

REUNION 7 : MEMOIRE ET ATTENTION

A ce point des rencontres le travail du “deuil” de l’atelier doit être déjà bien entrepris.

La réflexion et le partage à partir de la feuille des centres d’intérêt doit avoir permis à chacun une sorte de prise de conscience de sa responsabilité personnelle dans l’avenir de ses fonctions mentales, tant affectives qu’intellectuelles. Cet échange permet de fixer l’attention sur l’au delà de l’atelier.

Etymologiquement, ATTENTION, vient de : Ad Tendere = tendre vers, être en attente de, prendre.

L’attention est la **capacité de faire vivre mentalement ce que l’on a perçu.**

Notre cerveau doit donc **évoquer l’information**, dans le prolongement de la perception. (Cf. la boîte noire, le travail d’intégration).

Or, bien souvent, nous percevons sans passer par cette appropriation mentale nécessaire à la mémorisation. C’est alors la fuite.

Si l’on reste en **PERCEPTION**, on peut voir, entendre, sentir, goûter, toucher.

Si l’on se met en **EVOCATION**, c’est à dire en situation d’attention, on pourra regarder, écouter, humer, déguster, palper, c’est à dire faire VIVRE la sensation pour la garder, et pouvoir ensuite en restituer le souvenir.

1) Faire prendre conscience de l’INATTENTION habituelle

Par exemple, demander à chacun de dessiner les deux faces d’une pièce de 1 Franc bicolore. On s’aperçoit vite que chacun n’a fait attention qu’à un aspect qui l’a frappé ou qui l’intéresse: taille, couleur, valeur...

- Ne peut-on dire que l’inattention est aussi un **système de protection** contre l’énorme masse d’informations quotidiennes que nous devons trier ?

On peut évoquer ici un fait d’actualité récent ; on s’apercevra que tout le monde le connaît. On peut aussi demander à chacun de faire la liste des informations entendues ou lues ces jours derniers; la masse en est en général considérable. N’est-il pas utile en certains cas de se protéger en ne prêtant pas attention ou en oubliant?

- L’inattention n’est-elle pas la cause de ces multiples **petits “oublis”** qui perturbent notre vie quotidienne? Les choses faites sans attention, de manière automatique, ne se fixent pas. Plus on vieillit, plus on fait certains gestes sans y penser, par

habitude; on sait les faire depuis si longtemps... Alors, on ne sait plus si on a fermé le gaz, posté une lettre...

- Chacun apprécie en général la suggestion qui consiste à pointer les fréquents oublis par inattention chez les plus jeunes de son entourage. Cela permet de souligner que l'inattention provoque ce genre d'oubli à tous les âges, et donc que la mémoire des plus âgés n'est pas nécessairement en cause.

2) Faire prendre conscience des situations qui stimulent l'ATTENTION

Quand faisons-nous attention?

Faire découvrir les divers facteurs mis en jeu chaque fois qu'il y a attention active. Parmi les facteurs énoncés, on trouvera :

Envie	Curiosité	Confiance
Projets	Intérêts	Disponibilité d'esprit
Stimulations extérieures	Projet de réutiliser	

L'attention ouvre la porte à tous les actes de l'intelligence: mémoriser, comprendre, réfléchir, imaginer. Mais elle a besoin d'être elle-même mise en état de **VIGILANCE**.

3) Faire prendre conscience de ce que permet l'ATTENTION

- C'est l'attention active qui permet de passer de la perception fugace à l'image mentale qui laissera une trace, et pourra donc être mémorisée.

C'est par l'attention que l'on peut s'approprier ce que l'on a perçu, en y fixant des repères par rapport à ce que l'on connaît, en établissant de nouveaux repères, en tissant des liens entre ce que l'on connaît et ce que l'on apprend.

- Etre attentif, ce n'est pas se répéter qu'il faut faire attention, c'est plutôt savoir se rendre disponible, réceptif, pour intégrer l'information nouvelle.
- Etre attentif, c'est faire des aller-retour entre ce que l'on a perçu et ce que l'on se représente mentalement, pour enrichir la première évocation, se l'approprier de plus en plus finement.

C'est : percevoir la **structure**
en élaborer une **synthèse** pour en extraire l'idée
l'intégrer par cristallisation autour du connu.

4) Faire prendre conscience de l'évolution de l'attention au cours de la vie

Les capacités d'attention changent non pas nécessairement parce que l'on ne fait plus attention, mais parce que l'on fait attention à d'autres choses.

Parmi les modifications de l'attention, on peut noter :

- **Celles liées aux changements des CENTRES D'INTERET:** on n'est pas attentif aux mêmes choses à 5, 40, ou 80 ans, non parce que l'on a moins de mémoire, mais parce que les intérêts ne sont plus les mêmes. Les informations de la télévision n'évoquent pas les mêmes souvenirs ou les mêmes expériences. Les nouveaux chanteurs ne soulèvent pas le même enthousiasme: on est marqué par les premiers enthousiasmes de son existence.

- **Celles liées aux changements des RYTHMES:** On est plus vite fatigable avec l'âge; on a plus de mal à maintenir son attention durant un long moment. Il ne s'agit pas d'une diminution de la mémoire, mais d'un changement de son rythme de travail. Mieux vaut alors trois fois une heure de lecture qu'un long temps de 3 heures de lecture suivie. Il sera très utile aussi, avant de reprendre sa lecture après une pause, de réévoquer ce que l'on venait de lire. La mémoire sortira renforcée de cet effort.

A tout âge, une pause toutes les 90 minutes est conseillée.

Plus on respecte son rythme biologique, mieux on apprend.

L'attention n'est pas innée. Elle peut se cultiver, si l'on y garde du plaisir. Trop d'efforts et de volonté peuvent bloquer la mémoire. (Cf. Atelnote : Cerveau Limbique)

Exercice pour retrouver du plaisir à l'attention au quotidien:

S'amuser à décrire mentalement par ex. : un objet, un paysage, une personne, un lieu, une pièce, un tableau, écouter les bruits environnants, et ce, comme si on le racontait précisément à autrui.

- **Celles liées à une plus grande difficulté à se concentrer sur plusieurs choses** à la fois, à une plus grande sensibilité aux **INTERFERENCES** qui réduisent l'attention. Quand il y a interférence, (soit parce que l'on pense à autre chose, soit parce qu'il y a une interférence extérieure: sonnette, interlocuteur, téléphone qui sonne...) c'est le départ sur une autre piste qui entraîne l'oubli de la 1ère tâche. Il s'agit là d'une erreur d'aiguillage et non d'un trouble de la mémoire. Entraîner son attention et sa concentration permet de se reprendre, le temps de fixer son attention sur ce que l'on fait, avant de passer à autre chose.

- **Celles liées à une BAISSSE DE L'INTENSITE PERCEPTIVE.** Il faut parfois un signal plus fort pour entraîner la même sensation perceptive qu'autrefois. (Particulièrement sensible pour la vision)

5) Consignes pour le MAINTIEN d'une ATTENTION ACTIVE

- Maintenir la **VIGILANCE**, garder l'esprit disponible, en attente de choses à apprendre. Essayer de se libérer de tout souci pour apprendre, afin de mieux pouvoir se concentrer.

- Maintenir les **intérêts, les curiosités, les passions, les projets... Il n'y a pas d'âge pour l'intérêt.** Le changement des centres d'intérêts ne doit pas signifier installation dans le manque d'intérêt. "Ce ne sont pas les choses qui sont intéressantes, c'est moi qui m'intéresse ou ne m'intéresse pas".

- Maintenir ou recréer des **SITUATIONS EXTERIEURES STIMULANTES**. L'attention est très stimulée par l'environnement social, et nos intérêts sont très porteurs. (Par exemple, lancer une invitation stimulera notre attention grâce à l'envie de réussir, de faire plaisir, de valoriser son intérieur...)

- Se mettre en **PROJET DE REUTILISER** permet de porter une meilleure attention à ce que l'on entend ou à ce que l'on voit. N'est-ce pas ce que font les personnes qui racontent si bien les histoires drôles : au moment où l'histoire leur est racontée pour la première fois, elles se vivent déjà en train de la raconter, elles vivent la scène, elles imaginent leur futur public, faisant ainsi des allers retours entre perception et évocation.

C'est aussi ce que l'on fait lorsqu'on doit conduire sur un nouveau trajet indiqué par autrui, alors que l'on fait peu d'effort de représentation mentale quand on est passager.

- Maintenir chaque jour sa "**dose**" de **stimulation mentale**, de manière à se maintenir en état de vigilance active. Comme l'a suggéré Paul Emile Victor à qui l'on demandait à quoi il attribuait la forme éblouissante de ses 88 ans : "*Je ne m'endors jamais le soir, avant d'avoir préparé ma petite plage d'enthousiasme pour le lendemain*".

ATELNOTE 7/A: LE CERVEAU LIMBIQUE

Cette note peut être proposée soit pour les informations scientifiques, soit à l'occasion des informations fournies au cours des rencontres 7 et 8 sur la fixation et l'attention. Elle vise à expliquer comment le **cerveau limbique** peut bloquer notre mémoire quand on se laisse trop envahir par nos émotions.

Ces informations sont empruntées au livre de Paul MAC LEAN et Robert GUYOT intitulé: "Les 3 cerveaux de l'homme" (EDF. R. Laffont).

Les 3 étages du cerveau se constituent progressivement tout au cours de l'évolution, depuis l'origine de la vie. Le terme de CERVEAU TRIUNIQUE, désigne ces 3 cerveaux qui ne sont pas indépendants puisqu'ils échangent en permanence des informations.

- Le cerveau ancien, ou REPTILIEN, serait caractérisé par des comportements spontanés et automatiques, *sans adaptation à l'environnement*. C'est le siège de toutes les réactions instinctives, (survie, reproduction, lutte, fuite, défense du territoire), des réflexes incontrôlés, (agressivité), des réactions hormonales, épidermiques, de toutes les réactions dites "primaires".

- Le cerveau moyen, ou "LIMBIQUE", aurait un rôle capital dans les apprentissages et la mémoire à long terme, car ce serait le siège de nos émotions. Ce serait le centre de l'empathie, caractérisé par la *capacité d'adaptation à l'environnement social*. Il permettrait de répéter ce qui fait plaisir, ou d'oublier ce qui est douloureux. Ce système limbique pourrait être modifié par l'expérience et le souvenir des émotions (plaisir, échec). Il jouerait le rôle d'un filtre permettant, par exemple, d'enfouir des souvenirs trop difficiles.

On verra donc ainsi comment et pourquoi ceux qui se laissent trop envahir par les émotions et le stress mémorisent mal.

- Le NEO-CORTEX, partie la plus récente dans le développement, est hyper-développé chez l'homme. Ce serait le siège de toutes les opérations complexes permettant la perception, l'analyse, la réflexion, la compréhension, l'imagination, le langage, la mémorisation, l'invention....

Les informations arrivant à notre cerveau seraient interprétées par ce néo-cortex qui produirait ainsi les images mentales nécessaires à l'évocation et à la conceptualisation.

Quand une personne se trouve en difficulté devant une tâche, le stress serait capté par le système limbique, qui bloquerait ainsi la possibilité d'évoquer dans le néo-cortex, bloquant du même coup la possibilité de se concentrer et de mémoriser. L'attention, et donc la fixation, se trouveraient nettement altérées par la trop grande invasion de ces émotions. La personne se mettrait alors à faire ce que l'on pourrait appeler de la "gestion morale", remplaçant les nécessaires évocations mentales, par des évocations "vagabondes" (par ex.: je ne saurai pas, c'est trop dur, je suis nul...) ou toute autre pensée sans rapport avec le sujet.

On voit bien ainsi que ce n'est ni l'intelligence, ni la mémoire qui sont en cause, mais nos émotions, qui peuvent bloquer nos évocations corticales et donc notre mémoire. Cela peut permettre d'expliquer pourquoi il importe de gérer ce stress qui, s'il peut dans bien des cas être stimulant, peut aussi lourdement paralyser la mémoire. D'où aussi, la nécessité de ne pas se laisser envahir par nos émotions négatives, d'essayer de se revaloriser, et d'avoir l'esprit disponible lors d'un apprentissage.