

ACCOMPAGNEMENT COACHING DE VIE :

La concentration et l'attention



ÉVOQUER la relation complexe et riche qu'entretient l'accompagnement ou coaching de vie avec la concentration et l'attention, c'est souligner la nécessité de poser des mots sur des dynamiques psychiques, relationnelles et énergétiques inhérentes à l'être humain.

La mise en conscience de ces mouvements intérieurs fait ressortir, si ce n'est l'originalité du moins la nature singulière d'une relation d'accompagnement.

Accompagner n'est pas un acte anodin. Il est porteur d'un sens précis, interpelle des champs de conscience particuliers et interroge des ressources spécifiques.

C'est ainsi que « se concentrer sur... » ou « être attentif à... » n'enclenche pas les mêmes alliances et n'oriente pas le sujet de la même façon.

Les contenus et l'implication ne sont pas les mêmes.

C'est ce que cet article va tenter de mettre en évidence.

Une triangulaire s'exerce entre la perception, la concentration et l'attention. Toutes les trois entrent en résonance mais la dynamique qu'exerce la concentration d'une part et l'attention d'autre part diverge.

Un premier constat : percevoir est l'acte de base. La perception d'un environnement rend possible la concentration, comme l'attention. Elle est à l'origine et favorise le mouvement de l'une comme de l'autre. L'activité perceptive appréhende un contexte, une situation, dans son ensemble comme le détail. La perception facilite une visée, de la plus précise possible à la plus globale. La perception aide au savoir comme à la connaissance.

PLUS LA VISÉE EST CIBLÉE PLUS L'ANALYSE SE MOBILISE ET LA CONCENTRATION S'EXERCE

Cependant, plus la visée est ciblée, plus l'analyse se mobilise, détaille et approfondit, plus les mécanismes inhérents au fait observé sont instruits, auscultés et explorés. Il émerge alors une tension comme une manière de se former et d'interroger. La résolution voire la détermination à rechercher, à comprendre, à trouver, souligne l'existence d'une volonté et d'une intention orientées vers un but et un résultat. Ce qui provoque une tension c'est la volonté de porter un intérêt sur un élément d'une situation ou d'une relation. Il s'agit alors de remarquer quelque chose plutôt qu'une autre. La démarche est soutenue et dirigée. Et son intensité peut s'accroître et de fait une contrainte s'exerce. Il y a une mise en relief préférentielle d'un élément parmi d'autres.

S'enclenche alors un mouvement de saisie en vue de contrôler l'objet ciblé et d'en identifier les attributs. L'objet est ainsi visé pour lui-même, détaché du contexte auquel il appartient. Il y a une façon exclusive de s'intéresser à cet objet, de le délier, de le différencier de l'ensemble auquel il appartient. Cette prise en considération d'un élément, d'un paramètre parmi tant d'autres, d'un symptôme, fait éclater l'unité intérieure. Chaque visée spécifique est nécessairement tendue par une représentation de ce qui est relevé, accentué, mis en relief et jugé. La perception elle-même est dirigée et donc menacée de sélectivité. Plus l'intérêt se concentre, plus les éléments relevés se dissocient d'une globalité. Ce qui est visé c'est ce qui est préféré... Et ce qui est préféré est bien souvent de l'ordre du connu, de la répétition, du transfert.

De plus, ce qui n'est pas visé et laissé de fait de côté, n'est pas remarqué et pas conscientisé. Ce qui est visé est encouragé par la grille de lecture habituelle et devient un acte délimitant et restrictif.

LA CONCENTRATION S'ASSOCIE A L'ACTE DE VISER

Vous l'avez compris, la concentration s'associe à l'action de viser. Il y a un intérêt affûté, avivé, tendu vers un objectif à atteindre et un résultat à obtenir. La concentration se nourrit d'une part d'un intérêt pour quelque chose et d'autre part d'une intention à saisir et à s'emparer. Il y a focalisation sur une partie seulement d'une situation et l'on peut évoquer le risque d'une fragmentation. La concentration analyse mais aussi pénètre rapidement dans l'espace du jugement. Elle pose un regard intentionnel avec son lot de représentations, de croyances et de méconnaissances.

LA CONCENTRATION ANALYSE ET NOURRIT LE JUGEMENT

L'attention de son côté pose une distance vis-à-vis de l'intention. Si la concentration véhicule une visée, l'attention adopte une appréhension large et globale. Elle n'a pas quelque chose à obtenir. Elle ne vise pas un objectif et

encore moins un résultat. Elle fait alliance avec la globalité. Elle se définit comme une perception large sans visée et se présente comme « unitaire et unifiante (1) ». Elle inclut dans son approche tous les possibles, ce qui est remarqué et ce qui ne l'est pas.

De l'attention émerge un mode de contemplation. La situation est accueillie selon une orientation spatiale et sans que tel ou tel aspect soit visé en particulier. C'est une posture qui se résume à laisser être ce qui est là et tout est implicitement perçu et reçu. Il est question d'une appréhension globale. Le regard est posé de façon circulaire et sans désir, dépourvu d'intentionnalité.

L'ATTENTION EST UNE FORME DE RELACHEMENT. IL Y A DU PAISIBLE DANS CETTE PRÉSENCE SANS INTENTION

L'attention se caractérise par une forme de relâchement. Il y a du paisible dans cette présence sans intention. Il y a relâchement de toute focalisation : ... « Un regard qui voit sans regarder... ». Elle donne la priorité à ce qui est là, vécu et expérimenté.

Elle se distingue de la concentration par son absence à vouloir quelque chose. L'attention ne relève pas de l'action. Il n'existe pas « d'agir » dans l'attention. Elle ne se remplit pas de désirs ou d'attentes. Elle ne pose pas des actes distinctifs ou intentionnels et rien dans ce qui est perçu devient préférentiel. L'attention ne s'engage pas au-delà d'une présence et d'une flexibilité à ce qui advient. Dans cette ouverture, voire cette perméabilité, est inclus le possible, l'imaginable, l'inattendu et délie les conditions et les jugements arc boutés sur un système binaire tel que le vrai et le faux ou le bien et le mal ! Si la concentration pactise avec l'analyse, la compréhension, le jugement, l'attention en revanche fait alliance avec la connaissance, ce qui va de pair avec la remise en question, l'évolution et la transformation.

L'ATTENTION FAVORISE LA PRÉSENCE A SOI ET À L'AUTRE

L'attention favorise la présence à soi et à l'autre. Elle facilite, par absence d'intention, d'attente, de désir sur l'autre, tout processus d'exploration et d'intériorisation. Elle ne recherche pas la résolution de quoi que ce soit mais encourage ce qui est de l'ordre de la régulation et de tout rapprochement des opposés. Par sa présence, elle dénoue et délie toute tension.

ÊTRE ATTENTIF C'EST ÊTRE CONSCIENT À TOUT CE QUI EST LÀ

Être attentif c'est avant tout être conscient.

Être conscient des concordances et des discordances, des composants et des ensembles, des associations et des dissociations, des rapprochements et des éloignements... Être conscient de tout ce qui est là sans accorder des mentions distinctes à l'un ou l'autre de paramètres.

L'accompagnement et le vécu attentionnel inhérent à cette posture créent un relationnel « vivant » parce que non-influencé et non-orienté. L'énergie de l'entre-deux demeure



ainsi active et entière. Elle est de l'ordre de l'ouverture vitale dont tout être humain a besoin pour progresser, explorer et se rencontrer. En se plaçant ainsi dans un mode d'appréhension du tout, l'accompagnant retire un bénéfice majeur de ce positionnement : celui d'être centré et solidement ancré dans « son point tranquille ».

L'appréhension globale de ce qui est confère aux personnes présentes la qualité de sujet.

En ayant libéré l'entre-deux des tensions que toute velléité entraîne, s'ouvrent un champs des possibles et une pluralité d'opportunités, d'options et d'alternatives.

L'ÉTAT D'ATTENTION QUE SUGGÈRE LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT RENFORCE L'UNITÉ INTÉRIEURE, LE BIEN-ÊTRE...

L'état d'attention que suggère la relation d'accompagnement renforce l'unité intérieure, l'homéostasie, le bien-être...

Est-ce que laisser être ce qui est là est une privation ?

Est-ce que s'abstenir d'orienter, d'influencer est une frustration ?

Il est vrai que la « relation attentionnelle » questionne aussi les manques et les besoins de l'accompagnant. Tout ce qui est étranger à la prise de conscience peut devenir un encombrant dans la relation, dans l'entre-deux. Des contenus plus ou moins clairs chez l'accompagnant peuvent le mettre en « fausse posture et l'incliner à basculer de l'attention à l'intention, d'un état d'attention à une activité de visée », de l'appréhension à la réaction.

L'accueil global unitaire se désagrège alors...

Mais soyons humble, l'état « d'être attentif » est difficile par nature à maintenir dans la durée. Donnons-nous la ressource simplement, de revenir à l'attention si par mégarde, nous avons privilégié un objet en le remarquant pour lui-même, ou une intention, un souhait, une attente...

Être attentif c'est laisser ouvert, laisser disponible, laisser vacant à tout mouvement, à toutes transformations et mutations.

Être attentif, c'est laisser dérouler « des attentions continues (1) » de façon fluide et déliée.

Être attentif, c'est être en présence à tout ce qui est là, perçu comme non-perçu, existant comme non-existant.

(1) E.HUSSERL - *Phénoménologie de l'attention* - Ed. Vizin



Roger DAULIN

Fondateur de Ecol'COACH
Formation à la relation d'accompagnement
par le coaching de vie
www.formation-ecolcoach.fr