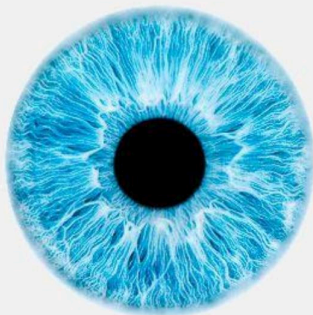


Maîtriser son attention

à la recherche d'une vie pleine et active

Sylvain Chen



Maîtriser son attention

à la recherche d'une vie pleine et active

Table des matières

I. NEANT	5
A. Souris	7
B. Poisson rouge	9
C. « Mei shi gan ! »	10
II. REBOND	11
A. Cibles mouvantes	13
B. Silence de plomb	14
III. LUMIERE	17
A. Déclencheurs	18
B. Deep work	19

PRÉFACE

*Yeux figés, attention diluée, esprit vide... néant.
Flot de pensées, concentration sereine,
immersion... plénitude.*

Deux états radicalement opposés. Il est néanmoins intéressant d'observer l'être humain chercher à se retrouver dans le premier état plutôt que le second. Ces états découlent de la pratique de deux activités différentes. La première est la consommation de vidéos de format court et la seconde est la lecture.

L'objet de mon écrit est **l'attention**. Attention en tant qu'activité mentale et tension de l'esprit vers un objet. A travers ce travail, je cherche à témoigner de mon expérience personnelle, partager mon avis sur le sujet, mais aussi à documenter et synthétiser recherches et études. Mon but est simple, rendre compte de la nécessité de maîtriser son attention.

Perception du temps, durée de concentration, fréquence d'apparition des pensées parasites. Ces notions, intimement liées à l'attention, sont le prisme de l'expérimentation de la vie. Elles participent vastement à une vision et représentation de la réalité,

particulièrement d'un point de vue temporel. Il s'avère que les réseaux sociaux les altèrent grandement : le temps passe plus vite lors de leur utilisation, les pensées parasites apparaissent plus fréquemment dans la journée et le temps de concentration diminue.

Notre téléphone nous emprisonne dans son espace-temps et nous coupe du reste du monde. Un tweet de @cap0w en 2014 montre une photographie de personnes rivées sur leur écran sur un quai de gare. Parmi ces personnes, une se démarque. Elle lève la tête. Bien que cette photographie puisse paraître aujourd'hui ordinaire, elle a à sa publication déboussolé un grand nombre de personnes. Comment sommes-nous arrivés à un tel niveau de renfermement et d'aliénation ? Ironiquement, l'auteur du tweet critique ce résistant plutôt que les personnes hypnotisées par leur écran. Il écrit : « Que peut-il bien regarder ? Le monde ? ».

L'envie de jeter un œil au mot écrit en rouge vous a sûrement gagné lors du démarrage de votre lecture. Il est même possible que vous l'ayez interrompue pour cette même raison. C'est là l'enjeu de cet écrit, apprendre à identifier les ennemis de votre concentration, à les amenuiser, voire à les ignorer. Rebondir après

avoir touché le fond du gouffre de l'attention, pour ensuite découvrir de nouvelles pratiques la ranimant, et enfin instaurer de bonnes habitudes dans l'objectif de rester sous la lumière préservatrice d'un esprit sain.

Après deux années de classes préparatoires, je ressentais cette envie et nécessité de rattraper le temps « perdu », en ce sens que je n'ai pas pu « profiter » pleinement de ma jeunesse. Mais que veut dire profiter de sa jeunesse ? Ces idées qui décrivent des façons particulières de vivre et d'expérimenter la vie, sont-elles justes ? Faut-il sortir tous les soirs et constamment faire de nouvelles rencontres ? Ou bien faut-il se recentrer sur soi et avancer seul ? Bien sûr il s'agit là de deux extrêmes et toute personne sensée donnerait une réponse nuancée. Nonobstant, une chose est sûre. Personne n'est plus perdu et vidé que celui qui, porté par les vagues du hasard, ne sait où il va. Savoir ce qu'on veut et être capable de diriger pleinement son énergie en un point visé présente une injonction à qui veut être acteur de son existence, que l'on veuille découvrir le monde ou soi. Je tiens à valider cette idée qui a germé après mûres réflexions dans mon esprit et qui au cours de ces derniers mois s'est progressivement affirmée, et ce, jusqu'à en devenir une certitude.

Elle a commencé par une question, maintenant devenue affirmation.

La maîtrise de l'attention est un impératif à une existence pleine et active.

NEANT

Souris

Il est 14h. Ça va, j'ai toute l'après-midi devant moi, je peux encore glander un peu. Disons jusqu'à 18h. Non, 18h c'est chaud. Allez, jusqu'à 17h. J'ai encore 3h.

Un monologue assassin qui vient me poignarder le dos et aspirer en moi tout ce qui me reste de motivation. Une mélodie rauque qui vient siffler dans mes oreilles et endormir mon esprit.

Alors que mon corps s'engourdit sous la contrainte de l'immobilité et s'enfonce doucement dans les creux de mon lit, que toute réflexion un tant soit peu poussée vient se heurter aux frontières devenues murs de mon attention, des écailles se déposent lentement sur mes yeux ouverts et pourtant éteints, fixant le vide derrière mon écran qui défile.

Un chien qui sauve un enfant d'un autre chien, le tout avec une musique triste.

Scroll

Un basketteur qui tire depuis l'autre bout du terrain juste avant la fin du match et la foule qui l'acclame.

Scroll

Un homme qui montre son incroyable transformation physique sur plusieurs mois.

Scroll

...

Tant d'informations décorrélées, anodines, qui ne m'apportent rien. Et j'en suis pourtant féru. Comme des millions d'autres personnes.

En 1931, le professeur Burrhus Frédéric Skinner met en place « la boîte de Skinner », dispositif suivant une structure méthodologique précise permettant notamment de comprendre comment une dépendance peut être introduite chez une souris. La boîte de Skinner peut donner lieu à un grand nombre d'expériences par changement de paramètres. L'une de ces expériences a permis de mettre en évidence la nécessité de doser la fréquence d'une récompense pour induire au patient une certaine dépendance ; cette récompense étant liée à l'exécution d'une action donnée. L'expérience se fait en deux étapes :

- D'abord, un bouton permettant à chaque activation la distribution d'une dose fixe et définie de nourriture est placé dans la cage de la souris. Après plusieurs appuis, lorsque la souris finit par établir le lien entre le déclenchement

du bouton et la livraison de nourriture, on observe cette dernière n'activer que rarement la trappe ; celle-ci ne pressant le bouton que lorsqu'elle a faim. Il n'y a pas de conditionnement.

- Dans un deuxième temps, la dose de nourriture livrée devient aléatoire. Celle-ci étant tantôt élevée, tantôt faible tantôt nulle, la souris ne parvient plus à prédire la dose de nourriture livrée après chaque appui. On l'observe alors appuyer sur le bouton beaucoup plus fréquemment, avec beaucoup plus de ferveur et de violence. Même rassasiée, la souris, comme obsédée par le gain aléatoire, persiste encore les appuis. Le conditionnement a fonctionné.

Cette rareté et imprédictibilité de la récompense renforce chez le sujet une certaine impulsivité. Ayant réduit la fréquence du gain pour une même action, on parvient à alimenter l'impétuosité du patient jusqu'à ce qu'elle devienne incontrôlable et que le patient s'en prenne d'addiction. Il est intéressant de remarquer le même mécanisme dans les jeux d'argent. Le hasard crée chez le joueur une euphorie quant à la possibilité de gagner gros et une déception suivie d'une nouvelle tentative dans le cas opposé, toujours dans l'espoir de gagner gros. L'efficacité de cette méthode tient

tout de même de la facilité de l'action à réaliser pour obtenir le gain potentiel. Dans le cas de la souris, on a effectivement l'activation d'une trappe, rien de plus simple. On retrouve aussi plus subtilement ce mécanisme dans les réseaux sociaux. L'utilisateur scrolle jusqu'à trouver quelque chose d'intéressant, le reste du temps le contenu ne l'est pas ; l'utilisateur passe rapidement à ce qui suit, toujours à la recherche de contenu plus prenant. L'action à effectuer étant ici un simple mouvement vertical du pouce.

C'est de là que vient toute la dangerosité du système mis en place. Les réseaux sociaux capturent l'utilisateur et contrôlent le contenu affiché. En effet, un algorithme détermine ses centres d'intérêts et ses opinions par analyse des choix qu'il effectue et filtre les informations que l'application lui montre. C'est la « bulle de filtres » d'Eli Pariser, théoricien de ce concept. Etant alors extrêmement chronophages, ces plateformes inhibent l'attention de ses clients.

Poisson rouge

« Le poisson rouge tourne dans son bocal. Il semble redécouvrir le monde à chaque tour. Les ingénieurs de Google ont réussi à calculer la durée maximale de son attention : 8 secondes. Ces mêmes ingénieurs ont évalué la durée d'attention de la génération des *millennials*, celle qui a grandi avec les écrans connectés : 9 secondes. Nous sommes devenus des poissons rouges, enfermés dans le bocal de nos écrans, soumis au manège de nos alertes et de nos messages instantanés. » ¹, selon Bruno Patino dans *La civilisation du Poisson Rouge* (2019).

L'attention est une ressource limitée. Le cerveau l'utilise pour ce qu'il estime être le plus pertinent. Lorsque nous prenons une décision, consciente ou inconsciente, cette dernière résulte d'un conflit. Un conflit entre plusieurs parties du cerveau qui jugent différemment de ce qui est le plus important au moment présent.²

L'une d'elle est le système de récompense. Le système de récompense prend en compte ce que nous ressentons en termes de plaisir à

chaque moment et associe ces sensations à ce que nous faisons ou percevons en ces mêmes instants. Le système de récompense accorde beaucoup d'importance à la nouveauté et à l'information. La notification d'un message, par exemple, allie ces deux aspects.

Lorsque nous jouons à un jeu vidéo ou consommons des vidéos de format court, notre système de récompense s'habitue à ce rythme de nouveauté. Dès lors, lorsque nous pratiquons une activité moins riche en informations et/ou en nouveauté, notre cerveau s'ennuie et le système de récompense va alors chercher d'autres stimuli que ce soit internes (pensées sur le passé, le présent ou le futur) ou externes (objets ou événements qui se passent autour de nous) pour reproduire le même rythme de stimulation auquel il a été accoutumé.

C'est pourquoi la consommation des réseaux (flux d'informations permanentes) est une entrave à notre capacité à nous concentrer longtemps sur un objet sans se distraire - distraction causée par la recherche constante de nouveaux stimuli, elle-même causée par le dérèglement du système de récompense.

Comme un poisson rouge enfermé dans son bocal qui redécouvre toutes les 8 secondes le monde, nous sommes prisonniers du contenu

incessant des médias qui nous enferme dans une cellule dont les murs sont saturés de tweets, vidéos et stories. Notre concentration diminue. Notre incapacité à tenir plus de 5 minutes sur quoi que ce soit apparaît comme une sourde alarme et malgré tout, nous continuons de l'ignorer.

En outre, la surconsommation de ces produits numériques perturbe notre perception du temps. Constamment à la recherche de nouveaux stimuli, tout semble s'écouler au ralenti et quand on navigue sur ces plateformes, le temps s'accélère fougueusement.

Mei shi gan !

Des dizaines de minutes plus tard, il est déjà 17h17, j'ai dépassé l'heure...

Drainé par ces vidéos courtes, tantôt divertissantes, tantôt dépourvues de tout intérêt, je ressens un mélange de dégoût et de lassitude. Malgré tout, ne parvenant pas à mettre fin à cette activité, je subis cette force invincible qui me maintient sur mon téléphone. Une sensation de torpeur s'insinue lentement en moi. Déçu par la lâcheté de mon esprit, trahi par toutes ces ambitions et fermes résolutions qui paraissaient jadis inamovibles, une voix râpeuse continue à railler dans mes tripes...

Allez, à 30 j'arrête.

Lorsqu'on traîne sur les réseaux sociaux, le temps passe plus vite. Beaucoup plus vite. Il file. S'échappe. Comme si, étant occupé à prêter attention à autre chose, le temps trouvait en cette faille l'opportunité de s'écouler abondamment, sans que rien ne puisse le ralentir si ce n'est un regard furtif qui le ramenait à son allure habituelle, le temps d'une demi-seconde, avant qu'il ne reparte comme une flèche.

En janvier 2017, une étude menée par des chercheurs à l'Université du Kent en Angleterre valide cette idée de distorsion du temps durant l'utilisation de réseaux sociaux.³ L'expérience consiste à montrer des images de nature différente à des témoins et à leur demander la durée de projection de ces images. Dix d'entre-elles sont neutres, cinq se rapportent à des sites internet et cinq se rattachent à Facebook. Le résultat est sans appel. Les patients sous-estiment largement le temps d'affichage des images liées à Internet et rattachées à Facebook.

L'après-midi est passée si vite... Je me souviens que quand j'étais petit, elle pouvait durer une éternité...

N'ayant alors plus aucune occupation qui pouvait me venir en tête, une frustration grandissante naissait en moi, inarrêtable. Elle prenait de plus en plus de place jusqu'à implorer. Je m'ennuyais à en mourir et ne manquais pas de le faire remarquer à ma mère à chaque minute. Étonnamment, elle gardait son calme et ne semblait y prêter aucune gravité. Chaque seconde pesait. Chaque minute durait des heures. Je répétais sans cesse « mei shi gan ! », ce qui signifiait en mandarin « il n'y a rien à faire ! ».

Finalement, je me rends compte maintenant que, c'était grâce à cet ennui que je pouvais sentir le temps. Sentir son écoulement, son ruissellement.

Maintenant, il me file entre les doigts, insaisissable. Inébranlable. Il faut que ça cesse.

REBOND

Cibles mouvantes

Silence, respiration, sensations... Calme, ouverture... Présence.

En tailleur sur mon lit, les mains en repos sur mes genoux et les yeux fermés, des pensées me traversent l'esprit, chacune leur tour. Parfois liées, parfois dissociées, comme si elles se mettaient en file indienne pour traverser la frontière de ma conscience, elles sommeillent dans mon subconscient et attendent patiemment. Des pensées sur ce qui s'est passé il y a quelques heures, il y a quelques jours, quelques semaines, voire quelques années. Des pensées sur ce qui va arriver demain, dans quelques jours, dans quelques semaines, voire quelques années. Les considérer, les laisser s'évaporer, se concentrer sur le moment présent.

Une légère pression au niveau de mes appuis ; sur mes poignets, mes genoux et mon corps ancré dans mon lit. La tension au niveau de mon dos pour rester droit. De même pour mon cou. Mes adducteurs qui s'étirent tranquillement.

Inspiration.

*De l'air entre dans mes narines et les rafraîchit,
entre dans mes poumons pour les gonfler
doucement...*

Expiration.

*L'air ressort, vide mes poumons, réchauffe mes
narines.*

La méditation présente de nombreux bienfaits. Il existe différentes manières de méditer. La méditation dite « de pleine conscience », destinée à diriger consciemment son attention sur l'expérience présente et donc à ne pas s'inquiéter du passé ou du futur, améliore la concentration, réduit la fréquence d'apparition des pensées parasites et diminue l'anxiété. Elle permet de renforcer la capacité de concentrer une attention unique et prolongée sur un objet, notamment grâce un exercice de respiration.

Une étude publiée en septembre 2018 par Peter Malinowski, professeur en neurosciences cognitives et directeur du laboratoire de recherche sur la méditation au centre de recherche sur le cerveau et le comportement du LJMU (Liverpool John Moores University), montre que la méditation de pleine conscience fortifie la concentration et la mémoire de travail, soit la capacité à garder une information « active » dans le cerveau.⁴

Peter Malinowski et des chercheurs de l'Université d'Osnabrück en Allemagne ont élaboré l'expérience suivante : deux groupes de dix-sept personnes pratiquent, pendant huit semaines, soit une méditation de pleine conscience soit des exercices de relaxation musculaire. Avant et après ces huit semaines, chaque participant se livre à un exercice de concentration : suivre deux à cinq disques cibles se déplaçant, plus ou moins rapidement selon le niveau de difficulté, sur un écran d'ordinateur parmi seize autres disques identiques également en mouvement et donner leur position à la fin de la séquence vidéo. A l'issue des huit semaines, le groupe de méditation a augmenté en moyenne son score de 9% tandis que l'autre groupe ne s'est pas amélioré.

Silence de plomb

Le soir, après une session de méditation, adossé à la tête de mon lit, la couverture réchauffant mes deux jambes jusqu'au ventre, alors que ma playlist Spotify joue calmement de sa mélodie et que ma lampe de chevet éclaire partiellement ma chambre, j'ouvre enfin mon livre. Immédiatement, son univers m'aspire comme un trou noir et le paysage maussade de ma chambre se distorse. Le silence de plomb se brise. Un monde nouveau s'étend à mes yeux et se redéfinit constamment au rythme des lignes de l'ouvrage. Des images à moitié établies dansent à la frontière de mon esprit et réclament leur matérialisation. Par projection, elles apparaissent dans mon champ de vision, comme en premier plan. Mais leur légèreté et incomplétude ne perturbe ni ne trouble ma vue sur l'encre noire de mon livre.

Entre deux chapitres, je reprends conscience de ma position, du calme de ma chambre, de la chaleur de mon lit. Je m'exalte de ce plaisir intemporel, doux, apaisant... avant de replonger de plus belle dans le cosmos de mon livre.

Quand j'étais au lycée, un trajet d'une heure et quart m'attendait chaque matin et chaque fin d'après-midi. A l'époque, je n'utilisais pas Instagram, les Shorts sur YouTube n'existaient pas et TikTok n'était pas si répandu qu'aujourd'hui. J'avais un iPhone 3GS. Il était vieux et je ne pouvais pas naviguer sur Safari. Je ne pouvais que jouer à des jeux mobiles. Je n'avais pas d'écouteurs. Autant dire que je ne pouvais faire grand-chose dans le train si ce n'était admirer le paysage des bâtiments qui défilaient, réfléchir sur ce que je deviendrai plus tard, me demander ce que ça pouvait être que de se trouver à la place de cet homme assis là devant moi et d'oublier toutes les pensées et idées qui me constituaient pour les remplacer par les siennes et vivre sa vie. Parfois m'avancer sur mon travail et faire mes devoirs lorsque j'arrivais à choper une place. Puis je me suis mis à lire. J'achetais des livres et passais le temps dans le train. Je prenais le temps d'aller à la bibliothèque après les cours pour emprunter un livre, en semaine ou le dernier jour avant les vacances. J'adorais l'idée d'avoir deux semaines de livres devant moi et de tout de même passer à la bibliothèque pour rentrer alors que le manteau obscur d'Hiver recouvrait le ciel et que le froid transformait chacune de mes expirations en gouttelettes d'eau qui s'évaporaient

immédiatement au rythme de mes pas. Je me sentais bien. Réellement bien. Le temps avançait comme il devait avancer. J'attendais le train quand je devais attendre le train. Je m'y ennuyais quand je m'y ennuyais. Tout était là où il fallait.

A cette époque, j'arrivais facilement à rester longtemps concentré sur une tâche. Rien ne pouvait me perturber. J'accédais sans peine à un état de *flow* à chaque fois que je devais effectuer un travail long et difficile. « L'état de flow est un état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans son activité, avec une concentration maximale, un engagement et une satisfaction d'accomplissement total. ». Il se traduit par 4 caractéristiques⁵ :

- L'absorption cognitive (aucune autre pensée n'interfère)
- La perception altérée du temps (le temps passe très vite)
- La dilution de l'ego (absence de préoccupation à propos du soi)
- Le bien être subjectif (sentiment de satisfaction, de plaisir et d'accomplissement)

La lecture permet d'améliorer la polarisation de son attention, c'est-à-dire de la diriger pleinement en une direction donnée. Lorsque nous lisons, notre attention se polarise. Nous ne faisons rien d'autre. Il n'y a que les lignes écrites devant nous. Nous devons nous concentrer sur ce qui est écrit, sur sa signification, sur ce qui a été écrit une ou deux pages avant. La lecture développe ainsi la mémoire à court terme.

Je prends un plaisir unique à lire. Aucune autre activité ne me procure la sensation que j'éprouve lorsque je lis confortablement allongé dans mon lit le soir. C'est comme si le temps s'arrêtait à ce moment-là, que plus rien n'avait d'importance. Je lis jusqu'à ce que mon cerveau se fatigue et que je n'arrive plus à suivre. C'est à ce moment-là que je m'arrête pour dormir comme un loir. La lecture améliore grandement le sommeil. Elle permet d'éviter l'exposition à de la lumière bleue avant de dormir et fatigue naturellement l'esprit.

Bien que la méditation et la lecture permettent de renforcer la polarisation de l'attention, continuer à consommer des produits qui affaiblissent cette dernière ne règle pas le problème. Comme un mouvement de balancier,

il s'agit là d'augmenter progressivement la fréquence des activités bonnes pour la concentration et de diminuer lentement celle des activités qui nuisent à la maîtrise de notre attention. Tout en étant conscient de cette addiction, il m'apparaît pourtant nécessaire de jouer le jeu en manipulant à notre tour les manivelles de son propre cerveau.

LUMIERE

Déclencheurs

L'emprise des réseaux sociaux peut se manifester de plusieurs manières et son degré d'importance varie. La consommation pouvant aller de quelques minutes quotidiennes à plusieurs heures par jour, un indicateur critique est l'apparition de tics addictifs. Sortir son téléphone et ouvrir une application *sans s'en rendre compte*, comme par automatisme, et ce de manière répétée ; ouvrir son téléphone et défiler les applications qui y sont installées sans aucun objectif alors que le contexte social est inadéquat.

Des déclencheurs créent et alimentent l'addiction. Une notification de post ou un nouveau message vous appelle. Vous ouvrez donc l'application et consultez ce que vous aviez l'intention de consulter. Vous êtes à présent sur l'application. Tant qu'à faire, vous jetez un coup d'œil sur votre fil d'actualité. Ainsi le manège commence. Des secondes passent, puis ces secondes deviennent des minutes. Vous voilà sur l'application depuis plus d'une dizaine de minutes et vous ne pouvez plus vous arrêter. Le travail sur lequel vous étiez est inachevé et vous

n'avez plus aucune motivation ni envie d'y retourner.

Pour essayer d'avoir un levier de contrôle sur votre addiction, il faut commencer par s'attaquer à ces déclencheurs. S'attaquer à ce qui vous pousse à consommer. Désactiver les notifications lorsque vous êtes au travail, voire éloigner votre téléphone si c'est sa seule présence qui vous distrait (le poser dans une autre salle ou le jeter sur le lit lorsque vous êtes assis devant le bureau de votre chambre). Ainsi vous devrez vous lever pour aller le chercher, ce qui demande une étape supplémentaire de réflexion et de décision et c'est souvent suffisant pour vous raviser.

Personnellement, je désinstalle les réseaux et les réinstalle tous les deux trois jours pour prendre des nouvelles. J'y passe quelques minutes avant de les désinstaller à nouveau. Premièrement, cela me permet de ne pas avoir une vue sur les applications qui attendent patiemment que je les ouvre lorsque je consulte mon téléphone. Deuxièmement, cela me rajoute une étape supplémentaire de réflexion et de décision. En effet, je dois aller dans l'Apple Store et retélécharger l'application pour pouvoir l'utiliser. Cela en devient alors un acte conscient et réfléchi. Je parviens ainsi à renverser la

tendance. Ce n'est plus l'application qui m'appelle mais moi qui décide d'y jeter un œil consciemment, de la même manière que la souris de la boîte de Skinner qui n'appuie sur la trappe que lorsqu'elle a faim. Troisièmement, cela me permet de me rendre compte de mes pulsions inconscientes. Lorsque l'envie me prend, je me rends compte que l'application n'est plus installée sur mon téléphone.

Néanmoins, il faut garder en tête que la réduction de sa consommation doit se faire progressivement. Il n'est pas bon d'arrêter totalement d'utiliser les réseaux sociaux d'un jour à l'autre car les chances d'y retomber sont grandes, d'autant plus que la rechute est plus violente et intense. J'ai dû diminuer progressivement ma consommation quotidienne avant de désinstaller ces applications.

Deep work

Une manière efficace de réduire sa consommation est de faire en sorte de ne plus avoir le temps de consommer. Remplir son agenda d'activités, de préférence hors de chez soi, que ce soient des sorties avec des amis, des séances de sport, des séances de travail à la bibliothèque. Faire en sorte d'avoir une journée remplie et productive. Ainsi, vous ne pourrez pas consommer la journée et vous serez suffisamment fatigué le soir pour ne pas y penser et vous irez vous coucher. Bien sûr ce n'est pas évident mais trouver de nouvelles activités et passions est ce qui va vous aider à rediriger votre énergie vers quelque chose de plus sain et utile.

Pour avoir une journée chargée, il faut d'abord la planifier en écrivant chaque soir les tâches à effectuer le lendemain et les étapes à suivre pour y parvenir. Mettre à plat son travail permet de reposer son esprit. Lorsque vous avez du travail à faire mais que vous ne savez pas encore comment vous y prendre, l'idée pèse dans votre conscience et surgit tout au long de la journée. A terme, elle devient insupportable et peut déranger vos nuits de sommeil.

Le *deep work* est la réalisation d'activités professionnelles qui repoussent les limites de vos capacités cognitives, le tout sans aucune distraction⁶. Etant des sessions de travail très intenses, les phases de *deep work* durent généralement entre 60 à 90 minutes. L'objectif étant de faire plusieurs sessions de *deep work* dans la journée pour atteindre au total environ 4 heures de travail productif. Pour réussir à supporter cette charge de travail, trois conditions sont nécessaires :

- Organiser ses créneaux de distraction : fixer des horaires de pause
- Ritualiser le *deep work* : fixer une fréquence de travail et s'y tenir, puis l'augmenter progressivement
- Définir ses objectifs de travail : lister les tâches à effectuer et décrire comment y parvenir

J.K Rowling a utilisé le *deep work* pour finir son dernier livre de *Harry Potter et les reliques de la mort* en 2007. Elle s'est coupée du reste du monde et du bruit des enfants qui criaient près de chez elle et a réservé une chambre dans un hôtel 5 étoiles à Edinburgh en Ecosse.

Bill Gates a aussi utilisé le *deep work* en 1974 pour programmer la première version de *Basic*

en 8 semaines. Il travaillait si intensément qu'il lui arrivait de s'endormir alors qu'il écrivait une ligne de code et de se réveiller 1 à 2 heures plus tard pour continuer son travail. *Basic* devint alors la fondation de sa future entreprise Microsoft.

POSTFACE

Merci d'avoir suivi mes réflexions le long de cet écrit. Bien que quelques études renforcent certains de mes arguments, tout ceci n'est qu'une vision de la réalité alimentée par le prisme de mes idées. Les plateformes numériques apparaissent aujourd'hui comme la némésis de la liberté. Elles cherchent l'asservissement spirituel et mental de leurs utilisateurs et y parviennent fatalement.

Sortir de la prison spatio-temporelle de ses écrans pour se reconnecter avec soi-même et avec le monde. Remettre les pendules de son cerveau à l'heure. Il est bien simple de se laisser porter par ses vagues passionnelles mais tôt ou tard, on récolte ce que l'on a semé. S'adonner à des plaisirs instantanés pour laisser tomber ses objectifs à long terme signe le début du néant, la naissance d'un nihilisme passif, comme décrit par Nietzsche, symptomatique de notre époque. « Le nihilisme est non seulement la croyance que tout mérite de

périr, mais qu'il faut détruire », affirmait le philosophe. Sans aucun but, le nihiliste donne aucun sens à son existence. Des millions de nihilistes s'abandonnent sur leurs écrans pixelisés chaque jour. Comme le Dernier Homme qui ne cesse de sautiller sur son microcosme où tout ne signifie plus rien et où rien signifie tout, les nihilistes modernes se laissent porter par l'emprise de leur machine, oubliant le reste. Oubliant tout ce qu'il y a de grand et de beau.

Bibliographie et médiagraphie :

¹ : PATINO Bruno (2019). *La civilisation du poisson rouge*, Éditions Grasset, 169 p.

² : LACHAUX Jean-Philippe (2014). Tedx Talks. *Attention, distraction and the war in our brain: Jean-Philippe Lachaux at TEDxEMLYON* [Vidéo]. YouTube. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=PNbRnbfK9c>

³ : GONIDIS Lazaros SHARMA Dinkar (2017). « Internet and Facebook related images affect the perception of time », *Journal of Applied Sociology*. URL : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jasp.12429>

⁴ : MALINOWSKI Peter (2018). « Dix minutes de méditation améliorent l'efficacité du cerveau », *The Conversation*. URL : <https://theconversation.com/dix-minutes-de-meditation-par-jour-ameliorent-lefficacite-du-cerveau-103740>

⁵ : BRIÈRE Mathilde (2018). « Tout savoir sur le Flow : l'expérience optimale au travail », Risques psychosociaux, editions-tissot.fr.
URL : <https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/tout-savoir-sur-le-flow-l-experience-optimale-au-travail>

⁶ : NEWPORT Cal (2016). *Deep work*, Editions Alisio, 302 p.

Maîtriser son attention *à la recherche d'une vie pleine et active.*

« Alors que mon corps s'engourdit sous la contrainte de l'immobilité et s'enfonce doucement dans les creux de mon lit, que toute réflexion un tant soit peu poussée vient se heurter aux frontières devenues murs de mon attention, des écailles se déposent lentement sur mes yeux ouverts et pourtant éteints, fixant le vide derrière mon écran qui défile. »

Dans un monde où tout s'accélère, où la recherche constante de plaisirs instantanés devient un fléau, où la capacité à se concentrer s'écourte à une vitesse effrayante et où l'attention devient monnaie d'échange des grandes entreprises de divertissement, *maîtriser son attention* constitue le dernier rempart face au sacre d'une société endormie et malade.

Dans cet écrit, je montre comment maîtriser son attention est nécessaire à une émancipation spirituelle. A travers certaines de mes expériences personnelles et au cours de l'analyse de plusieurs études, mon but est de permettre à vous, lecteur, de sympathiser avec mes idées et réflexions. Je montre également comment la pratique de certaines activités ont permis de renforcer ma capacité à concentrer mon attention.