


# Tour d'horizon sur le geste d'attention

© Frédéric Rava-Reny, 2008

## Définition (pour les apprenants)

Être attentif à quelque chose (ou à quelqu'un) c'est le contacter par l'un au moins des cinq sens pour lui donner une existence mentale à l'aide d'évocations, soit visuelles (images, films...), soit auditives ou verbales (sons, paroles, commentaires...).

Nom du geste	Projet	Action
attention	existence mentale	évoquer, c'est-à-dire se fabriquer  images, films... commentaires, sons...

Nous pouvons résumer la définition en :

**Être attentif à quelque chose, c'est le percevoir pour l'évoquer.**

## Écueils habituels chez l'accompagnant

### → Donner une fin sans moyens, une injonction sans mode opératoire.

On dit à un enfant : « *Sois attentif !* ».

Il reçoit un ordre sans aucun renseignement sur la façon de l'exécuter.

On peut dire à un enfant : « *Tu vas regarder la leçon pour la faire exister dans ta tête en la revoyant ou en l'entendant ou en te la parlant.* »

Il reçoit une direction à suivre.

On peut aussi dire à un enfant : « *Tu vas écouter, humer, palper, goûter pour...* »

« *pour te rendre présent à cette chose* »

« *pour rendre présente cette chose en toi* »

### → Omettre de donner ou de préciser l'objectif.

Être attentif n'existe pas, on est forcément attentif à *quelque chose*.

Meilleure la précision des objectifs, meilleure l'attention.

### → Laisser dans l'implicite l'importance du projet.

Inviter les apprenants à se donner le projet de donner une existence mentale au perçu les aide à le faire.

### → Donner de fausses pistes comme " Faire le vide ", " Ne penser à rien ".

Être attentif à quelque chose n'est pas vider son esprit ou penser à rien mais au contraire remplir son esprit de la présence de ce quelque chose en y pensant.

### → Négliger le temps d'évocation, ou donner trop de choses à évoquer.

### → Oublier de varier la perception.

Solliciter les 5 sens (au moins l'ouïe et la vue), la proprioception.

Balayer les entrées.

Diversifier les présentations (durable/éphémère, global/linéaire, imagée/textuelle)

### → Se limiter à une description du geste d'attention dans laquelle l'apprenant ne se reconnaît pas.

Donner une existence mentale peut se décrire comme « faire exister dans sa tête » mais aussi comme « aller vers les choses (en pensée) ».

### → Croire que la perception et un temps de pause évocative suffit.

Inviter l'apprenant à vérifier la conformité de ses évocations avec la perception, et si nécessaire modifier et compléter.

### → Croire que donner le projet de vérification suffit.

Interroger l'apprenant sur ses évocations par souci de contrôle.

## Tour d'horizon sur le geste d'attention -(page 2/2)

### Écueils habituels chez l'apprenant

→ **Ignorer qu' « être attentif » c'est « être attentif à quelque chose », ne pas savoir sur quoi porter son attention**

Choisir l'objet de son attention.

→ **Suivre de fausses pistes comme " Faire le vide ", " Ne penser à rien".**

Être attentif à quelque chose n'est pas vider son esprit ou penser à rien mais au contraire remplir son esprit de la présence de ce quelque chose en y pensant.

→ **Être attentif à son attention.**

Au lieu d'être attentif à son niveau d'attention ou à la qualité d'attention, être attentif à l'objet .

→ **Croire qu'ouvrir les yeux suffit, rester au niveau de la perception.**

Être attentif relève d'une activité mentale et non d'une passivité.

→ **Oublier de se donner un projet.**

Comme tous les gestes mentaux, l'attention naît d'une structure de projet de sens.

Sens en tant que *direction* :

« *J'oriente mes évocations en fonction du but recherché : "Je suis attentif à ... pour..."* » ;

Sens en tant que *signification* :

« *Je me donne des évocations pour donner du sens à ce que je perçois.* »

→ **Rester sur le pôle d'attention ou sur le pôle de distraction.**

Naviguer entre le pôle d'attention et le pôle de distraction.

→ **Ne pas savoir à quoi prêter son attention : vouloir prendre trop d'indices.**

Choisir ses indices avec davantage de pertinence face à l'objectif.

→ **Percevoir sans projet.**

Avec un projet, l'évocation peut se construire lors de la perception.

→ **Oublier les pauses évocatives. Négliger l'empan évocatif.**

Construire une évocation digeste.

→ **Craindre d'évoquer.**

Apprivoiser son intériorité.

→ **Se donner un projet qui ne correspond pas à ses habitudes mentales.**

→ **Négliger la qualité de son évocation.**

Une évocation efficace est stable (non fugace), fiable (digne de confiance), complète.

Trois activités y préside : vérifier, modifier, compléter.

→ **Croire en l'imprégnation ou en la fréquence perceptive.**

**Comme tout geste, le geste d'attention se travaille.  
L'entraînement procure force, souplesse, tonus et agilité.**

Vous pouvez me faire part de vos remarques et commentaires via mon site : <http://www.rava-reny.com>  
Retrouvez des articles sur le même sujet à <http://www.gestionmentale.net>