



les
matins
philo

L'ATTENTION, LE SOUCI, LE SOIN

MICHEL DUPUIS

JANVIER-FÉVRIER-MARS 2025

UN CYCLE DE 6 THÉMATIQUES

Neurophilosophie de l'attention

Attention, intentionnalité et affordances

Attention et « pleine conscience »

Attention et temporalité

Nicolas Malebranche, Simone Weil : deux éthiques de l'attention

L'attention de l'amour

ATTENTION ET « PLEINE CONSCIENCE »

11 FÉVRIER 2025



et le soin de soi !



Rappel!

L'ATTENTION COMME RELATION-À

modalité de rapport cognitif automatique, réflexe et/ou conscient

- à l'environnement
- à autrui
- à soi

sous une double forme

- de l'éveil, de l'alerte (pré-transitifs, sans objet défini)
- et de la continuité focalisée (constitution? et observation d'objet)

RELATION... MAIS À QUEL « MONDE » ?

plusieurs débats philosophiques sont devenus classiques :

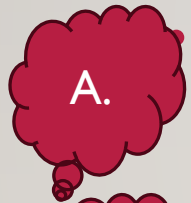
- débat du réalisme naïf, critique vs phénoménisme
- débat du « monde-autour » (*Umwelt*), du « monde de la vie » (*Lebenswelt*), du « monde objectif » (*wissenschaftliche Welt*)
- débat de « l'être-sous-la-main » (*Zuhandenheit, Werkwelt*), de « l'être-là-devant » (*Vorhandenheit, objektive Welt*)
- le thème de l'espace « transitionnel » (Winnicott, Blumenberg)

RELATION... MAIS À QUEL « MONDE » ?



plusieurs débats philosophiques sont devenus classiques :

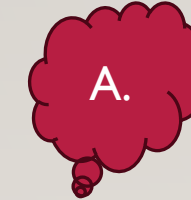
- débat du réalisme naïf, critique vs phénoménisme



débat du « monde-autour » (*Umwelt*), du « monde de la vie » (*Lebenswelt*), du « monde objectif » (~~*wissenschaftliche Welt*~~)



débat de « l'être-sous-la-main » (*Zuhandenheit, Werkwelt*), de « l'être-là-devant » (~~*Vorhandenheit, objektive Welt*~~)



le thème de l'espace « transitionnel » (Winnicott, Blumenberg)

L'ATTENTION COMME CONDITION...

...de la « constitution » de l'objet : jeu perceptif multiple

...de son observation : analyse consciente des éléments perceptifs

...d'un primo-investissement : l'attachement (positif – vers l'amour ou négatif – vers l'obsession)

...de l'investissement émotionnel « positif » (joie, plaisir, désir,...) ou « négatif » (frayeur, peur, dégoût,...)

LA NON-ATTENTION COMME FACTEUR DE...

isolement, esseulement désincarné (sans chair) et acosmique (sans monde)

sentiment résiduel d'être soumis aux flux des situations (non-moi confus)

déficit d'historicisation et d'identification individuelles

impression de chaos

Héraclite :

« ιδιος κοσμος / κοινος
κοσμος »

L'ATTENTION ET LE RAPPORT HUMAIN AU MONDE

en-deçà de la relation techno-scientifique

- qui modélise et numérise
- qui fait l'objectivité expérimentale du monde (quanti- et quali-; R appliquée et fondamentale)

nous viv(r)ons un rapport renouvelé au monde naturel, concret, factuel, dynamique



celui du prendre
soin...

NEURO-PHILOSOPHIE, PHILOSOPHIE DE LA CHAIR...

L'attention n'est pas qu'un processus « mental » ; sa cognition est incarnée : pas d'attention (naturelle) sans corps!

Il en va de même pour la méditation

L'ATTENTION COMME « FLEXION »

Husserl : il s'agit d'une certaine « tension » (*Attention*) qui conduit à se tourner vers (*Zuwenden*) l'objet qui est perçu et remarqué (*Aufmerksamkeit*)

on rejoint le thème classique de la conversion du regard et de soi

- on s'engage vers un objet choisi
- on se détourne d'un objet rejeté

Μετα - νοια !
Μετα - σωμα !

LA PROFONDEUR DOUBLE DE L'ATTENTION

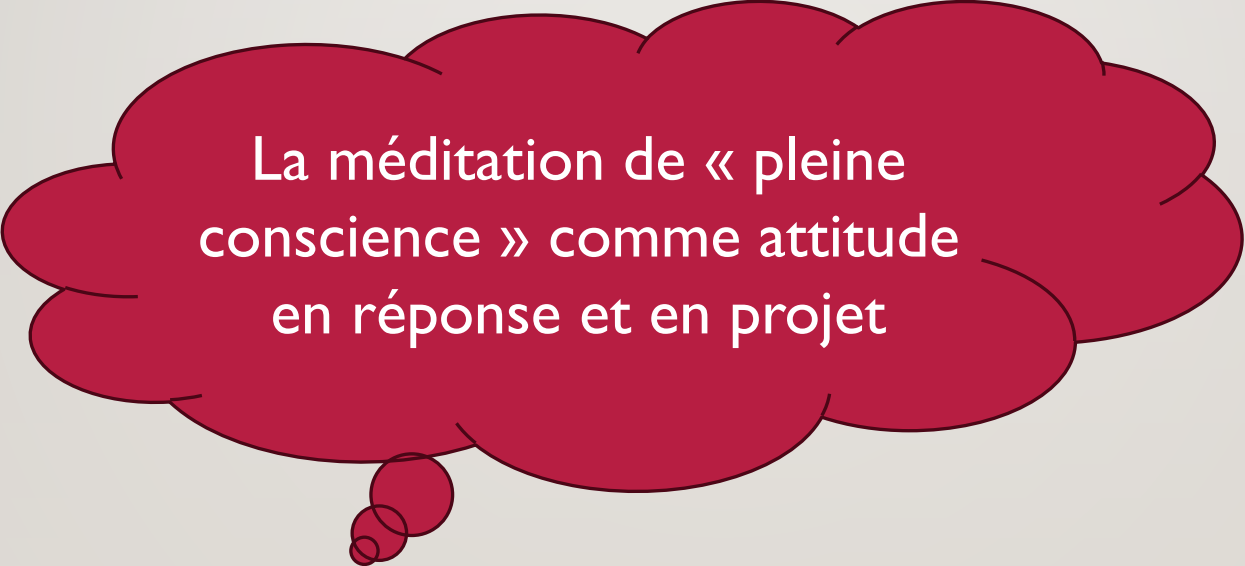
à ces deux faces {éveil, focalisation} sont corrélés des états matériels différenciés de l'organisme vivant

- dans leur substrat neurophysiologique
- dans leur latence de déclenchement et de réactivité
- dans l'incorporation (*embodiment*) des corps vivants (*Leiber*) : postures, gestes, tonus global, fixité ou mobilité, etc.



hyperactivité et
maturation du SNC

La méditation de « pleine
conscience » comme attitude
en réponse et en projet



L'HUMAIN AU CŒUR DES PROCESSUS DU MONDE

le fond de nos existences : le mouvement, le changement, les perturbations, les catastrophes, l'incertitude, la menace, l'espérance du repos, de l'apaisement et de la réussite

du monde clos à l'univers infini : l' « ordre dynamique » du monde

- « tout est bien ! »
- l' « économie » des catastrophes
- « hasard et nécessité » : des lois de la nature à la contingence des situations

PHYSIOLOGIE DE LA SURVIE

la vigilance : attente basale, veille et surveillance

le stress : capacité de réponse « active » (*fight*) ou « passive » (*flight*)

l'attention ciblante : capacité d'identifier et de gérer les menaces, les dangers et les proies



CE QUE L'ON VOIT, CE QU'ON ENTEND...

Ce que l'on voit

Ce qu'on entend

De la pluie ou bien du vent

C'est une saison qui se perd

C'est l'enfer

C'est l'enfer...

En tout cas c'est pas le paradis...



Comment

entendre,
penser,
agir?

LA TEMPORALITÉ QU'ON VIT...

le « tout tout de suite », le tout-urgent, parce que

- concurrence sur le marché
- réseaux sots : moyens de sur-communications
- technologies de la réponse immédiate

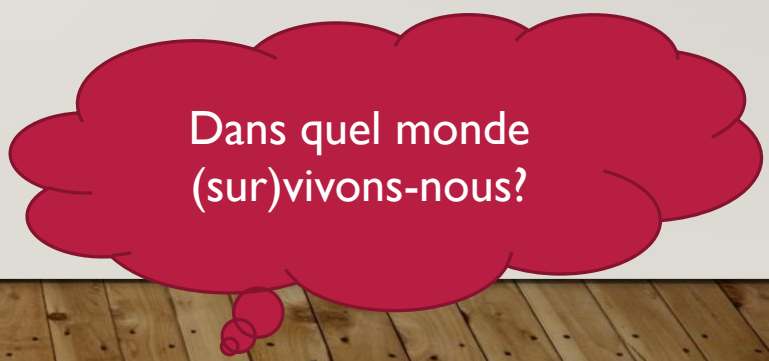
Hartmut Rosa
Beschleunigung
und Entfremdung
Suhrkamp

H. Rosa : le paradoxe de la
sur-disponibilité qui rend le
monde in-disponible

LA SPATIALITÉ OÙ L'ON VIT...

« dé-loignement » par les techniques : proximité généralisée

- dénaturalisation des distances
- appropriation imaginaire d'un hors-limites
- désorientation : « moins d'ailleurs, donc peu d'ici... »



Dans quel monde
(sur)vivons-nous?

ET AUJOURD'HUI, CHEZ NOUS, LE « TDAH »

aujourd'hui, syndrome connu (et discuté) : trouble en déficit de l'attention, avec/sans hyperactivité

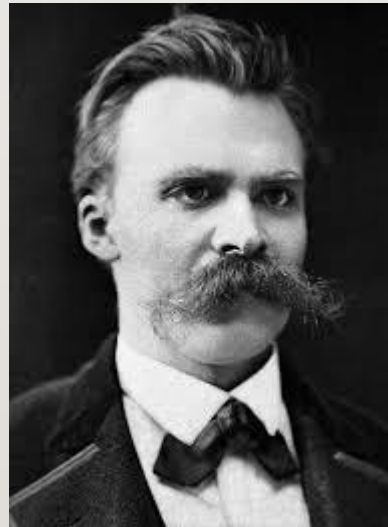
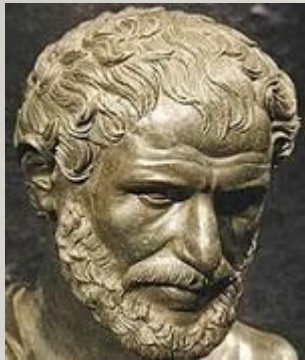
gare aux modèles et aux réponses simplistes (surtout pharmacologiques) !

resituer l'anthropologie culturelle de ce syndrome-phénomène de société

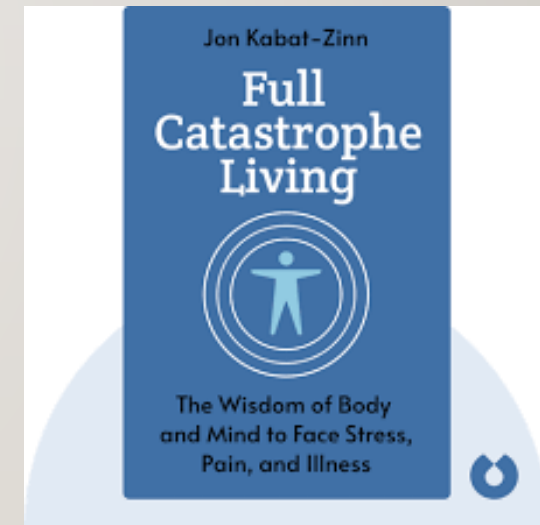
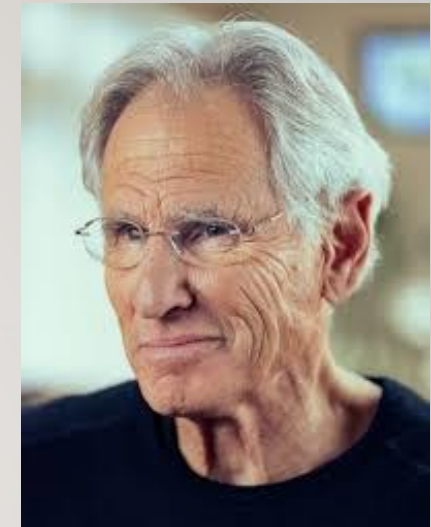
relier aux modèles neuro- et psychopathologiques phénoménologiques

(Binswanger, par ex.)

TROIS FIGURES DU « TENIR-BON »...



J. KABAT-ZINN, 1990



LA MEDITATION DE « PLEINE CONSCIENCE »

John Kabat-Zinn, dès les années 60, aux USA : contexte médical des patients chroniques avec la visée de la gestion du stress; 1979, *Meditation Based Stress Reduction*

instrumentalisation de la technique en vue d'obtenir des résultats concrets

- pratiques formelles : séances en local dédié et postures prescrites
- pratiques informelles : au quotidien, attention attachée à l'action en cours



Célébrer le présent

LES PRINCIPES DE BASE



appliquer son attention au présent spatio-temporel, en l'immobilisant et l'empêchant de circuler « ailleurs » en réduisant les conduites automatiques
activité contre-intuitive et non ordinaire : c'est la bougeotte qui est habituelle et sans doute normale (survie liée au balayage des situations)

LES PRINCIPES DE BASE



accueillir l'instant sans évaluation positive ou négative > se résoudre au plaisir ou à la peine...

exister dans la « patience », c'est-à-dire dans une temporalité ralentie et dans une forme de « confiance » en cette expérience sans doute déjà vécue (régression?)

UNE CONSCIENCE « PLEINE » ?

s'interroger sur les concepts clés de la MBSR

- en quoi est-ce une « méditation » ? Par ex., le « scan corporel »
- quel lien de causalité y a-t-il entre la pratique de cette méditation et les effets ?
- en quoi consiste cette « réduction » du stress ?
- comment modéliser les autres effets bénéfiques pour soi-même ? Par ex., la condition vécue de maladies chroniques
- comment expliquer le développement de l'empathie ?

SERAIT-CE UNE HYPER-CONSCIENCE ?



L'hyperrationalité
comme trait
schizophrénique...

UN PARADOXE CLASSIQUE DES SPIRITUELS ?



La volonté et l'énergie
du laisser-être...

CONFUCIUS, XV,5

« Le Maître dit : 'Chouenn était un prince qui, presque sans avoir besoin de rien faire, maintenait l'empire dans un ordre parfait. Que faisait-il ? Il veillait attentivement sur lui-même et se tenait gravement le visage tourné vers le midi'. »

« Le Maître dit : 'N'est-ce pas Shun qui gouverna véritablement par le non-agir ? Comment agit-il, en effet ? Il se plaça simplement avec gravité et révérence la face tournée vers le sud, ce fut tout.' »

HÉRACLITE

Fr. 73 (via Marc-Aurèle) « Il ne faut pas agir et parler comme des dormeurs »

Fr. 89 (via Plutarque) « Pour les éveillés il y a un monde un et commun. Mais parmi ceux qui dorment, chacun s'en détourne vers le sien propre »

NB I : L'ATTENTION AUX SIGNAUX FAIBLES

quelle est la fiabilité de notre attention-vigilance et de notre attention-focalisée?

quels niveaux et quels seuils sont tolérables dans une société à haute technologie?

quelle nuisance peut produire un débordement informationnel sur nos capacités attentionnelles?

quels enjeux éthiques, politiques et économiques?

NB 2 : L'IMPORTANCE (RELATIVE) DE L'INATTENTION

Nietzsche et la faculté d'oubli

limites, cadres et priorités des fixations d'attention : qui décide?

créativité et attention distraite

hyperfocalisation, obsession et tableaux psychotiques

CONCLUSION : L'ATTENTION ET LE SOIN

l'attention conditionne le soin en général

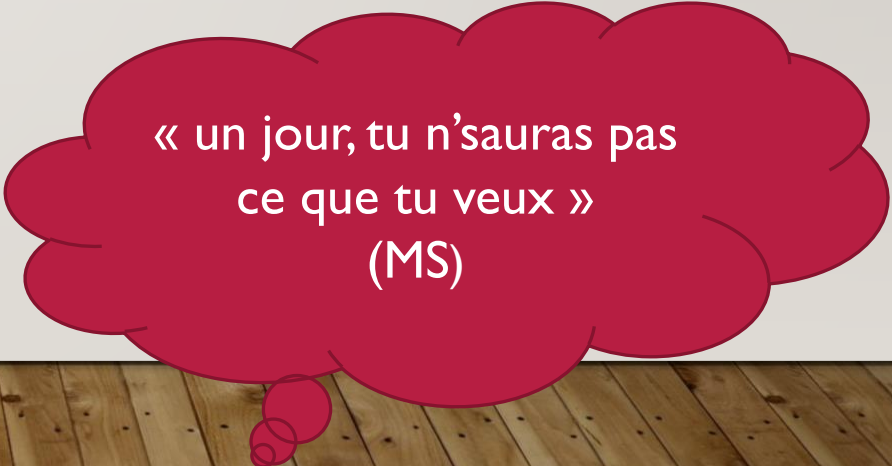
l'archi-soin est un élément transcendantal de la vie animale et de l'existence humaine

l'attention dans la MBSR réalise un rapport renouvelé à soi, à autrui, au monde, plus « ob-jectif » ou plus « réaliste »

ET LA VOLONTÉ INDIVIDUELLE LÀ-DEDANS?

du « *cogito* blessé » au « *voleo* faible » (Ricoeur, Elster)

- modèle (touchant mais simpliste) de la volonté stoïcienne
- révélation des limites (l'inconscient, l'ambivalence)




« un jour, tu n'sauras pas
ce que tu veux »
(MS)

ET LA VOLONTÉ INDIVIDUELLE LÀ-DEDANS?

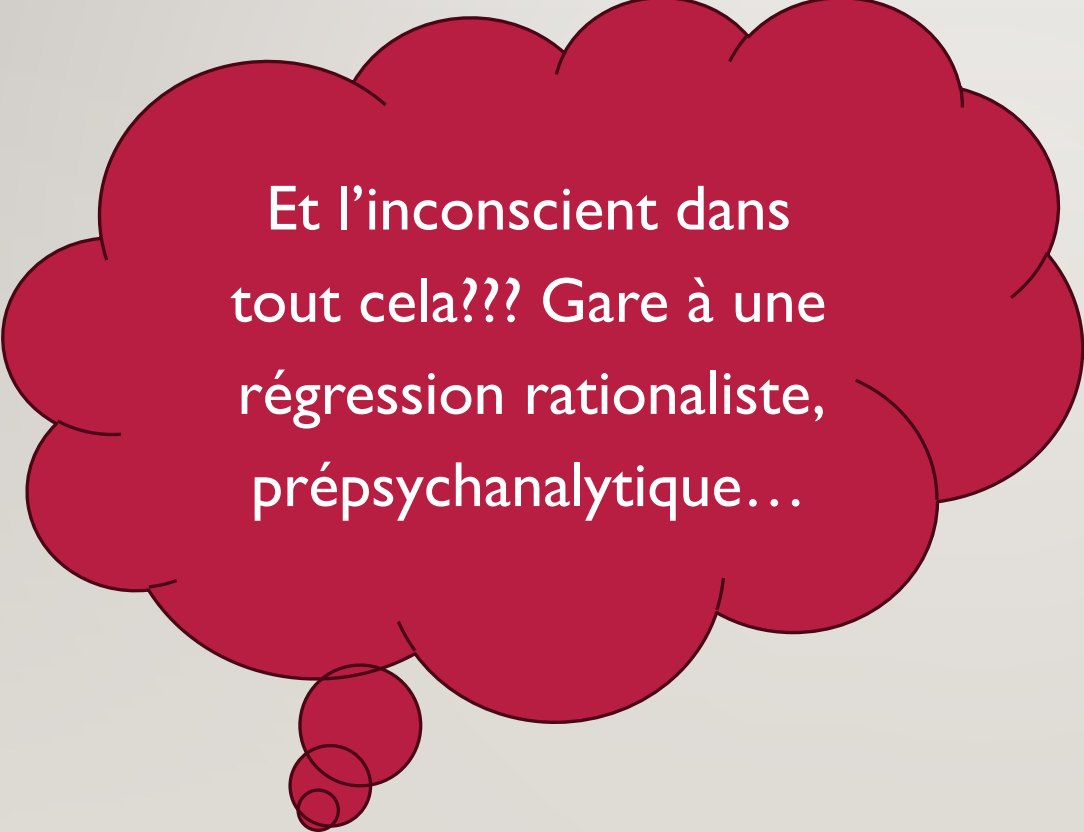
les états optimaux qu'on ne peut vouloir sans les empêcher (Zhuangzi, Frankl, Graziani)

- marcher avec une allure naturelle
- s'endormir
- être heureux



« tu n'auras pas
ce que tu veux »
(莊子)

L'ATTENTION ET L'INCONSCIENT...



Et l'inconscient dans
tout cela??? Gare à une
régression rationaliste,
prépsychanalytique...

MERCI DE VOTRE ATTENTION!

michel.dupuis@uclouvain.be