

L'attention au cœur de la citoyenneté (ou l'attention comme vertu citoyenne)

1. Définir l'attention

Commençons par définir l'attention.

Dès l'enfance, l'injonction revient sans cesse : « Fais attention ! Concentre-toi ! » Elle traduit une attente éducative fondamentale, mais aussi la difficulté très concrète qu'il y a à orienter durablement son esprit.

L'attention est avant tout **une faculté cognitive**.

Elle nous permet d'être présents à nous-mêmes, aux autres, et au monde.

Elle est, en quelque sorte, **la porte d'entrée de l'esprit**.

William James [6], l'un des pères de la psychologie occidentale, écrit au XIX^e siècle : « **L'attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui sont présents simultanément, et implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres.** »

En termes plus simples, c'est l'action de fixer son esprit sur un objet donné en évacuant du champ de la conscience toute sensation ou idée étrangère.

Par exemple, si je regarde la personne devant moi, j'en aurai une image précise, tandis que le reste autour deviendra flou, car j'ai choisi de porter mon attention sur elle.

L'attention fonctionne comme un filtre.

Avec l'attention, je suis connecté et « présent à » ; sans elle, je suis déconnecté : je ne vois pas, je n'entends pas, je ne comprends pas — et les magiciens le savent bien.

L'attention engage donc une forme de contact actif avec le réel.

C'est l'inverse de la distraction.

Ainsi formulée, cela paraît simple ; pourtant, cette attention est fragile.

2. Une faculté fragile mais éduicable

Aujourd'hui, l'attention soutenue est mise à rude épreuve, en particulier chez les enfants exposés très tôt aux écrans. Jean-Philippe Lachaux [7], neuroscientifique, directeur de recherche à l'Inserm-CRNL et membre du Conseil scientifique de l'Éducation nationale, a d'ailleurs développé une formation destinée aux enseignants afin d'aider les élèves du primaire à développer leur attention soutenue : **ATOLE, Attentifs à l'école**, le premier programme d'éducation de l'attention à l'école.

Il décrit l'attention par plusieurs caractéristiques.

Elle est :

- sélective

- limitée
- fluctuante
- orientable
- contrôlée ou automatique
- maintenable
- et modulée par la motivation

Autrement dit, l'attention est une **ressource fragile**, limitée...
mais **éduicable**.

Anne de Pomereu [9], dans *À la reconquête de l'attention*, distingue deux grandes formes :

La première est l'**attention réactive**, dite **exogène**.

C'est celle qui est sollicitée par l'extérieur.

Les jeux vidéo, par exemple.

Il est facile de rester attentif en jouant :

l'environnement est stimulant, chaque action entraîne une réponse immédiate, et cette réponse déclenche de la dopamine, donc du plaisir.

La seconde est l'**attention soutenue**, dite **endogène**.

Ici, le sujet doit être **la source de sa propre attention**.

C'est cette forme d'attention qui permet d'apprendre, de réfléchir, de comprendre en profondeur.

Elle suppose d'accepter l'effort sans récompense immédiate.

D'accepter de se tromper, de perdre du temps, de persévérer avant de comprendre.

Elle est fragile, sensible aux distractions...

et c'est précisément **celle qui est aujourd'hui menacée**.

Les champions de la maîtrise attentionnelle — sportifs de haut niveau, artistes, méditants — savent différer la récompense.

Les moines bouddhistes sont, à ce titre, de véritables **athlètes de la concentration**.

Nous faisons aujourd'hui face à une crise majeure de l'attention, que les enseignants expérimentent quotidiennement en classe avec leurs élèves. Il en va de même pour les jeunes adultes. À notre époque, l'éducation de l'attention est largement tournée vers l'**extérieur**. Nous sommes entraînés à **réagir**, rapidement, presque instantanément. Les écrans, les smartphones, les notifications et les messages sollicitent notre attention en permanence.

Pour autant, notre attention n'est pas extensible à l'infini, et la dispersion nous guette souvent. À chaque nouveau stimulus venu de l'extérieur peut naître le sentiment coupable de ne pas parvenir à se concentrer. Il en résulte parfois une forme de **perte de sens**.

3. Notre environnement : les écrans

Jean d'Ormesson disait :

Patrick Fiorletta pour l'association « Citoyenneté active lorraine »
Santé mentale des jeunes et citoyenneté (vendredi 26 juin 2026)

« L'écran remplace la présence. L'écran, c'est ce qui fait écran. Or, c'est lui qui désormais a préséance sur l'existence. »

L'omniprésence des écrans modifie en profondeur nos régimes d'attention. Leur usage intensif allonge le temps d'exposition, multiplie les interruptions et rend plus difficile le maintien d'une attention soutenue, notamment chez les plus jeunes.

Le numérique a profondément bouleversé notre rapport **au temps, à l'espace et au réel.**

Il nous permet d'être, d'une certaine manière, **à deux endroits en même temps.**

Présents ici... et déjà ailleurs.

Nous pouvons ainsi être physiquement présents dans une situation donnée tout en étant mentalement captés ailleurs, par une information, un message ou une sollicitation numérique. Cette dissociation fragilise la qualité de notre présence au monde commun.

4. L'économie de l'attention

Les réseaux sociaux ont développé une véritable **économie de l'attention.**

Pour Anne de Pomereu, les pionniers du numérique sont des conquérants : leur objectif est simple — **retenir notre attention le plus longtemps possible.**

Pour cela, ils s'appuient sur la **psychologie comportementale.**

La captologie, développée par Brian Jeffrey Fogg à Stanford, repose sur trois éléments :

la motivation, la capacité à agir, et un déclencheur.

Instagram, par exemple, exploite un besoin fondamental : **l'approbation sociale.**

Les « likes » nourrissent notre besoin de reconnaissance.

Pendant que nous cherchons ce regard extérieur, la plateforme récolte nos données et nous expose à des publicités ciblées.

Autre mécanisme clé : **la récompense aléatoire.**

Comme les machines à sous, l'incertitude crée la compulsion.

On scrolle, non pas parce que tout est intéressant, mais parce que **quelque chose pourrait l'être.**

À cela s'ajoute le **FOMO** (*fear of missing out*) — la peur de rater quelque chose, de ne pas être au courant, de ne pas être dans le coup.

Enfin, la **paresse cognitive** est exploitée :

YouTube, par exemple, décide pour nous de la vidéo suivante, supprimant l'effort du choix... et enfermant parfois l'utilisateur dans une bulle.

Un jury américain a d'ailleurs reconnu récemment, le mercredi 25 mars 2026, la responsabilité d'Instagram et de YouTube dans le caractère addictif de leurs plateformes chez les adolescents, avec des conséquences sur la santé mentale.

5. Comment préserver notre attention ?

La préservation de l'attention exige moins un effort héroïque ponctuel qu'une organisation lucide de ses conditions d'exercice.

D'abord, reconnaître que **la volonté seule ne suffit pas**.

Elle s'épuise avec les interruptions, la surcharge d'informations et le multitâche.

Les **habitudes, les rituels et les règles** sont plus efficaces pour protéger l'attention.

L'attention s'entraîne.

On ne naît pas attentif, on le devient.

Cela passe par :

- La planification du temps de travail
- L'évaluation de l'urgence et de l'importance
- Des méthodes comme la technique Pomodoro [1]
- Des stratégies de concentration, comme celles décrites par Cal Newport [8]

Il est aussi essentiel de réduire le **bavardage interne** :

écrire pour vider l'esprit, clarifier ses intentions, découper les tâches complexes.

Et enfin, adopter une véritable **hygiène de l'attention** : le corps, le sommeil, la respiration, l'activité physique et l'alimentation sont des alliés essentiels.

6. Citoyenneté et attention

La **citoyenneté** désigne le fait d'appartenir à une communauté politique et d'y avoir à la fois des **droits** et des **devoirs**. Être citoyen, ce n'est pas seulement posséder un statut juridique : c'est aussi participer à la vie collective, respecter les autres, contribuer au débat commun et prendre part, de manière responsable, à la construction du monde commun.

Le lien entre **citoyenneté** et **attention** est essentiel. On ne peut pas être pleinement citoyen sans être attentif : attentif aux autres, aux faits, aux enjeux de la société, à ce qui est juste ou injuste. L'attention permet d'écouter, de comprendre, de s'informer avec esprit critique, de délibérer avant de juger, et de rester présent au monde commun.

Cette crise de l'attention, accentuée par les écrans et par la tyrannie de l'immédiat, peut alors se comprendre plus profondément si l'on interroge la manière dont la conscience habite le temps. C'est précisément ce que montre Husserl [3] : être attentif, ce n'est pas seulement fixer un instant, c'est aussi maintenir une continuité entre ce qui vient de passer, ce qui est là, et ce qui vient.

L'analyse husserlienne de la conscience du temps permet d'éclairer plus profondément ce lien. Chez Husserl, le présent vécu n'est jamais un simple point instantané : il est structuré par la **rétenction**, qui maintient dans le présent la trace du passé immédiat, et par la **protention**, qui anticipe l'avenir immédiat. Le présent est donc d'emblée **élargi**. Or, la citoyenneté suppose précisément une telle épaisseur temporelle de l'attention : être citoyen, ce n'est pas seulement réagir à l'actualité ou à l'émotion du moment ; c'est

aussi se souvenir d'un passé commun, comprendre lucidement le présent et anticiper les conséquences de ses choix pour l'avenir collectif. Sans mémoire, il n'y a plus de conscience historique ; sans anticipation, il n'y a plus de responsabilité politique. Ainsi, une attention enfermée dans l'instant fragilise la citoyenneté, tandis qu'une attention capable de retenir et de projeter rend possible la délibération, le jugement et l'engagement dans le monde commun.

À l'inverse, une attention dispersée ou constamment captée par les sollicitations extérieures fragilise l'exercice de la citoyenneté : elle rend plus difficile la réflexion, favorise les réactions immédiates et peut affaiblir le sens du collectif. Ainsi, cultiver l'attention, c'est aussi former des citoyens capables de responsabilité, de dialogue et d'engagement démocratique.

7. Sophrologie caycédienne et attention : la sophrologie comme possibilité de développer l'attention soutenue

Dans un monde saturé de sollicitations, la sophrologie caycédienne peut être envisagée comme une pratique susceptible de soutenir l'attention soutenue. D'après **Sofrocay** [10] et l'**Institut Caycedo France** [5], elle constitue un entraînement du corps et de l'esprit fondé notamment sur la respiration, la conscience corporelle et le retour au moment présent.

En ce sens, la sophrologie ne relève pas seulement de la détente : elle peut aussi être comprise comme une pratique **d'orientation attentionnelle**, dans laquelle le sujet apprend à stabiliser son attention et à la ramener lorsqu'elle se disperse. Cette perspective rejoint les travaux de Jean-Philippe Lachaux [7], selon lesquels l'attention soutenue peut être entraînée et éduquée ; elle fait également écho à l'intuition de William James [6], pour qui l'attention consiste à prendre possession d'un objet mental de façon claire et vive. Il faut toutefois garder une formulation mesurée. Le rapport de l'**Inserm** [4] rappelle que le niveau de preuve scientifique concernant la sophrologie reste hétérogène selon les usages. Cela n'exclut pas l'existence de résultats plus ciblés : chez des étudiants en dernière année de kinésithérapie, une étude longitudinale prospective de type essai clinique comparatif en groupes parallèles a montré qu'un protocole de cinq séances de sophrologie précédant les examens était associé à une diminution significative du stress [2]. La sophrologie caycédienne peut donc être présentée non comme une solution miracle, mais comme une possibilité sérieuse de soutien à l'attention.

Conclusion

En définitive, l'attention apparaît comme bien plus qu'une simple capacité cognitive : elle constitue une condition de notre présence au monde, de notre rapport aux autres et de notre aptitude à vivre ensemble. Dans une époque marquée par la dispersion, l'immédiateté et la captation permanente de nos esprits, la question de l'attention devient ainsi une question profondément citoyenne. Être citoyen, ce n'est pas seulement disposer de droits ; c'est aussi savoir écouter, discerner, suspendre la réaction immédiate, prendre le temps de comprendre et de délibérer. De ce point de vue, éduquer l'attention revient à former des sujets capables de

responsabilité et de participation au monde commun. La sophrologie caycédienne peut alors être envisagée, avec prudence et sans surestimation, comme une pratique susceptible de soutenir cet apprentissage : en réorientant la conscience vers le corps, la respiration et le présent vécu, elle offre un entraînement possible à une présence plus stable, plus dense et moins dispersée. Ainsi, cultiver l'attention, c'est peut-être aujourd'hui accomplir un double geste essentiel : résister à ce qui nous disperse, et rendre possible une citoyenneté plus lucide, plus incarnée et plus humaine.

Bibliographie

1. Cirillo, Francesco, *La technique Pomodoro : 25 minutes pour booster sa productivité au travail*, trad. Emily Borgeaud, Paris, Diateino, 2019.
2. Fiorletta, Patrick, Ganic, Alden, Royer, Anne, et Grosjean, Vincent, « Mesure des impacts de la sophrologie caycédienne® sur le stress », *Kinesither Rev*, 2013;13(142):34-40.
3. Husserl, Edmund, *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, traduit de l'allemand par Henri Dussort, préface de Gérard Granel, Paris, Presses Universitaires de France, coll. « Épiméthée », 1964.
4. Inserm, *Évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la sophrologie*, rapport thématique, décembre 2020, publié en 2021.
5. Institut Caycedo France, *Sophrologie Caycédienne®*, site officiel de présentation de la méthode et de la formation.
6. James, William, « L'attention », dans *Principles of Psychology*, chap. XI, 1889 ; trad. fr. Anne Voscaroudis, *Alter. Revue de phénoménologie*, n° 18, 2010, p. 229-253.
7. Lachaux, Jean-Philippe, *L'attention, ça s'apprend ! À la découverte du programme ATOLE*, Paris, Nathan / MDI, 2020.
8. Newport, Cal, *Deep Work : retrouver la concentration dans un monde de distractions*, trad. Christophe Billon, Paris, Alisio, 2017.
9. Pomereu, Anne de, *À la reconquête de l'attention*, Paris, JC Lattès, 2021.
10. Sofrocay, *La Sophrologie Caycédienne : la sophrologie authentique*, site officiel de l'Académie internationale de Sophrologie Caycédienne.