

Attention à tension et demie

L'attention, que l'on peut aussi définir comme concentration, réflexion, vigilance, application, focalisation... est élément central de l'existence en général : de ses premiers balbutiements jusqu'à ses derniers instants, depuis l'aube des temps des espèces animales et humaines.

Souvent qualifiée de soutenue, sélective, alternée et/ou divisée, elle est question de survie le plus souvent, mais aussi de liens sociaux, adaptations aux nouveautés, à tous niveaux. Pour exemple, on peut observer que les parents passent une bonne partie de leur temps d'éducation à rendre leurs enfants attentifs, à eux-mêmes, aux dangers, aux bonnes manières de faire, aux mille précautions d'usage de tout ce qui les entoure.

Adaptés à l'âge de l'enfant, à ses capacités à s'y adapter, les adultes doivent user d'une attention permanente, et au vu de leurs observations, délicatement lâcher la bride à mesure que les acquis sont intégrés.

Actuellement, avec l'augmentation exponentielle des outils, des productions, des activités potentielles, l'attention prend une place primordiale. Cela n'a évidemment pas échappé à la logique mercantile de notre société. Nouvelle richesse à exploiter intensivement, l'attention est devenue un filon au moins aussi profitable que le pétrole, d'autant plus chère qu'elle commence à manquer sérieusement par la multiplicité de ses exigences.

Notre société devenue technologique, concentrée, débordante d'activités et d'acteurs qui se dispersent dans tous les sens, nous nous retrouvons tous pris dans un tourbillon de courants, d'injonctions, de consignes, de précautions à appliquer à chaque instant. Pas franchement étonnant que les loisirs, les vacances, les techniques de méditation, les lieux de bien-être et autres méthodes de déconnexion se multiplient.

On sent bien que chacun-e se sent obligé-e, souvent sous la contrainte, de suivre le mouvement pour ne pas perdre le rythme, devant faire des choix complexes pour s'assurer un certain équilibre, entre cadences infernales et zone de repos, pour tenter d'éviter de sentir

ses neurones griller...

À cet égard, les dégâts sont déjà bien visibles : les symptômes de TDA, TDAH et autres dysfonctionnements augmentent, les chutes d'énergie, *burn-out*, dépressions à tous les âges explosent, avec son cortège de pannes et de tracas. Rien d'étonnant à cela.

L'attention, la véritable et profonde attention, est bien plus rare qu'on ne l'imagine, même si elle paraît une évidence et que la plupart des êtres humains se targuent d'en user. Regarder, voir réellement. Et écouter, vraiment. Est-ce qu'on sait écouter ? Se regarder ? Elle est à la base de tout échange, de toute relation humaine : l'attention.

— François David

À la maison, la vigilance à soigner ses relations, l'éducation des enfants, le soutien aux anciens, les soins de toutes sortes, les outils numériques sur les bureaux, à la maison, dans la rue, dans les poches, tout n'est que sollicitations facilement dangereuses. Dehors, c'est la circulation toujours plus complexe, le travail systématiquement plus dense, les exigences plus pointues, les délais toujours plus courts.

Si les inquiétudes liées aux agitations et drames internationaux sont bien des sujets d'attentions débilitants, les pressions endogènes sont tout aussi, sinon plus lourdes encore à vivre au quotidien : soucis psychologiques, frustrations, souvent liées à des sentiments de débordements, de qualités qui baissent, de problèmes à régler d'urgence...

Chacun tente à sa manière de se protéger de ce climat anxigène : régime accéléré pour tout faire au plus vite, retrait, rupture, repli plus ou moins stratégique...

Cela crée une multiplication des rythmes qui ajoute un facteur de complexité. Imaginer pouvoir ralentir sans casse sociale, est-ce possible ? Je suis tentée de penser qu'on serait assez nombreux-ses à le souhaiter...

Edith Samba, St-Martin

Question de signatures. Vous qui lisez L'Essor depuis longtemps, vous savez que nos articles sont le plus souvent signés du nom de l'auteur-e, suivi de sa localité. Mais ce n'est pas toujours le cas, comme le signale la "lettre de lecteur" en page 2. Rappelons donc brièvement les pratiques en vigueur chez nous : **1.** Par défaut : les brèves, petits encadrés et courts articles **non signés émanant de la Rédaction.** **2.** Certains articles peuvent être signés d'un prénom seul, d'un pseudonyme, voire d'un nom de plume, de scène ou autre nom d'usage, à la demande de l'auteur-e. Ce fut parfois le cas lorsque l'article traitait de la Corée du Nord, de la Russie ou d'un autre État "indélicat", par exemple, ou encore, s'ils avaient écrit dans L'Essor, Michel Colucci eût pu signer **Coluche** tandis que Iossif Vissarionovitch Djougachvili, né en Géorgie, aurait sûrement préféré signer **Joseph Staline** ! Il va de soi, cependant, que les auteur-es concerné-es **sont connu-es de L'Essor**, qui peut répondre à vos demandes, si nécessaire. — Mario Bélisle