

# Table

Avant-propos .....	9
--------------------	---

## CHAPITRE 1

### Tout le monde sait-il ce qu'est l'attention ?

Une preuve d'attention .....	18
Les yeux plus gros que le ventre : l'attention sélective .....	24
L'attention : un joyeux fourre-tout ? .....	26
L'attention exécutive et l'attention soutenue .....	29
L'attention comme un biais .....	31
Le flot turbulent de la conscience .....	36

## CHAPITRE 2

### L'homme qui valait cent milliards

Des continents, des montagnes, des vallées... ..	40
Les neurosciences cognitives .....	53

## CHAPITRE 3

### À quoi sert l'attention ?

Le filtre attentionnel .....	73
------------------------------	----

CHAPITRE 4  
Les mécanismes de l'attention

Un pas en avant, un pas en arrière .....	114
Sous les tambours, la plage .....	121
Allô, Strasbourg ? .....	126
Tous ensemble, tous ensemble .....	128
La compétition biaisée : c'est de la triche ! .....	130

CHAPITRE 5  
Au voleur !  
la capture de l'attention

Oups, c'est quoi, ça ?! .....	138
Vous connaissez un endroit sympa dans le coin ? .....	144
L'attrait de la nouveauté .....	148
Attention, danger ! .....	150
L'amygdale, l'amie de l'attention .....	151
À quoi pensez-vous ? .....	157
Tout dépend du contexte .....	160
Laissez-vous distraire ! .....	163
Toute résistance est futile .....	167

CHAPITRE 6  
La belle captive

Capture de l'attention, capture du corps .....	171
Et tout s'enchaîne : les conséquences motrices de la capture de l'attention .....	176
L'attention, guide de l'action .....	177
Désolé, je n'ai pas fait exprès ! .....	180
La force de l'habitude .....	184
Le plaisir de la distraction .....	186
Un chemin vers le plaisir .....	191

CHAPITRE 7  
Le piano qui jouait tout seul

Un coussin, un mur, le silence .....	199
Neurobiologie des pensées vagabondes .....	202
Un défaut qui attire l'attention .....	204

Ici et maintenant... ailleurs et à un autre moment .....	207
Vos paupières sont lourdes... lourdes... .....	213
Une petite voix dans la tête .....	218
Quelle pipelette ! .....	225
Voir ou penser, faut-il choisir ? .....	227
Mais quel intérêt ? .....	228
Un monde complexe .....	229

## CHAPITRE 8 La résistance s'organise

Jeu, set et match .....	236
Le set attentionnel .....	240
L'empire contre-attaque .....	248

## CHAPITRE 9 Le retour du roi

Être attentif, d'accord, mais attentif à quoi ? .....	252
J'aimerais bien, mais je dois travailler .....	254
Retour sur le circuit de récompense .....	256
NAC, NAC, NAC... .....	262
Une flemme olympique .....	267

## CHAPITRE 10 Le grand stratège

J'hésite, donc je souffre .....	276
Tout dépend du contexte .....	278
À vos ordres, chef ! .....	280
Du concret vers l'abstrait .....	282
Mais qui est aux commandes ? .....	286
C'est bien moi qui commande, n'est-ce pas ? .....	289
L'obsession du contrôle .....	291
Thierry Henry est-il coupable ? .....	296
Le meilleur tour de passe-passe de l'esprit .....	299

## CHAPITRE 11

## Apprendre à mieux se concentrer

Un muscle, deux cerveaux .....	304
J'étais bon, n'est-ce pas ? .....	305
Le bon niveau d'attention : juste assez, mais pas trop .....	307
Attention à l'attention .....	309
Je surfe, donc je suis .....	310
L'attentionomètre du futur .....	312
Sans fil, ni câble... ou presque .....	316
Les jeux vidéo n'améliorent pas (vraiment) la concentration ....	317

## CHAPITRE 12

La maîtrise de l'attention :  
tout un art

Viser la bonne cible .....	320
Du local au global .....	322
Le secret des pros .....	324
Une attention fluide et sans grumeaux .....	327
L'autisme, un problème d'attention ? .....	330
Wu-Wei .....	331
Le bon <i>timing</i> : programmer son attention dans le temps .....	336
Six suggestions pour une bascule facile .....	340
Comment faire attention à deux choses à la fois .....	342
Tic, tac, tic, tac... L'attention montre en main .....	344
Une chose à la fois .....	348
Le jeu des bulles .....	349
La technique du pêcheur de perles .....	352
Dé-com-po-ser .....	354

## CHAPITRE 13

## En pratique

Apprivoiser plutôt que contraindre .....	357
Un chien, un os .....	359
Observer sans chercher à contrôler .....	361
Et les vaches seront bien gardées... ..	363
L'attention mérite que l'on y fasse (plus) attention .....	365

## ÉPILOGUE

## L'attention sous influence

Attention, stress... et fatigue .....	368
Tada ! Quand l'attention est malade .....	375
Remerciements .....	379