues, de ne pas répondre dans l'instant aux fameux messages intitulés « TRES IMPORTANT », « TRES URGENT », « ASAP » etc... Forcez-vous un peu, le jeu en vaut la chandelle. Vous constaterez rapidement que le monde ne s'écroule pas si vous ne répondez pas dans la seconde à ces messages. Car vous découvrirez

que si c'est vraiment « TRES URGENT », « TRES IMPORTANT » etc... alors la personne vous appelle, cherche à vous joindre par tous les moyens tout de suite, elle ne se contente pas d'un simple email !

Allongement des créneaux

Dans la continuité de cette première nouvelle habitude, une deuxième à développer est celle d'élargir les plages horaires où vous ne faites qu'une chose. Nous avons vu que dans le monde actuel, nous changeons de tâche tous les 3 minutes et que cela nous demande 40% de temps supplémentaire pour venir à bout de nos tâches.

La solution est simple : donnons-nous pour objectif de changer de tâche beaucoup moins fréquemment dans la journée. Dans votre agenda, il est bon par exemple de réserver des plages horaires assez longues pour avancer sur des projets moyen ou long terme. On met un peu de temps à « rentrer » dans une tâche donc une fois qu'on y est, il faut faire durer, créer les conditions d'une attention volontaire soutenue. Faites l'inventaire de tout ce que vous faites dans une journée et essayez de réorganiser votre journée pour séquencer et allonger le temps alloué au traitement de tâches similaires. Vous verrez rapidement que non seulement vous parvenez à effectuer autant de choses qu'avant mais surtout vous vous sentez moins fatigué et plus en forme à la fin de journée, vos proches et vous-même seront ravis de ce changement, l'effet est garanti !

Technique du vase

Une troisième habitude à développer qui améliore beaucoup l'efficacité et l'épanouissement est fondée sur cette idée que notre ressource attentionnelle semble limitée et que quand elle est épuisée, il est difficile de rester concentré, de traiter des sujets difficiles. Partant de là, il est intéressant de voir que la quantité de livres et autres applications sur la « gestion du temps » est pléthorique mais que peu s'interrogent si plutôt que de gérer le temps il n'est pas plus utile de gérer notre attention ?

L'image utile ici est la suivante : vous remplissez un vase avec des grosses pierres, ensuite vous y rajoutez des petits cailloux, puis des grains de sable. Vous videz le vase et essayez de le remplir de la façon inverse : le sable en premier, puis les cailloux, puis les grosses pierres. Vous constaterez que le contenu déborde désormais du vase !

Il en va de même pour la gestion de votre attention : commencez par les tâches les plus importantes et les plus complexes qui sollicitent fortement votre cavalier. Traiter les tâches plus ordinaires et routinières ensuite seulement. Les projets moyen long terme sont la source de notre épanouissement durable mais sont paradoxalement ceux que nous avons tendance à sacrifier au profit des réponses aux sollicitations quotidiennes et incessantes. Le paradoxe n'est en fait pas sorcier maintenant que nous connaissons un petit peu les travers de notre cerveau. Ce dernier est accroché à l'activité, l'instantané, son circuit de récompense est beaucoup plus stimulé par une récompense court terme bien identifiable qu'une idée plus vague qui ne se produira qu'à long terme. Je pense que c'est de là que vient le mal qui nous touche tous à plus ou moins degré, la procrastination ! Il faut donc être conscient de cette faiblesse et ainsi la corriger en réservant des plages spécifiques, quand nous sommes frais et dispo, à l'avancée de ces projets moyen long terme.

En moyenne, nous sommes extrêmement scrupuleux quand nous dépensons notre argent, l'idée est d'avoir la même discipline avec la manière dont nous dépensons notre Attention !

Si avec la pratique quotidienne vous parvenez à maîtriser ces 3 stratégies, vous aurez déjà fait énormément pour limiter les distractions externes qui handicapent la maîtrise de votre Attention volontaire. Vous serez déjà beaucoup plus efficace, moins fatigué et plus épanoui !

Alors, naturellement, constatant tous ces bienfaits par vous-mêmes, vous serez intéressés par la phase suivante. Rappelons-nous que même en l'absence totale de distraction externe, notre Attention reste naturellement très volatile. Nous n'avons donc fait qu'une partie du chemin sur la maîtrise de l'Attention !

- **Vers la maîtrise de l'Attention, 2^{ème} étape Mots clés : prendre conscience | le regard | la brosse à dents | s'entraîner quotidiennement**

Prendre conscience

Sans entraînement, l'esprit vagabonde d'une idée à l'autre constamment. Le problème est que lorsqu'il fait cela (soit la moitié du temps !), il le fait en ressassant le passé ou en se projetant dans le futur et le plus souvent en pensant à des choses négatives et anxiogènes ; nous avons été conçus pour survivre, le premier sujet était donc d'éviter les dangers, c'est cette trace du passé et de l'évolution qui me semble présente dans ces vagabondages incessants du cerveau. L'idée est donc simple : il faut s'entraîner à maîtriser notre Attention volontaire, c'est-à-dire notre capacité à fixer notre attention sur un objet ou une pensée donnée et à ne pas en dévier. C'est d'ailleurs ce à quoi vous entraînent des concepts de plus en plus répandus comme celui de la pratique de la pleine conscience par exemple.

Le regard

Au départ, même si cet argumentaire de l'instabilité attentionnelle est compréhensible par tout un chacun, il peut sembler un peu théorique. C'est pourquoi il est bon de prendre conscience par soi-même de l'instabilité naturelle de notre Attention. Une manière très simple d'y parvenir est de porter notre attention sur notre regard ! La faculté visuelle est le sens le plus développé chez l'être humain. Vous constaterez rapidement que votre regard bouge constamment, il ne se fixe jamais. Pour reprendre l'image parlante développée par JP Lachaux, il est comme une abeille qui butine, il saute de fleur en fleur de manière continue. A chaque fois un nouveau stimulus, une nouvelle source potentielle de distraction pour notre Attention volontaire. Et nous n'avons parlé que d'un des 5 sens ! Alors imaginez si vous rajoutez les 4 autres. La capacité à résister à tous ces stimuli et aux distractions que notre cavalier se crée lui-même devient alors le défi ultime !

La brosse à dent

Une autre façon très simple de prendre conscience de notre instabilité attentionnelle est de porter notre attention sur le contact des poils sur nos dents quand nous nous brossons les dents. Ne penser qu'à ça et à rien d'autre. Cela semble très simple, d'autant plus que se brosser les dents est un exercice

quotidien qui n'est pas très long. Vous constaterez pourtant que pour la plupart d'entre nous, après seulement quelques secondes notre Attention telle l'abeille qui butine, est déjà partie sur une autre fleur !

S'entraîner quotidiennement : trataka | quelques minutes

Trataka

Concernant le regard, vous pouvez faire un petit exercice très simple pour vous rendre compte qu'il n'est pas du tout naturel de ne pas bouger son regard. Dessiner un cercle et un petit cercle noir au milieu de ce cercle. Mettez ce dessin à un mètre de distance de votre regard. Décidez de fixer le petit cercle noir, sans jamais faire dévier votre regard et sans sourciller. Ne pensez qu'à ce petit cercle noir. Vous verrez qu'au bout de peu de temps des larmes se mettent à couler. La bonne nouvelle est qu'il semble que cet exercice augmente la capacité visuelle et le contrôle de l'Attention volontaire, il n'y a pas de mal à se faire du bien.

Quelques minutes

Au-delà de cet exercice sur le regard, n'importe quel exercice quotidien de quelques minutes où l'on fixe notre Attention sur quelque chose de précis et l'on prend soin de ramener notre Attention dès qu'elle dévie, permet de progressivement développer cette faculté. Ce quelque chose peut être un objet, un être vivant, une sensation interne (l'exemple classique est celui de la respiration) ou une pensée. Peu importe, essayez différentes façons, les possibilités sont infinies, trouvez celle qui vous incite à recommencer. Au début, l'exercice sera probablement frustrant. Habitué que nous sommes de résultats rapides et visibles, nous « resterons sur notre faim ». Petit à petit, nous constaterons quelques progrès. Ils nous aideront à accepter que la patience et la régularité seront nos meilleures armes dans cette quête de la faculté ultime ! Au fur et à mesure, la répétition fera de cette pratique une habitude, la sensation d'effort disparaîtra, celle de bien-être se renforcera... quel beau programme ! Vous en viendrez vous-mêmes à tester d'autres sources de contrôle attentionnel, vous inventerez vos propres défis. Le fait que cela devienne progressivement une sorte de jeu sera le témoignage des progrès que vous faites.

Voici un exercice très concret pour les volontaires en manque d'idées. Prenez un objet aussi banal qu'une petite cuillère. Observez cette petite cuillère sous tous ses angles pendant 5 minutes. Puis cachez-la et essayez de la dessiner. Votre première tentative sera sûrement un peu décevante. Recommencez à la regarder 5 minutes, puis dessinez-la à nouveau. Vous verrez que votre sens de l'attention et de l'observation a déjà progressé. Idéalement, vous avez tellement bien observé la petite cuillère que si elle est mélangée parmi 30 petites cuillères semblables, vous êtes capable de la reconnaître, vous connaissez ces moindres défauts !

Le lendemain changez d'objet et recommencez. Et ainsi de suite. Vous constaterez progressivement que votre contrôle attentionnel se développe, vous aurez le bonheur d'en percevoir les bienfaits dans toutes les activités que vous entreprenez ! Plus de concentration, plus de mémoire, un meilleur sens de l'observation, moins d'efforts, une capacité accrue à profiter de l'instant. Que demander de plus ?

Pour ceux qui souhaitent poursuivre plus loin, le domaine de la méditation, quel qu'en soit le sujet, est particulièrement approprié. Pour ceux qui doutent, les progrès scientifiques des deux dernières décennies ont permis de « crédibiliser » les bienfaits de la méditation sur les facultés d'attention et aussi de changement de tâche. Beaucoup d'études sur le sujet sont très sérieuses.

Certains seront intéressés intellectuellement mais n'iront pas jusqu'à s'astreindre à la méditation chaque jour. Certains commenceront puis s'arrêteront rapidement, l'exercice n'étant pas jugé assez « fun » ... ou/et les résultats n'étant pas assez rapidement visibles.

Pour tous ceux-là, une autre solution s'offre à eux, une solution qui regroupe beaucoup d'atouts ! En ce qui me concerne c'est la solution que je pratique : le Yoga. Je m'explique : on cherche à développer notre attention, donc à entraîner notre esprit. C'est un beau programme, mais la réalité est que, dans le monde occidental, nous n'avons jamais été habitué à cela, ni n'avons reçu une quelconque éducation sur le sujet. Du coup la « matière » est aride et potentiellement ennuyeuse ou frustrante. Le Yoga permet d'y parvenir d'une façon qui nous « parle » plus, alors que l'objectif reste exactement le même ! Pourquoi ? Tout d'abord, il faut bien comprendre que le yoga est avant tout l'entraînement de l'esprit ! Pour ceux qui doutent, il suffit de lire juste quelques mots de Patanjali. Patanjali est celui qui, en 195 aphorismes, a codifié le yoga, il y a de ça de nombreux siècles. Le 2^{ème} aphorisme de Patanjali ne peut être plus clair : « *le Yoga est la suspension des activités du mental* ». On comprend alors que les positions de souplesse, « les asanas », ne sont qu'un élément de la pratique du yoga. Dans le monde occidental, on ne retient souvent que ça et tout le marketing est fait autour de ces positions. Si on s'arrête à cela, on ne tire qu'une infime partie des bénéfices d'une pratique quotidienne du yoga. Mais si on comprend que le yoga mène au contrôle de l'attention, alors on peut se servir de son côté physique, les positions, pour nous motiver dans la pratique. En effet, à raison de seulement 15 minutes par jour (idéalement 30 minutes, mais 15 suffiront), vous constaterez très rapidement que votre souplesse s'améliore à vue d'œil ! Ces résultats physiques VISIBLES vous rempliront d'aise et seront le moteur nécessaire pour vous encourager à continuer ! Indirectement, en pratiquant les positions, vous travaillerez votre attention, votre présence dans l'instant, l'écoute de votre respiration. Donc votre faculté attentionnelle se développera en parallèle de votre souplesse physique. Et après le constat visible des progrès physiques, vous aurez le constat visible des progrès attentionnels. Le cercle vertueux sera enclenché, le développement de ces facultés aura des répercussions sur vos attitudes au quotidien. Progressivement vous changerez d'autres choses, développerez de nouvelles habitudes. Vous constaterez aussi une capacité de discernement accrue donc un meilleur « jugement » et un état apaisé beaucoup plus fréquent. Vous serez en route vers l'objectif d'une vie d'être humain : l'épanouissement. La pratique quotidienne, assurera que vous restez bien sur la route et que cette route s'élargit au fur et à mesure.

- **Conclusion Mots clés : trésor | protéger | développer | renforcer**

Il est temps de conclure ; assez de théorie, place à la pratique ! Reprenons cette belle phrase de William James pour finir : « *Une éducation qui améliorerait la faculté d'Attention serait l'éducation par excellence* ».

La maîtrise de l'Attention volontaire est la faculté indispensable à l'efficacité et à l'épanouissement. La première étape est simplement d'en prendre conscience ! La deuxième étape est de constater par soi-même, en faisant quelques expériences simples, que par nature notre Attention est instable et qu'en plus les sources d'instabilité se sont décuplées avec l'arrivée d'internet. Une fois cela « intégré », il ne reste plus qu'à travailler pour améliorer cette faculté. La neuroplasticité garantit que le travail quotidien « paie » toujours, nous avons donc la satisfaction de savoir dès le départ que nos efforts réguliers et patients seront forcément couronnés de succès ! Alors à vous de jouer, vous avez toutes les cartes en mains pour être plus efficace et plus épanoui. On essaie de vous prendre votre Attention, mais elle est bien à vous. Regardez-la comme le plus beau des trésors : protégez-la, développez-la, renforcez-la. Vous-mêmes, vos proches et les personnes autour de vous en bénéficieront tous dans des proportions insoupçonnées.
