

Parcours de lectures sur le thème de l'attention
Le Climent, 8-9 novembre

Gilles Lafargue et Nassim Elimari, « Notre psychologie à l'épreuve de l'évolution », *Pour la Science*, n°129, Hors Série, Théorie de l'évolution

1. Pendant 2,6 millions d'années, Homo sapiens et ses ancêtres du genre Homo furent des chasseurs- cueilleurs, vivant en petits groupes de quelques dizaines d'individus, confrontés à des ressources limitées, à des menaces physiques constantes et vivant des interactions sociales uniquement en face-à-face (pas de distanciel à l'époque !). Ce mode de vie a façonné l'architecture structurelle et fonctionnelle des systèmes neurocognitifs. Or il a progressivement disparu depuis seulement 10 000 ans, un clin d'œil temporel, avec le basculement dans l'agriculture. Et parce que l'évolution biologique opère très lentement, ce laps de temps a été bien trop court pour autoriser une réadaptation en profondeur d'un organe aussi complexe que le cerveau humain. Cet état de fait entraîne des décalages, des inadéquations entre son mode de fonctionnement par défaut, ses réactions inconscientes, et les caractéristiques de la société moderne. Loin du mythe de la page blanche, le cerveau humain ne fonctionne pas comme un système d'apprentissage généraliste et totalement malléable. La psychologie et les neurosciences cognitives convergent vers une autre conception, celle d'un système constitué d'une diversité de sous- systèmes spécialisés et organisés en réseaux dont une large part résulte d'adaptations évolutives, chacun ayant été façonné par sélection naturelle ou sexuelle en réponse à un problème particulier. De plus, il importe ici de comprendre que les stimuli déclencheurs pour chacun de ces modules ne sont pas interprétés de façon binaire ou mécanique. Leur détection repose sur un traitement probabiliste de l'information. Dans un environnement incertain, où ignorer un danger réel pouvait s'avérer bien plus coûteux que de réagir à une menace imaginaire, les mécanismes les plus efficaces ont été ceux qui optimisaient les réponses sur le plan statistique, quitte à produire, à l'occasion, certaines erreurs. (...)

2. L'essentiel du traitement de l'information s'effectue dans des circuits spécialisés, difficilement accessibles à l'introspection, qui déterminent largement ce qui parvient à la conscience : perceptions sensorielles, émotions, intentions... La conscience ne dispose donc que d'un accès partiel et différé aux processus mentaux sous-jacents, et son rôle causal est souvent surestimé. Il ne s'agit pas de défauts ou d'erreurs de pensée au sens pathologique, mais de stratégies mentales simplificatrices développées pour traiter rapidement des informations cruciales dans un environnement ancestral incertain, souvent dangereux et cognitivement exigeant.

3. Premier exemple, le biais de négativité désigne la tendance à réagir plus fortement aux événements négatifs qu'aux positifs. (...) Ce biais de traitement, assimilable à une hypersensibilité au pire scénario, est aujourd'hui sursollicité par l'environnement médiatique, les réseaux sociaux et certains discours politiques. Les nouvelles anxiogènes captent davantage l'attention, suscitent plus d'engagement émotionnel et se diffusent plus largement, non parce qu'elles seraient plus exactes, mais parce qu'elles réactivent efficacement des circuits anciens de vigilance et d'alerte. Une telle dynamique tend à renforcer les positions extrêmes, à polariser les débats et à entretenir un sentiment d'insécurité souvent disproportionné au regard des données disponibles.

4. Le biais de préférence pour l'immédiat, bien documenté, désigne la tendance à privilégier une récompense immédiate, même modeste, plutôt qu'un bénéfice futur plus important mais différé. Cette inclination ne traduit pas un simple manque de volonté, mais résulte d'une stratégie ancienne qui a longtemps favorisé la survie. Dans les environnements instables de la préhistoire, marqués par l'incertitude et les pénuries, attendre était risqué, et toute occasion de se nourrir, de se reproduire ou d'obtenir un avantage devait être saisie sans délai. Le système motivationnel humain a ainsi été calibré pour accorder plus de poids au présent, et cette logique persiste. Ce biais

joue un rôle central dans de nombreuses vulnérabilités modernes : addictions, surconsommation, procrastination, endettement, mais aussi inertie face aux enjeux à long terme comme la prévention en santé ou la crise climatique. (...) Le cerveau humain reste ainsi mieux équipé pour réagir à des urgences concrètes et immédiates qu'à des menaces progressives, abstraites et différées. (...)

5. Le biais d'agentivité désigne quant à lui la tendance à attribuer à un agent volontaire ce qui pourrait résulter d'un processus aveugle ou d'un hasard. Il repose sur des circuits cérébraux spécialisés dans la détection de l'intentionnalité d'autrui, façonnés pour maximiser les chances de réagir face à une menace potentielle. Pour nos ancêtres, mieux valait interpréter un bruissement dans les buissons comme la présence d'un prédateur, même à tort, que de négliger une menace réelle. Ce biais favorise donc une suractivation des réseaux de détection d'agentivité en réponse à des signaux incertains. Les réseaux sociaux offrent un terrain propice à cette dynamique : ils amplifient l'indignation, encouragent la sanction immédiate et valorisent des récits simples et émotionnellement chargés, qui exploitent la tendance à projeter des intentions cachées. Dans ce contexte, la même disposition cognitive qui permettait autrefois de maintenir la cohésion du groupe par la vigilance morale peut aujourd'hui favoriser l'adhésion à des croyances complotistes, en prêtant une volonté coordonnée à des phénomènes qui résultent en réalité d'un enchevêtrement de causes non intentionnelles.

Hannah Arendt

6. « Il se pourrait, créatures terrestres qui avons commencé d'agir en habitants de l'univers, que nous ne soyons plus jamais capables de comprendre, c'est à dire de penser et d'exprimer, ce que nous sommes cependant capables de faire (...) Ce que nous avons devant nous, c'est la perspective d'une société de travailleurs sans travail, c'est-à-dire privés de la seule activité qui leur reste. On ne peut rien imaginer de pire. (...) L'analyse historique a pour but de rechercher l'origine de l'aliénation du monde moderne, de sa double retraite, fuyant la terre pour l'univers et le monde pour le mois afin d'arriver à comprendre la nature de la société telle qu'elle a évolué » (*Condition de l'homme moderne*, prologue).

Ricœur, « L'attention : Étude phénoménologique de l'attention et de ses connexions philosophiques » Rennes, mars 1939.

7. « Quand je perçois, je ne suis pas occupé de moi, je ne me connais pas. Je suis hors de moi (...) je ne fais pas attention à mes perceptions ; je fais attention à ce que je perçois (...) L'attention est la perception même et *non une réflexion, un redoublement*. Qu'est-ce à dire sinon que *faire attention est une façon de percevoir* ? ».

8. « La clarté de l'objet de la perception attentive est un phénomène de contraste entre une figure et un fond (...) quand je fais attention, mon paysage change d'*aspect*, sans changer de *sens* (...) c'est ce paradoxe qui constitue l'attention — l'attention fait apparaître quelque chose qui en un autre sens *était là* ».

9. Il est de l'essence de l'attention « de ne pouvoir être intégralement réfléchie (...). Je fais attention à *ceci*. Je suis tout entier à l'objet. Le caractère éminemment prospectif de l'attention est l'obstacle essentiel à une réflexion totale (...) l'attention est exclusive d'un tel souci de soi ».

10. « Ce qui est attentif dans la recherche, ce n'est pas l'anticipation, c'est le fait de se tourner vers l'arrière-plan pour l'*interroger*. Le caractère interrogatif de l'attention me paraît essentiel ».

11. L'attention « n'implique pas nécessairement l'effort. S'arrêter ne suppose pas nécessairement une crispation sur l'objet, une lutte contre des forces de distraction ».

12. « On peut penser à ce qu'on veut mais on n'en pense pas ce qu'on veut ».

13. « Si la vérité n'apparaît qu'aux esprits attentifs, elle n'apparaît pas à la pensée en général mais à tel esprit, à tel moment de son histoire ».

14. « Je suis dans le monde, je n'en suis qu'une pièce, il me soutient, il m'englobe, il m'entretient, il m'absorbera ».
15. « Tout à l'heure c'était la mobilité de l'attention qui entretenait la délibération, maintenant c'est son arrêt qui y met un point final. La délibération, c'est l'attention dans son mouvement ; ce qu'on appelle choix, c'est l'attention en tant qu'elle s'arrête ».
16. « Cette volonté de reste, c'est le pouvoir de penser à autre chose ».
17. « Je ne fais pas attention à tel ou tel objet parce que je ne peux pas faire attention à beaucoup d'objets à la fois ; l'attention implique l'inattention ».
18. « Autre chose est de faire facilement, sans effort, avec peu d'attention, une opération compliquée, autre chose est de la faire à son insu et malgré soi » (*Le volontaire et l'involontaire*, Paris : Seuil-Points, 2009, p.380).
19. « J'appartiens à ma civilisation comme je suis lié à mon corps. Je suis en-situation-de-civilisation et il ne dépend pas plus de moi d'avoir une *autre* histoire que d'avoir un autre corps. Je suis impliqué dans une certaine aventure, dans un certain complexe historique, et je suis à l'égard de ce prolongement social de mon corps dans le même rapport *équivoque* qu'à l'égard de mon corps : je le subis et je le fais. Il forme un mélange inextricable de déterminations inévitables et de responsabilités, de "limites" et de "chances" ». (Paul Ricoeur, « Le christianisme et la civilisation occidentale » *La revue du Christianisme Social*, n°54, 1946).

Maurice Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, Paris, Gallimard, 1964, coll. TEL, p.137 sq. et 175.

20. « L'être effectif, présent, ultime et premier, la chose même, sont par principe saisis par transparence travers leurs perspectives, ne s'offrent donc qu'à quelqu'un qui veut, non les avoir, mais les voir, non les tenir comme entre des pinces, ou les immobiliser comme sous l'objectif d'un microscope, mais les laisser être et assister à leur être continué, qui donc se borne à leur rendre le creux, l'espace libre qu'ils redemandent, la résonance qu'ils exigent, qui suit leur propre mouvement, qui donc est, non pas un néant que l'être plein viendrait obturer, mais question accordée à l'être poreux qu'elle questionne et de qui elle n'obtient pas *réponse*, mais confirmation de son étonnement. Il faut comprendre la perception comme cette pensée interrogative qui laisse être le monde perçu plutôt qu'elle ne le pose, devant qui les choses se font et se défont dans une sorte de glissement, en deçà du oui et du non. (...) Mais il résulte de là que les paroles les plus chargées de philosophie ne sont pas nécessairement celles qui enferment ce qu'elles disent, ce sont plutôt celles qui ouvrent le plus énergiquement sur l'être, parce qu'elles rendent plus étroitement la vie du tout et font vibrer jusqu'à les disjoindre nos évidences habituelles ».

Hannah Arendt

21. Une guerre d'anéantissement anéantit bien plus que le monde de l'ennemi vaincu : elle détruit avant tout l'intervalle d'espace entre les parties adverses, et entre leurs peuples, espace, qui, pris, dans son ensemble, forme le monde sur terre. Et pour ce monde intermédiaire, qui ne doit pas son existence à l'œuvre des hommes, mais à leurs actions, il n'est pas vrai que la main humaine puisse le reconstruire comme elle peut l'anéantir. Car le monde de relations né de l'action, de l'activité proprement politique de l'homme, est beaucoup plus difficile à détruire que le monde des choses issu de la fabrication, où le fabricant et producteur, reste l'unique seigneur et maître. Mais si ce monde relationnel en vient à être dévastée, une seule et unique fois, alors aux lois de l'action politique — dont les processus sont très difficilement réversibles dans le cadre politique, se substitue la loi du désert, qui, en tant que désert entre les hommes, déchaîne des processus dévastateurs. L'histoire témoigne de tels processus de dévastation, et rares sont les cas où ils ont pu être arrêtés avant de conduire à la ruine un monde tout entier et la richesse de ses relations. (« La question de la guerre », dernière page, dans *Qu'est-ce que la politique ?*).

Marielle Macé, *Critiques de nos formes de vie*, Paris, Gallimard, 2016, p.84

22. Il s'agit de se révolter contre « la capacité désespérante des sujets à adapter spontanément leur espérance aux conditions objectives de leur vie » et « de reconnaître des sujets honorables, capables, et d'emblée égaux, radicalement égaux. Il ne s'agit pas de leur accorder une dignité, comme une aumône, mais de constater cette dignité, partout où elle se prouve. Encore une fois ça commence par une décision d'attention, de perception »

Olivier Abel, *De l'humiliation*, L.es Liens qui Libèrent, 2022.

23. « Ce parcours n'est qu'une entrée parmi d'autres vers la question plus essentielle de la considération mutuelle. Elle ne sera cependant pas abordée ici par la grande porte de la reconnaissance, mais par l'autre bout, celui de l'humiliation, qui en est l'entrée la plus sombre, la plus fréquente et multiforme, la plus facile à rencontrer hélas. Tout dépend d'une décision d'attention, d'égard. S'il y a quelque chose d'éthique dans ces propos, en deçà des grands discours et des grandes actions, on le voudrait d'abord sur le registre très élémentaire de la perception. Oui, c'est avant tout *une question d'attention*. L'humiliation nous indique que nous manquons simplement parfois d'un peu d'attention. Mais on sait que l'attention est aujourd'hui ce qui manque le plus, à tous égards. (...) »

24. Dans toutes ces institutions, où tout semble mis en œuvre pour éduquer et soigner au mieux, la question récurrente est celle d'une certaine inattention, d'un manque d'égards et d'écoute. Plus généralement c'est la difficulté des administrations et des services publics que de devoir déontologiquement traiter les personnes de manière indifférenciée et égale, mais donc aussi de manière impersonnelle, ce qui passe pour de la froideur bureaucratique. C'est le prix du refus du favoritisme et des passe-droits. Mais l'ombre de cette déontologie, c'est quand tous les cas singuliers passent sur « le lit de Procuste » de la norme qui coupe tout ce qui dépasse du format (...) »

25. L'humiliation annihile non seulement la capacité d'agir, mais aussi la sensibilité ; elle rend insensible. Le prophète Esaïe, terrible, écrit : « J'ai rendu mon visage semblable à un caillou » (Es 50.7). Le visage se durcit dans une coque d'indifférence a priori, on se blase et se blinde, on renonce à chercher à partager les peines comme les joies. Car cela va ensemble. Pour s'insensibiliser à la souffrance de l'humiliation on se rend aussi bien insensible à ses propres possibilités de joies. Et pour s'insensibiliser à la souffrance des autres, comme d'ailleurs à leurs joies, on s'insensibilise aux nôtres. On peut pénétrer dans l'effroyable spirale de l'insensibilité par n'importe lequel de ces quatre bouts. Cette anesthésie touche de proche en proche les sensations les plus physiques, la faculté d'attention à ce qui nous entoure, les sentiments au cœur de notre vie affective, la faculté de la pensée et du jugement : une intelligence insensible est toujours étroite, et ne comprend bientôt plus rien à la réalité, où elle peut à son tour faire beaucoup de mal ».

Simone Weil, *Attente de Dieu* (1942).

26. « L'attention est un effort, le plus grand des efforts peut-être, mais c'est un effort négatif. Par lui-même il ne comporte pas la fatigue. Quand la fatigue se fait sentir, l'attention n'est presque plus possible, à moins qu'on soit déjà bien exercé ; il vaut mieux alors s'abandonner, chercher une détente, puis un peu plus tard recommencer, se déprendre et se reprendre comme on inspire et expire. Vingt minutes d'attention intense et sans fatigue valent infiniment mieux que trois heures de cette application aux sourcils froncés qui fait dire avec le sentiment du devoir accompli : « J'ai bien travaillé. » Mais, malgré l'apparence, c'est aussi beaucoup plus difficile. Il y a quelque chose dans notre âme qui répugne à la véritable attention beaucoup plus violemment que la chair ne répugne à la fatigue. Ce quelque chose est beaucoup plus proche du mal que la chair. C'est pourquoi, toutes les fois qu'on fait vraiment attention, on détruit du mal en soi. Si on fait attention avec cette intention, un quart d'heure d'attention vaut beaucoup de bonnes œuvres. L'attention

consiste à suspendre sa pensée, à la laisser disponible, vide et pénétrable à l'objet, à maintenir en soi-même à proximité de la pensée, mais à un niveau inférieur et sans contact avec elle, les diverses connaissances acquises qu'on est forcé d'utiliser. La pensée doit être, à toutes les pensées particulières et déjà formées, comme un homme sur une montagne qui, regardant devant lui, aperçoit en même temps sous lui, mais sans les regarder, beaucoup de forêts et de plaines. Et surtout la pensée doit être vide, en attente, ne rien chercher, mais être prête à recevoir dans sa vérité nue l'objet qui va y pénétrer ».

27. « Je me suis imposé pour unique pratique de le réciter [le Notre Père] une fois chaque matin avec une attention absolue. Si pendant la récitation mon attention s'égare ou s'endort, fût-ce d'une manière infinitésimale, je recommence jusqu'à ce que j'aie obtenu une fois une attention absolument pure. Il m'arrive alors parfois de recommencer une fois encore par pur plaisir, mais je ne le fais que si le désir me pousse ».

Simone Weil « L'Illiade ou le poème de la force » (1938) in *Œuvres* Quarto Gallimard.

28. « Le vrai héros, le vrai sujet, le centre de l'Illiade, c'est la force. La force qui est maniée par les hommes, la force qui soumet les hommes, la force devant quoi la chair des hommes se rétracte. (...) La force, c'est ce qui fait de quiconque lui est soumis une chose. Quand elle s'exerce jusqu'au bout, elle fait de l'homme une chose au sens le plus littéral, car elle en fait un cadavre. Il y avait quelqu'un et, un instant plus tard, il n'y a personne. C'est un tableau que l'Illiade ne cesse pas de nous présenter. (529)

29. Quoi qu'il en soit, cette double propriété de pétrification est essentielle à la force, et une âme placée au contact de la force n'y échappe par une espèce de miracle. De tels miracles sont rares et courts. (...) Le désespoir qui contraint le soldat à détruire, l'écrasement de l'esclave et du vaincu, les massacres, tout contribue à faire un tableau uniforme d'horreur. La force en est le seul héros. Il en résulterait une morne monotonie, s'il n'y avait, parsemés çà et là, des moments lumineux ; moments brefs et divins où les hommes ont une âme. L'âme qui s'éveille ainsi, un instant, pour se perdre bientôt après par l'empire de la force, s'éveille pure et intacte ; il n'y apparaît aucun sentiment ambigu, compliqué ou trouble ; seul le courage et l'amour y ont place (...) (546). Ces moments de grâce sont rares dans l'Illiade, mais ils suffisent pour faire sentir avec un extrême regret ce que la violence fait et fera périr. Pourtant une telle accumulation de violence serait froide sans un accent d'inguérissable amertume qui se fait continuellement sentir, bien qu'indiqué souvent par un seul mot, souvent même par une coupe de vers, par un rejet. C'est par là que l'Illiade est une chose unique, par cette amertume qui procède de la tendresse et qui s'étend sur tous les humains, égale comme la clarté du soleil (...) (548).

30. L'Évangile est la dernière et merveilleuse expression du génie grec, comme l'Illiade en est la première ; l'esprit de la Grèce s'y laisse voir non seulement en ce qu'il y est ordonné de rechercher à l'exclusion de tout autre bien « le royaume et la justice de notre père céleste », mais aussi en ce que la misère humaine y est exposée, et cela chez un être divin en même temps qu'humain. Les récits de la Passion montrent qu'un esprit divin, uni à la chair, est altéré par le malheur, tremble devant la souffrance et la mort, se sent, au fond de la détresse, séparés des hommes et de Dieu. Le sentiment de la misère humaine leur donne cet accent de simplicité qui est la marque du génie grec, et qui fait tout le prix de la tragédie attique et de l'Illiade. (...) Il n'est possible d'aimer et d'être juste que si l'on connaît l'empire de la force et si l'on sait ne pas le respecter (...). Les Romains et les Hébreux se sont crus les uns et les autres soustraits à la commune misère humaine, les premiers en tant que nation choisie par le destin pour être la maîtresse du monde, les seconds par la faveur de leur Dieu et dans la mesure exacte où il lui obéissait. Les Romains méprisaient les étrangers, les ennemis, les vaincus, leurs sujets, leurs esclaves ; aussi n'ont-ils eu ni épopée ni tragédie. Ils remplaçaient les tragédies par des jeux de gladiateurs. Les Hébreux voyaient dans le malheur le signe du péché et par suite un motif légitime de mépris ; ils regardaient leurs ennemis vaincus

comme étant en horreur à Dieu même et condamnés à expier des crimes, ce qui rendait la cruauté permise et même indispensable. Aussi aucun texte de l'Ancien Testament ne rend-il un son comparable à celui de l'épopée grecque, sinon peut-être certaines parties du poème de Job. Romains et Hébreux ont été admirés, lus, imités dans les actes et les paroles, cités toutes les fois qu'il y avait lieu de justifier un crime, pendant vingt siècles de christianisme. (...) (550-552).

31. Mais rien de ce qu'ont produit les peuples d'Europe ne vaut le premier poème connu qui soit apparu chez l'un d'eux. Ils retrouveront peut-être le génie épique quand ils sauront ne rien croire à l'abri du sort, ne jamais admirer la force, ne pas haïr les ennemis, et ne pas mépriser les malheureux. Il est douteux que ce soit pour bientôt ». (552).

Paul Ricœur *La mémoire, l'histoire, l'oubli* Paris Seuil 2000, la page finale

32. « Dans la mémoire souci, nous nous tenons auprès du passé, nous en restons préoccupés. N'y aurait-il pas dès lors une forme suprême d'oubli, en tant que disposition et manière d'être au monde, qui serait l'insouciance, ou pour mieux dire l'insouci ? (...) Comment ne pas évoquer (...) l'éloge par Kierkegaard de l'oubli comme libération du souci. C'est bien en effet aux 'soucieux' que s'adressait l'exhortation de l'Évangéliste à considérer les lis des champs et les oiseaux du ciel : « si le soucieux, note Kierkegaard, prête une réelle attention aux lis et aux oiseaux, s'il s'oublie en eux, il apprendra de ces maîtres, par lui-même insensiblement, quelque chose de lui-même » (...) [et] à « rompre avec l'inquiétude des comparaisons » pour se « contenter de sa condition d'homme ». Quelle « distraction divine », comme Kierkegaard dénomme cet oubli de l'affliction, pour le distinguer du divertissement ordinaire, sera capable d'amener l'homme « à examiner combien il est magnifique d'être homme ? »

Kierkegaard, *Les lis des champs et les oiseaux du ciel*

33. « Il est magnifique d'être vêtu comme le lis ; il est encore plus glorieux d'être le souverain debout ; mais la gloire suprême est de n'être rien, en adorant. Adorer n'est pas dominer ; cependant, c'est par l'adoration que l'homme ressemble à Dieu, et la faculté d'adorer en vérité constitue l'avantage de la gloire invisible sur toute la création. (...) la ressemblance à Dieu n'est en vérité qu'au sein de l'infinie différence, et c'est pourquoi la faculté d'adorer constitue la ressemblance à Dieu ».