

L'attention

« Bien qu'aujourd'hui on semble l'ignorer, **la formation de la faculté d'attention est le but véritable et presque l'unique intérêt des études** » Simone Weil (philosophe)

Je comprends ce qu'est l'attention, ce qu'elle apporte et les forces qui la déstabilisent

- Être attentif c'est être connecté, à quelqu'un ou quelque chose.
- Rester attentif, pendant un exercice ou une explication, c'est garder notre attention stable, sans qu'elle bouge sans arrêt.
- On ne peut réellement se concentrer que sur une chose à la fois. Nous ne sommes pas multitâches mais faisons chaque chose les unes après les autres

J'apprends à me fixer un objectif clair que je décompose en petites missions.

- Apprendre à se concentrer, c'est développer son sens de l'équilibre ... attentionnel
- On peut tout le temps s'entraîner à garder son attention stable
- La plupart des tâches qui demandent d'être attentif sont courtes

J'apprends à reconnaître de plus en plus tôt les dérives de mon attention et à y réagir à l'aide du Regard, de l'Attention, de ma Posture.

- Pour les pensées envahissantes, je prends une pause, je détends mon corps et je décide de lâcher prise.

L'attention pendant les cours ...

- Pour réussir à être attentif, je fais semblant de me dire que j'écoute dans le but de réexpliquer plus tard à quelqu'un d'autre ce que le professeur a dit (rôle du « journaliste »).
- Quand je me sens inattentif, j'essaye de me rappeler quel est l'objectif du cours.
- Je participe ; comme cela, je suis attentif sans faire d'effort.
- Je note sur un cahier de brouillon toute idée parasite (qui n'a rien à voir avec le cours) qui me vient à l'esprit afin de ne pas la garder en tête et que cela nuise à mon attention et concentration.
- Pour rester attentif, même avec du bruit autour de moi, je me focalise sur la voix du professeur car je sais que le cerveau oublie alors le reste.