

VOTRE ATTENTION EST UN SUPERPOUVOIR - FABIEN OLICARD

L'APPORT DU LIVRE → **Tester et comprendre le fonctionnement de l'attention + outils pour l'améliorer**



Les bases pour mieux comprendre l'attention

8 points essentiels à comprendre

1. Le cerveau est le siège de l'attention.
2. Les circonstances et l'environnement influencent notre capacité d'attention
3. L'attention est la porte d'entrée de la mémoire.
4. Nous perdons notre capacité à nous ennuyer.
5. La concentration est à différencier de l'attention.
6. Il existe une corrélation entre la capacité d'attention et la perception du temps qui passe.
7. L'attention aide notre esprit à avoir conscience de l'instant ainsi que de son existence.
8. Notre attention ne se dirige pas spontanément vers ce qui est le plus utile pour nous.

4 raisons pour prendre soin de son attention

- Améliorer sa vie quotidienne
- Baisser sa charge mentale
- Améliorer la gestion de son temps
- Arrêter de se sentir submergé.

Se servir des amis de l'attention

Les 3 capacités majeures

La capacité à être vigilant face à l'environnement qui nous entoure / La capacité à maintenir son attention pour obtenir une concentration durable / La capacité à se concentrer normalement.

Les 3 systèmes de pensées

Le système "algorithmique" (raisonnement réfléchi et logique) / Le système "heuristique" (raisonnement automatique) / Le système "inhibition" qui décide lequel des deux autres systèmes privilégier.

Les fonctions cognitives voisines de l'attention

les fonctions vitales responsables de la respiration ou de la gestion du rythme cardiaque / les fonctions basiques dont le rôle est de gérer l'hydratation, le sommeil, la faim, l'appétit sexuel.. / Les fonctions cognitives supérieures (parole, pensée, mémoire, perception, attention)

4 principes pour améliorer son attention

- Veiller à l'intention avant tout
- Comprendre que l'attention change de forme
- Anticiper une décroche
- Faire ce que l'on n'aime pas

Se servir des ennemis de l'attention

Les éléments nuisibles à l'attention

- Le coût du choix. Il est difficile pour l'esprit de prendre une décision lorsque les options sont infinies.
- La sur-information. Face à la multiplicité des stimulations quotidiennes, il est difficile de ne pas faire une indigestion.
- Les jeux sur smartphone. Ils s'appuient sur plusieurs leviers pour nous rendre addicts
- Les réseaux sociaux. Facebook, Instagram, TikTok cherchent comment optimiser leur système pour nous rendre addict, quitte à se détacher de leur promesse initiale consistant à faciliter les interactions sociales authentiques.

Quelques recommandations

- Choisir délibérément avant d'agir et éviter le choix par défaut
- Ne rien laisser démarrer tout seul
- Résister à l'envie d'accélérer en ne confondant pas le rythme, l'accélération et l'accumulation.
- Changer les réglages du téléphone pour que tout affiche en noir et blanc.

Les solutions pour améliorer sa capacité attention

Se concentrer sur une tâche

Faire une seule chose à la fois / Profiter pleinement de son réveil pour faire les tâches qui comptent / Savoir ce que l'on fait en définissant des objectifs simple, clair et précis / Se préparer la veille / Limiter les interférences avec son milieu / Préparer le terrain / Optimiser sa concentration / Apprendre à s'entraîner

Améliorer son attention sur le long terme

- Pratiquer la méditation pour revenir à l'instant présent
- Gérer son carburant interne grâce à une alimentation équilibrée, une bonne hydratation
- Expérimenter des choses nouvelles grâce aux jeux de société, aux escape room, ou à la lecture

Oser s'ennuyer

Lorsqu'on s'ennuie, le cerveau travaille en explorant des chemins de pensées ou en tentant de créer des connexions. Pour ce faire : aller marcher, faire des légos, éplucher des légumes.

Utiliser le flow

Avoir un objectif clair et précis / Avoir mis en place un retour immédiat générant une satisfaction sincère / Effectuer une tâche un peu inconfortable.