

Trois citations sur l'attention

William James (1842-1910)

« Des millions de choses [*items*] de l'ordre extérieur sont présentes à mes sens sans jamais entrer véritablement dans mon expérience. Pourquoi ? Parce qu'elles n'ont pas d'*intérêt* pour moi. *Mon expérience, c'est ce à quoi j'accepte de me rendre attentif* [*My experience is what I agree to attend to*]. Seules ces choses que je *remarque* [*notice*] forment mon esprit – sans intérêt sélectif, l'expérience est un pur chaos. [...] La focalisation, la concentration, de la conscience définit l'essence de l'attention. Elle implique un retrait de certaines choses [*things*] afin de s'occuper [*to deal*] effectivement des autres, et c'est une condition qui a son opposé dans l'état de confusion, d'inhibition et de dispersion mentales [*the confused, dazed, scatterbrained state*] qui s'appelle *distraction* en français et *Zerstreutheit* en allemand. »

William James, *The Principles of Psychology*, New York, Henry Holt, 1890, tome I, chapitre XI, p. 402-404.

Nathalie Depraz (1964-)

La phase initiale, suspensive, peut émerger de différentes façons : un événement existentiel comme la mort d'autrui, ou une surprise esthétique ; via la médiation d'autrui, l'injonction à accomplir le geste, ou une attitude moins directive, comme dans le cas d'un modèle à suivre ; par l'exercice individuel, à savoir des injonctions que l'on se donne à soi-même, lors de cycles longs d'entraînement. Ces trois possibilités d'amorçage de la suspension ne sont pas exclusives : elles jouent ensemble et sont autant de motivations – mondaine, intersubjective ou bien individuelle, toutes trois inégalement présentes en fonction des individus, voire eu égard à leur période de développement, mais concourant à rendre possibles puis à maintenir les deux autres phases. Aussi la disposition suspensive est-elle maintenue, lors même que l'attention se redirige ou que l'attitude d'accueil se déploie. Par ailleurs, le processus suspensif ne devient lui-même visible que lorsqu'on le met effectivement en œuvre ; le nommer ne désigne que le résultat du processus.

Les deux phases suivantes, complémentaires, répondent à la même nécessité d'une *mise en œuvre*. Ce sont deux changements fondamentaux de l'orientation de l'activité : 1) changement de *direction* de l'attention, laquelle se déprend du spectacle du monde pour faire retour sur le monde intérieur. L'obstacle réside ici dans la difficulté que constitue le fait de se détourner de l'adhérence naturelle à l'objet ; 2) passage d'un mouvement encore volontaire de retournement de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur à un mouvement d'accueil. De l'un à l'autre, on passe d'un « aller chercher » à un « laisser venir ». L'obstacle de cette dernière phase réside dans la nécessité de traverser un *temps vide* d'absence de prise sur des données immédiatement disponibles.

Nathalie Depraz, *Attention et vigilance. À la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives*, Paris, PUF, 2014, p. 41.

NOVALIS

1772-1801

Extrait des *Disciples à Saïs* (1798-1799) sur l'attention

« En tout ce que l'homme entreprend, il doit mettre son attention totale, *indivise* (ou son moi) » dit le premier, finalement ; « et s'il l'a fait, aussitôt et d'une façon prodigieuse, en lui des pensées naissent – ou une nouvelle manière de sentir – qui sont comme ces mouvements subtils d'une chose qui se colore et qui entre en vibration, ou bien comme les contractions étonnantes et les figurations d'un fluide élastique. Elles s'éloignent, ces pensées, en ondes vives et mobiles, du point où a été ressentie l'impression, et se répandent de tous côtés, emportant le moi avec elles. Mais l'homme, s'il partage de nouveau son attention, ou s'il la laisse courir çà et là à sa guise, peut arrêter incontinent ce jeu ; car elles ne sont rien d'autre, semble-t-il, que les effets du moi et des rayons qu'il lance de tous côtés dans ce milieu élastique, ou bien encore sa dispersion en lui, ou, mieux, un jeu singulier des vagues de cette mer, quand est fixée l'attention. Il est tout à fait remarquable que ce soit dans ce jeu, d'abord, que l'homme réalise sa spécificité, sa liberté propre, et que cela lui arrive comme s'il s'éveillait d'un sommeil profond, comme s'il était pour la première fois, maintenant, chez lui dans le monde et que la lumière du jour, aujourd'hui pour la toute première fois pénétrât et se répandit dans son monde intérieur. Il pense en être parvenu au plus haut point quand il peut, sans détruire ce jeu, s'adonner aux occupations habituelles de ses sens et s'il peut en même temps et sentir et penser. Par ce moyen, ce qui est perçu de l'une et l'autre manière y gagne : le monde extérieur se fait plus transparent, et plus divers, plus significatif le monde intérieur ; si bien que l'homme, en une vivante disposition intérieure, se trouve ainsi entre deux mondes dans la liberté parfaite et avec la plus heureuse sensation de puissance. »

„Auf alles, was der Mensch vornimmt, muß er seine *ungeteilte* Aufmerksamkeit oder sein Ich richten“, sagte endlich der eine, „und wenn er dieses getan hat, so entstehn bald Gedanken, oder eine neue Art von Wahrnehmungen, die nichts als zarte Bewegungen eines färbenden oder klappernden Stifts, oder wunderliche Zusammenziehungen und Figurationen einer elastischen Flüssigkeit zu sein scheinen, auf eine wunderbare Weise in ihm. Sie verbreiten sich von dem Punkte, wo er den Eindruck feststach, nach allen Seiten mit lebendiger Beweglichkeit, und nehmen sein Ich mit fort. Er kann dieses Spiel oft gleich wieder vernichten, indem er seine Aufmerksamkeit wieder teilt oder nach Willkür herumschweifen läßt, denn sie scheinen nichts als Strahlen und Wirkungen, die jenes Ich nach allen Seiten zu in jenem elastischen Medium erregt, oder seine Brechungen in demselben, oder überhaupt ein seltsames Spiel der Wellen dieses Meers mit der starren Aufmerksamkeit zu sein. Höchst merkwürdig ist es, daß der Mensch erst in diesem Spiele seine Eigentümlichkeit, seine spezifische Freiheit recht gewahr wird, und daß es ihm vorkommt, als erwache er aus einem tiefen Schlafe, als sei er nun erst in der Welt zu Hause, und verbreite jetzt erst das Licht des Tages sich über seine innere Welt. Er glaubt es am höchsten gebracht zu haben, wenn er, ohne jenes Spiel zu stören, zugleich die gewöhnlichen Geschäfte der Sinne vornehmen, und empfinden und denken zugleich kann. Dadurch gewinnen beide Wahrnehmungen: die Außenwelt wird durchsichtig, und die Innenwelt mannigfaltig und bedeutungsvoll, und so befindet sich der Mensch in einem innig lebendigen Zustande zwischen zwei Welten in der vollkommensten Freiheit und dem freudigsten Machtgefühl.“

Novalis, *Les disciples à Saïs* (1802), traduction par Armel Guerne, Paris, Gallimard, « Poésie », 1975, p.63-64.