

CULTIVER L'ATTENTION SUR DU VU

(article de F.C. Rava-Reny paru dans *Intelligence mode d'emploi* n°7, ISSN 1770-5029)

Trame générale : avec seulement des images en tête



Étape 1 : se mettre en projet d'attention

donner une existence mentale
à ce qui va être vu avec les yeux
à l'aide d'images dans la tête



Étape 2 : percevoir ce à quoi on désire être attentif

percevoir mobilise au moins un des 5 sens
(ici, la vue)



Étape 3 : évoquer le perçu

donner une existence mentale,
ici en se donnant une image dans la tête,
de ce que l'on perçoit, ici avec les yeux



Étape 4 : allers-retours perçu-évoqué

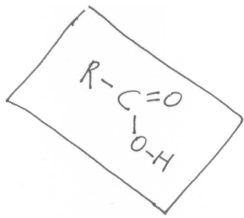
afin de vérifier, modifier ou compléter
l'évoqué (ici, l'image de tête) en effectuant
un ou plusieurs allers-retours entre
le perçu et l'évoqué
(on refait les étapes précédentes)

ÊTRE ATTENTIF AVEC SEULEMENT DES IMAGES EN TÊTE : DÉTAILS

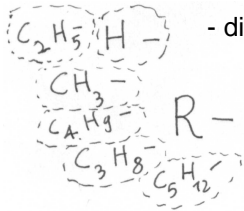
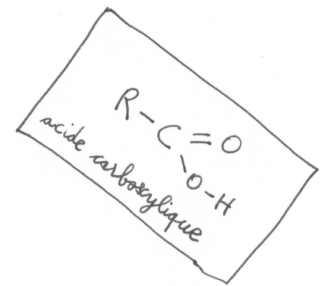
On peut être attentif en pensant ce à quoi on veut être attentif de diverses façons...
en donnant à sa pensée une référence concrète, conventionnelle, de lien logique, de lien inédit...
On peut ainsi voir directement en pensée :

- un exemple de la vie quotidienne : le vinaigre qui illustre cette formule ...
- son vrai classeur où la formule est écrite...
- la scène réelle de la classe...

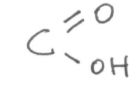
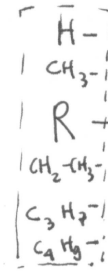
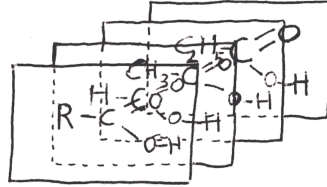
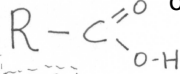




- la formule, la formule avec le nom sur la même image...



- différentes formules autour de la formule générale sur un même plan autour de la formule ou en colonne... ou sur différents plans en transparence...



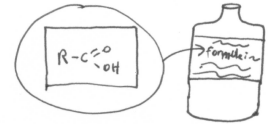
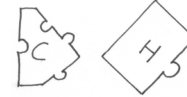
- des flacons d'acides du laboratoire où la formule serait inscrite...

- une façon inédite de représenter cette formule

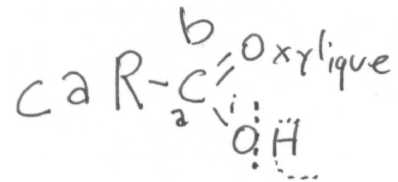
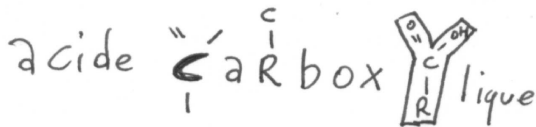


seule...

...ou avec d'autres



- une façon inédite de lier la formule avec son nom...

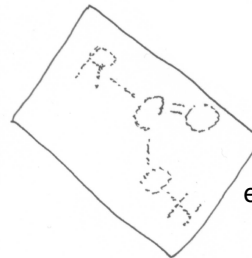


L'image support de pensée peut prendre du temps pour apparaître, comme une photo (argentique) qui se développe dans le bain du révélateur, ou une image gif qui se précise...

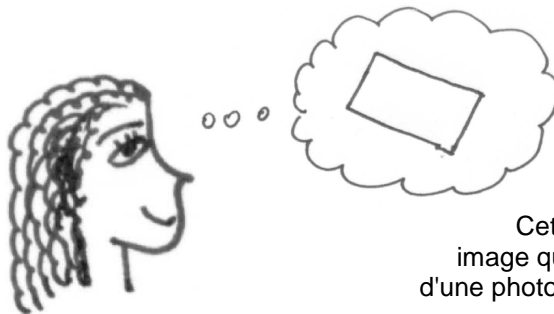
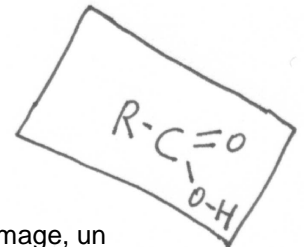
L'image se précise



au fur



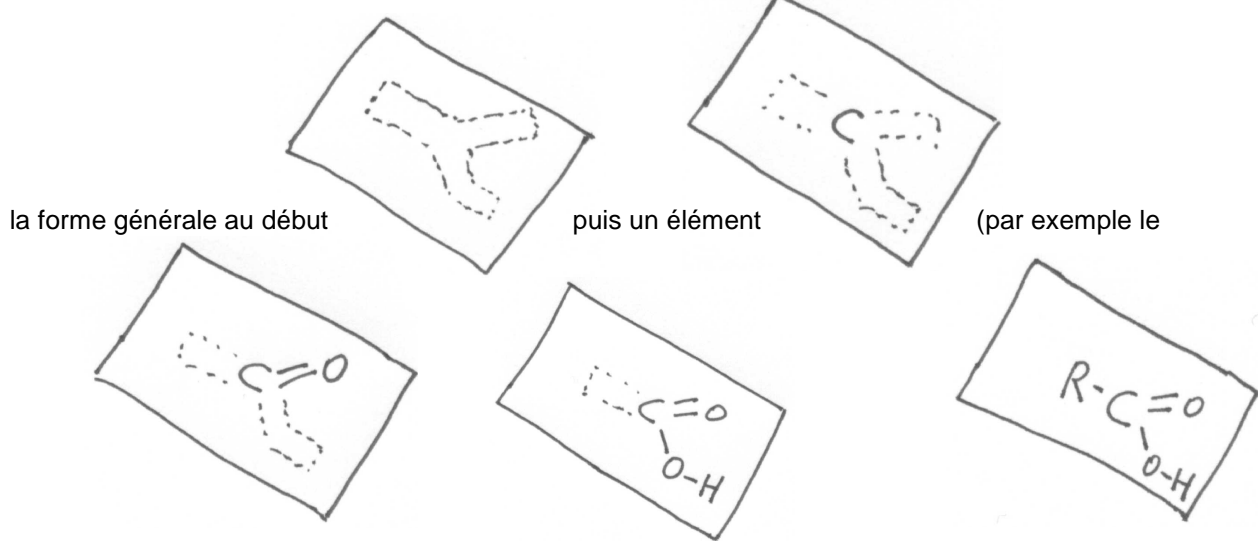
et à mesure...



Il y a souvent, avant la toute première image, un espace d'accueil, une place où l'image va apparaître, un endroit qui donne le sentiment que l'image se remplit, se précise, gagne en netteté...davantage que d'être construite...

Cet espace "vide" pourra par exemple être la première image qui se précisera au fur et à mesure comme la révélation d'une photo (voir au-dessus).

Il pourra être aussi le lieu où ce à quoi on projette d'être attentif apparaît morceau par morceau :



la forme générale au début

puis un élément

(par exemple le

centre) puis des morceaux de l'image apparaissent pour compléter l'image de départ qui les attendait.

L'espace d'accueil n'est pas obligé d'être "vide" :

tous les éléments sont là et

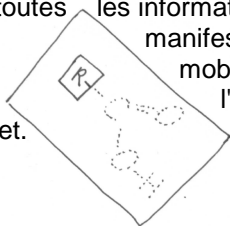
lorsque la pensée



seront précisés ou affichés

parcourra l'image.

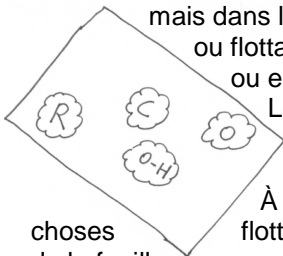
L'image peut contenir toutes les informations mais elles sont visibles ou promenait une fenêtre ne sera que lorsque même temps et sera net.



les informations mais elles sont à la fois présentes et absentes : elles manifestées quand on les regarde en pensée, comme si on mobile sur le paysage de l'image. Pour certaines personnes, ce l'ensemble aura été parcouru que tout pourra s'afficher en

C'est le parcours dans un ensemble.

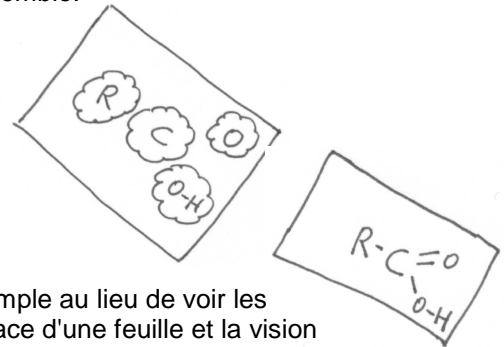
Toutes les informations peuvent aussi être dans l'image et vues... mais dans le "désordre", ou flottant comme dans l'espace, ou sur l'écran mental ou en face de soi en pensée...



La pensée précisera la place de chaque élément les uns par rapport aux autres, jusqu'à éventuellement aboutir à une image ordonnée...

choses

À la fin, le cadre de l'image peut se préciser : par exemple au lieu de voir les flouter dans l'espace, elles seront désormais dans l'espace d'une feuille et la vision de la feuille procurera le sentiment que l'image est complète.



On s'aperçoit donc que tout en restant dans les évocations seulement visuelles, il y a une grande diversité de traitements possibles.

ÊTRE ATTENTIF AVEC SEULEMENT DES PAROLES EN TÊTE : DÉTAILS

La même diversité va se trouver avec des évocations seulement verbales pour être attentif : il suffit déjà de reprendre ce qui vient d'être écrit et illustré et de le transposer en décrivant les images pour en avoir une idée.

Ainsi, les paroles peuvent avoir une référence concrète, conventionnelle, de lien logique, de lien inédit... et on retrouve des discours qui sont le pendant des images précédentes.

Par contre, souvent, l'évocation donnera l'impression d'être construite et s'inscrira non dans un espace d'accueil mais dans un déroulement.

CULTIVER L'ATTENTION SUR DU VU

Trame générale : avec seulement des paroles en tête



Étape 1 : se mettre en projet d'attention

donner une existence mentale
à ce qui va être vu avec les yeux
à l'aide de paroles dans la tête



Étape 2 : percevoir ce à quoi on désire être attentif

percevoir mobilise
au moins un
des 5 sens
(ici, la vue)



Étape 3 : évoquer le perçu

donner une existence mentale,
ici en se donnant un discours dans la tête,
de ce que l'on perçoit, ici avec les yeux

Étape 4 : allers-retours perçu-évoqué

afin de vérifier, modifier ou compléter
l'évoqué (ici, le discours de tête) en effectuant
un ou plusieurs allers-retours entre
le perçu et l'évoqué
(on refait les étapes précédentes)

ÊTRE ATTENTIF AVEC IMAGES, PAROLES, SONS...EN TÊTE : DÉTAILS

La plupart des personnes utilisent à la fois des images et des paroles (ou des sons) en tête : nous observerons un mélange des différentes procédures illustrées précédemment.

Le rôle assigné aux images ou aux paroles est très fréquemment différent.

Ainsi, souvent les images et les paroles ne portent pas le même sens : les unes sont au service des autres. Par exemple certains utilisent les images comme moyens et les paroles comme fin, et d'autres font le contraire.

Les paroles peuvent servir à décrire ce que la personne voit avec ses yeux et auront pour finalité de rendre l'image de tête plus nette, plus précise.

Réciproquement, les images de tête qui se constituent au fur et à mesure de ce que la personne voit avec ses yeux seront décrites par un discours intérieur de plus en plus riche qui est la finalité.

Tous les traitements sont envisageables, rien n'est impossible ! Même si on retrouvera images ou paroles chez tous ou presque (cf. *Intelligence mode d'emploi* n°5), le sens que met chacun sur ses images et ses paroles est absolument unique.