



De l'attention à l'agilité individuelle; une preuve de concept
1ière partie: les bases de l'attention

'J'ai essayé de vivre mais j'ai été distrait' - Johann Hari, Stolen Focus



appetit dicit

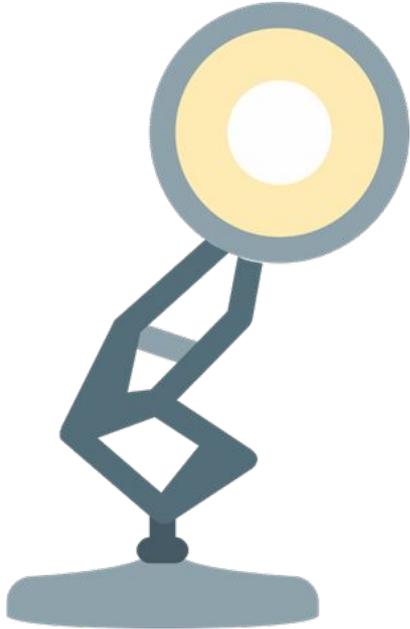
C. P. Boetius fecit

*Si nescis, docti civis qui dicere orbis,
Ista tabella refert praesidis ora tui
Nomina si quaeras, norunt ea Gallus, Iberus,
Anglus et Ausonius, nec minus Antipodes.
Novit, doctrinis nisi quis sit in omnibus hospes
Hospitis in nulla, nomina LEIBNITH*

*Sebastianus Kortholtus
Eloqui. et Poet. in Acad. Helstat.
Prof. ordin.*

ATTENTION

Pourquoi maintenant?



Votre attention est précieuse.

Littéralement.

Tout est à gagner et beaucoup à perdre.

- Amélioration de la qualité d'expérience de vie
- Augmentation du bien-être individuel et collectif
- Avantage professionnel
- Réduction du stress vécu

Si vous ne gérez pas votre attention, quelqu'un d'autre le fera pour vous.

spotlight

Ici et maintenant



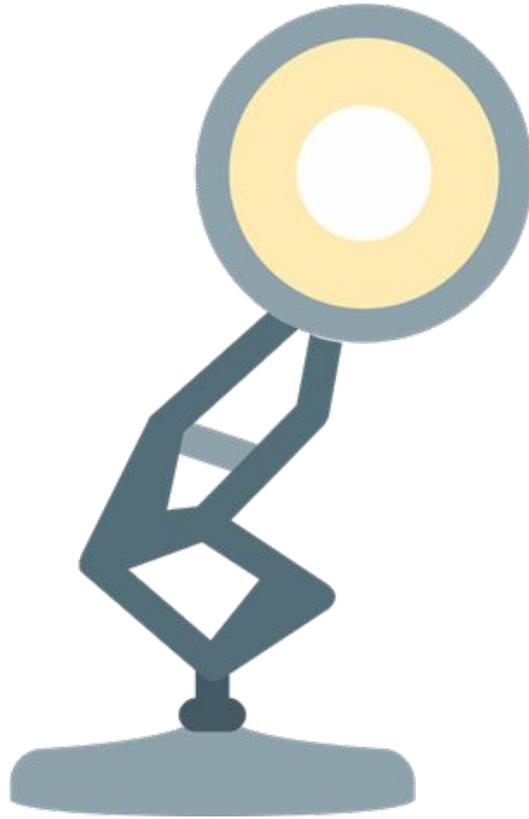
Très volatile

Menacée de disparaître

Ça s'entraîne!

spotlight

Ici et maintenant



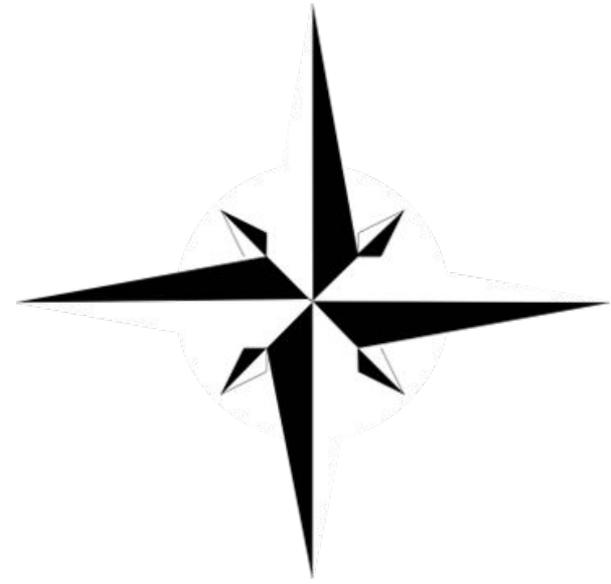
Méditation

Expérience optimale

Agilité émotionnelle

starlight

Ce qui guide le spotlight



Requis pour s'accomplir

De nature diverse

starlight

Ce qui guide le spotlight



Discutons-en

À la fin de la journée, qui votre attention a-t-elle le plus bénéficiée?

Daylight

Permet de choisir le starlight



Conscience de soi

Se donner du sens

Nécessite l'espace mental

Daylight

Permet de choisir le starlight



Mindwandering

Conditions gagnantes

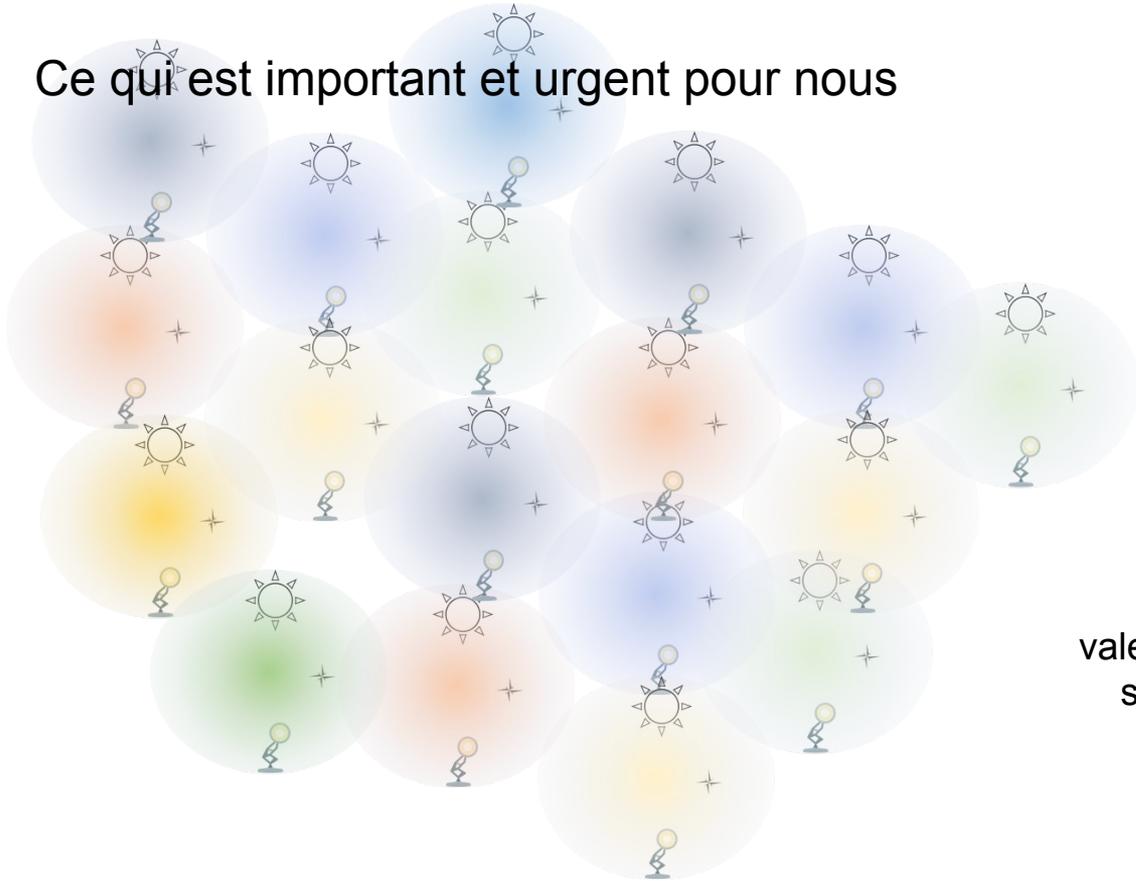
Espace

État d'esprit



Collective light

Ce qui est important et urgent pour nous



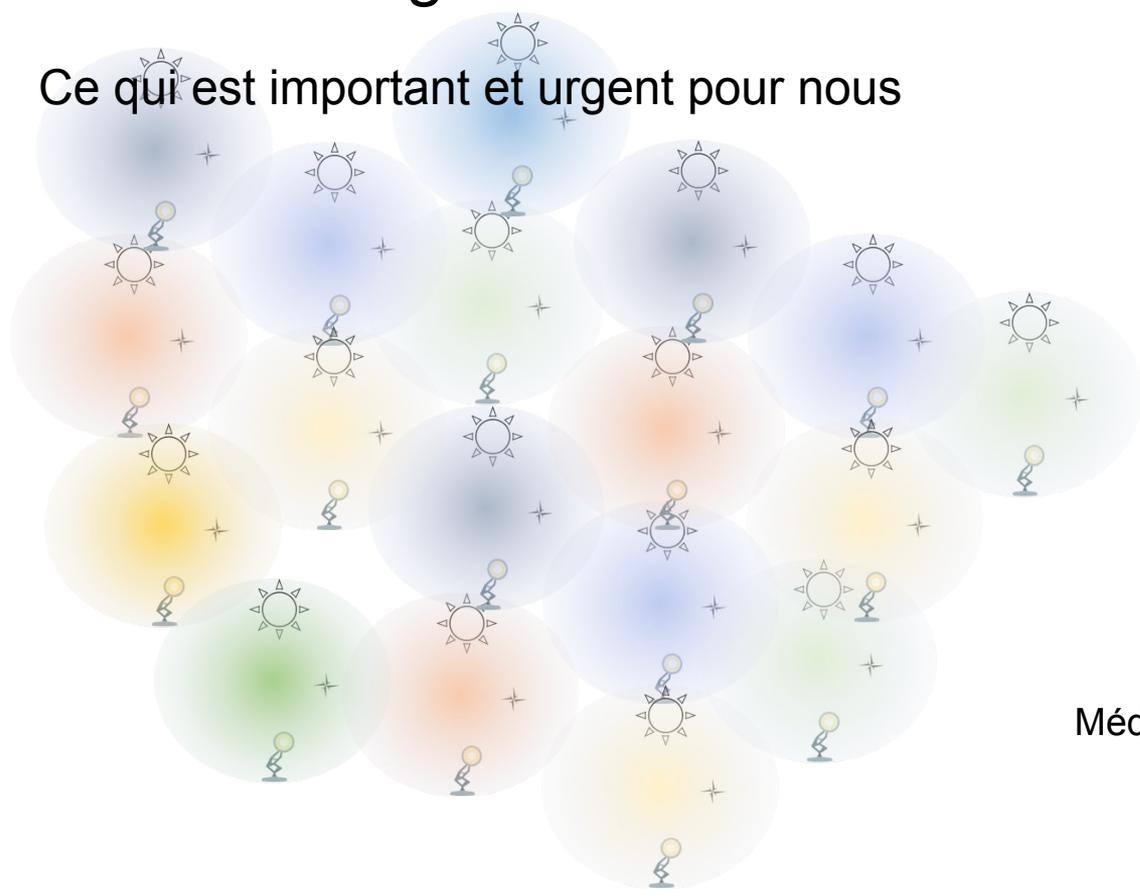
À plusieurs on va plus loin

Difficile mais non impossible

valeurs partagées urgence partagée
sécurité psychologique masse critique
libre circulation d'information

Collective light

Ce qui est important et urgent pour nous

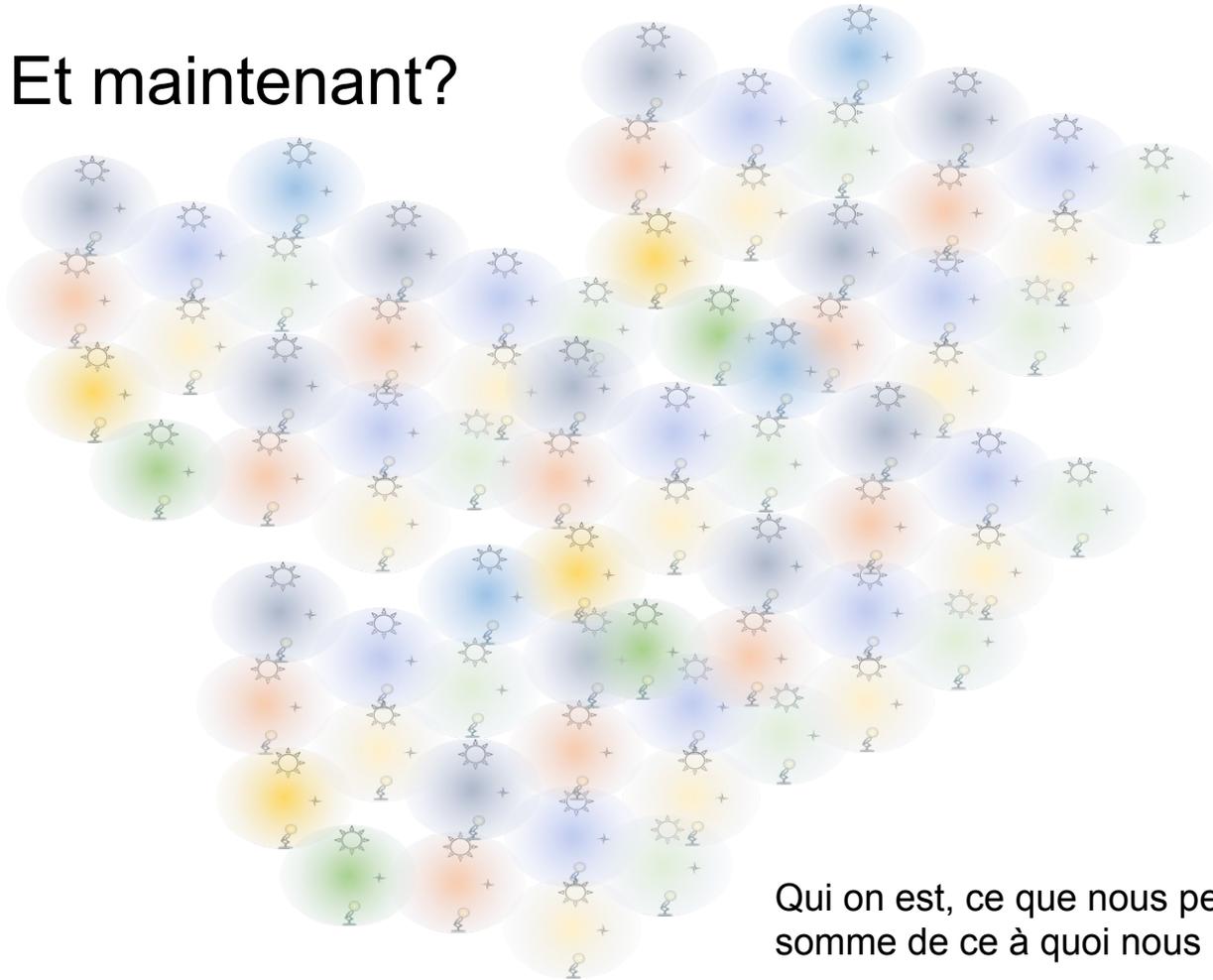


Besoin fondamental

Sentiment d'appartenance

Méditation sur l'amour bienveillant

Et maintenant?



Attention peut être intentionnelle

Besoin d'espace et de pratique

Accroît la qualité d'expérience

Qui on est, ce que nous pensons, ressentons et aimons est la somme de ce à quoi nous portons attention.

Envie d'en savoir plus?

Livres et articles:

- Moshe BAR, 'Mindwandering: How Your Constant Mental Drift Can Improve Your Mood and Boost Your Creativity', Hachette Go, 2022
- Yves CITTON, 'Ecology of Attention', Polity, 2017
- Robert COLVILLE, 'The Great Acceleration: How the World is Getting Faster, Faster', Bloomsbury, 2016
- Mihaly CSIKSZENTMIHALYI, 'Flow: the Classic Work on How to Achieve Happiness', Random House Group, 2002
- Susan DAVID, 'Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change and Thrive in Work and Life', Avery, 2016
- Peter & Sue DAWSON, 'ABC- Acknowledge, Breathe, Choose',
<https://insighttimer.com/peterdawson/guided-meditations/2-min-sos-abc-acknowledge-breathe-choose>
- Winifred GALLAGHER, 'Rapt', Penguin House, 2009
- Johann HARI, 'Stolen Focus', Bloomsbury Publishing, 2022
- Walter ISAACSON, 'The Code Breaker: Jennifer Doudna, Gene Editing and the Future of the Human Race', Simon & Schuster, 2021
- Daniel KAHNEMAN, 'Thinking, Fast and Slow', Random House Group, 2011
- Jean-Philippe LACHAUX, 'Le cerveau à l'heure de l'hyperconnexion', 2017, <https://youtu.be/FAUAZfW-Brc?si=uJ6OvLywA-LqSUoj>
- Carl NEWPORT, 'Deep Work', Hachette Group, 2016
- Michael POSNER & al, 'Focused, Aroused but so Distractible', The 18th ACM Conference, pp 905-918, 2015
- Matthieu RICARD, 'Plaidoyer pour l'altruisme; La Force de la bienveillance', Pocket, 2014
- Anil SETH, 'Being You: A new Science of Consciousness', Dutton, 2021

Envie d'en savoir plus?

Vidéos:

Christopher CHABRIS and Daniel SIMONS, 'Selective attention test', 1999, <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

Tristan HARRIS, 'How a handful of tech companies control billions of minds every day', Ted Talk, 2017, https://www.ted.com/talks/tristan_harris_how_a_handful_of_tech_companies_control_billions_of_minds_every_day

Jeff ORLOWSKI, 'The Social Dilemma', Exposure Labs and Argent Pictures, 2020

James WILLIAMS, 'Stand out of my light', Ted Talk, 2017, <https://www.leadingauthorities.com/speakers/video/james-williams-stand-out-our-light-tedx>

Testez votre attention

<https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>



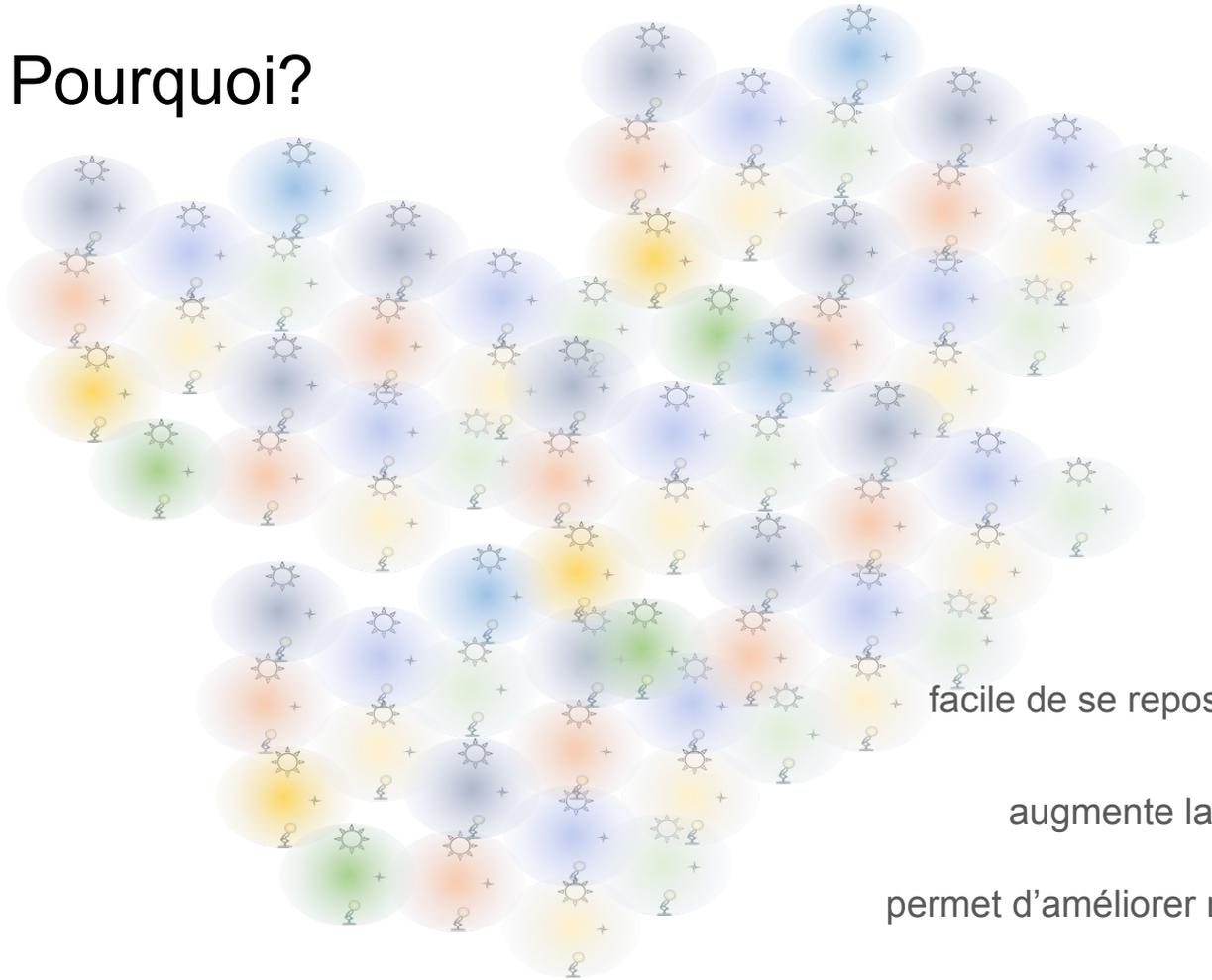
De l'attention à l'agilité individuelle; une preuve de concept
2ème partie: la preuve de concept

'Entre le stimulus et la réponse il y a un espace ... Dans cet espace est notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse résident notre croissance et notre liberté.'
- Viktor Frankl

Définition de la POC de vie

Il s'agit d'une application concrète de l'agilité émotionnelle supportée par les différents niveaux d'attention.

Pourquoi?



simple à démarrer

moins risqué - on s'engage
sur un temps limité

facile de se repositionner selon les résultats observés

augmente la connaissance et conscience de soi

permet d'améliorer nos relations, à soi et avec les autres

POC de vie

Définir notre idée



**Constater les résultats
obtenus**

Déterminer la portée



Analyser nos indicateurs

Lancer notre POC



POC de vie

Définir notre idée

Identifier la situation à adresser

Reconnaître l'émotion associée

Déterminer la portée

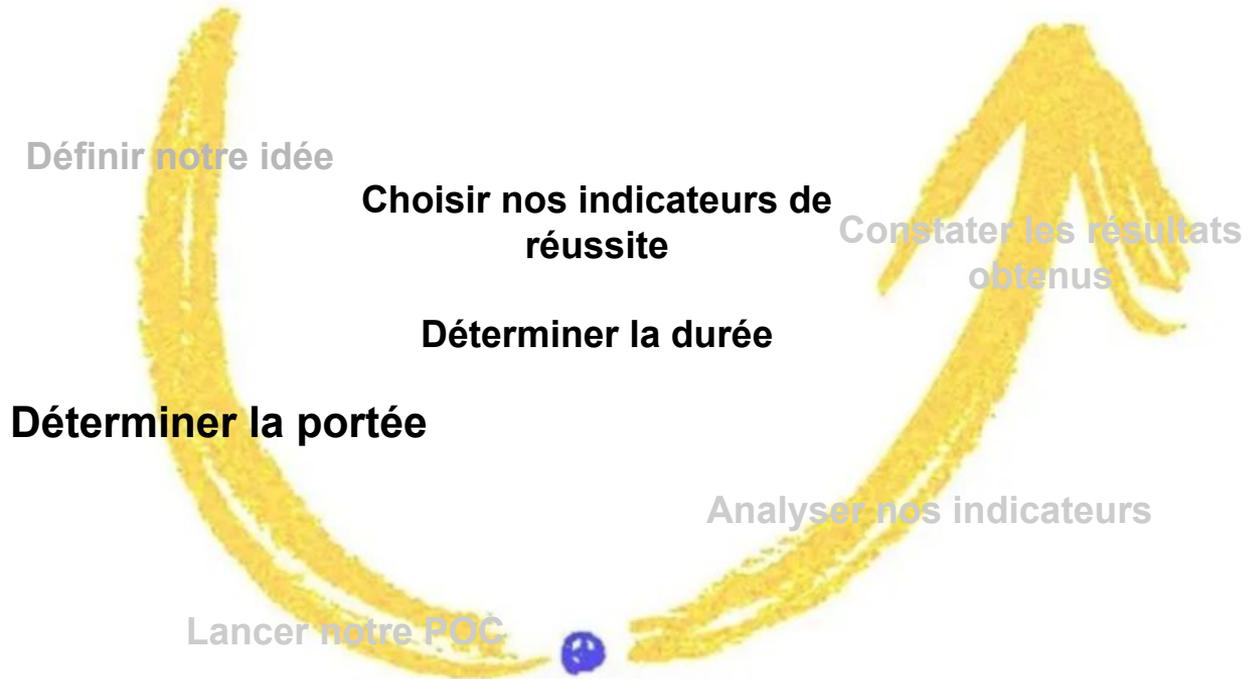
Analyser nos indicateurs

Lancer notre POC

Constater les résultats
obtenus



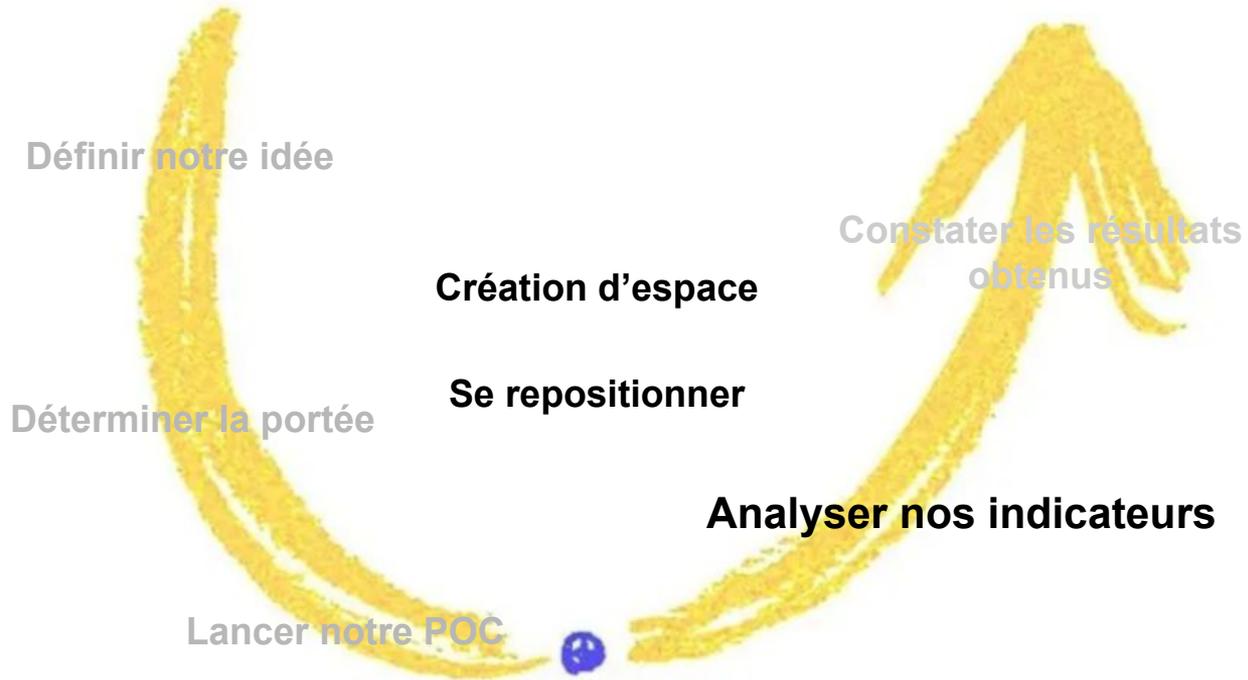
POC de vie



POC de vie



POC de vie



POC de vie



POC de vie

Définir notre idée



**Constater les résultats
obtenus**

Déterminer la portée



Analyser nos indicateurs

Lancer notre POC

