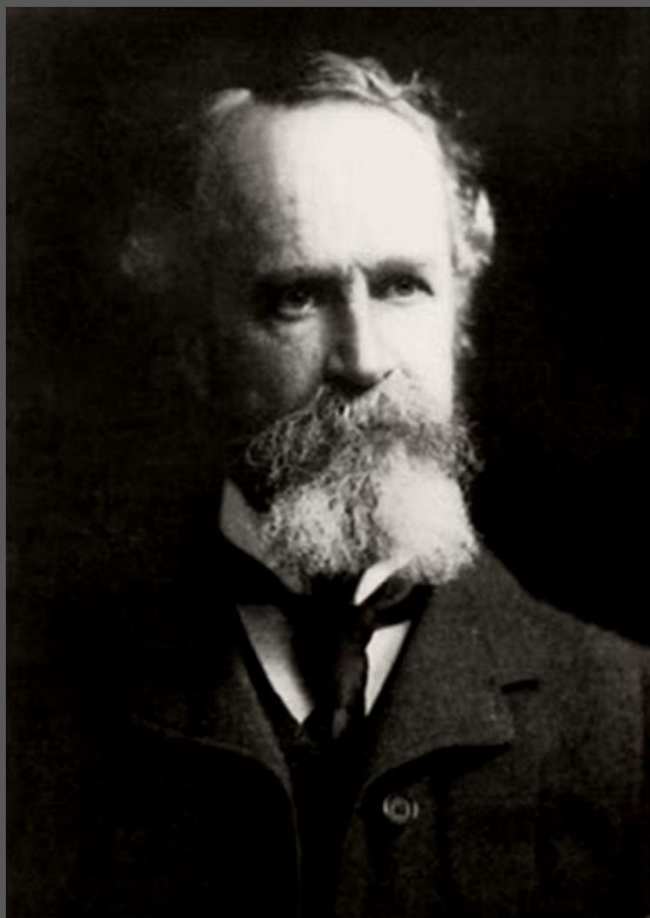


Le contrôle attentionnel

Plan de la séance

- I. Qu'est-ce que l'Attention ?**
- II. L'Attention, le TOC et la Technique
d'Entraînement Attentionnel**
- III. Les Psychothérapies**

I. Qu'est-ce que l'Attention ?



Définition de l'Attention

« L'Attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet[...] parmi plusieurs qui semblent possibles [...].

Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres. » - William James, 1890

1) Contrôle volontaire

2) Sélection

3) Capacité limitée



???



**Pour illustrer ce
qu'est
l'Attention, une
petite question :**

**Sur cette photo,
où se trouve le
cigare ?**



It's a cigar stuck in the wall



Ici !

Une autre illustration : Qui a tué cet homme à terre parmi ces trois inculpés ?





- Et maintenant... Impossible de ne plus le voir n'est-ce pas ?
- C'est comme si l'Attention avait fait ressortir le cigare du mur.
 - L'Attention a la capacité de faire ressortir, de mettre en évidence les éléments de notre environnement.

- Si on revient à notre définition:

« L'attention est la prise de possession (*le cigare*) par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet[...] parmi plusieurs (*le reste du mur, les briques, etc...*) qui semblent possibles [...]. Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres. »-William James, 1890

1) Contrôle volontaire

2) Sélection

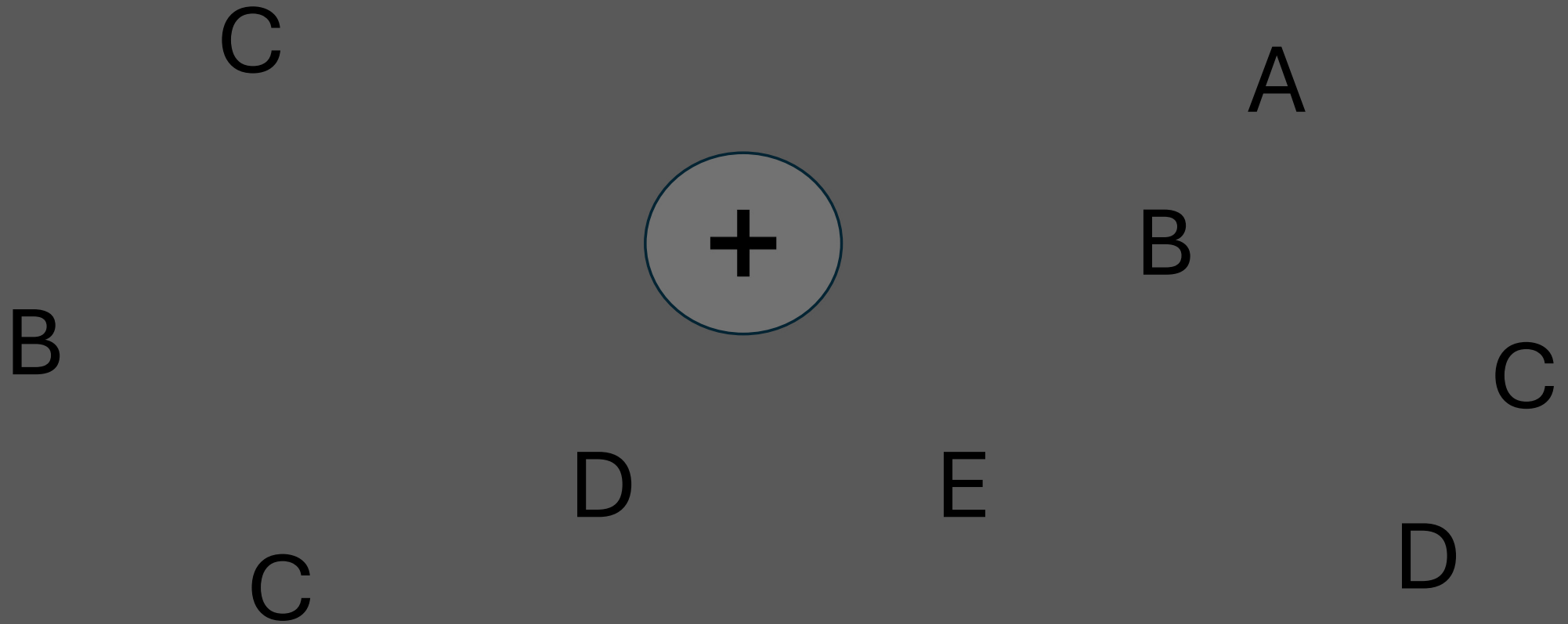
3) Capacité limitée et optimisation

Pour illustrer comment l'Attention permet de sélectionner volontairement les informations, et que c'est un système dont les ressources sont limitées, il est important de voir l'attention comme un **PROJECTEUR**.

En psychologie cognitive, on l'appelle le "Focus Attentionnel".



Pour illustrer ce qu'est le focus attentionnel, rien de mieux qu'une petite expérience. Le but de la tâche est de fixer avec les yeux la croix de fixation au milieu de l'écran, et de suivre avec notre attention (notre focus attentionnel), le petit cercle gris.



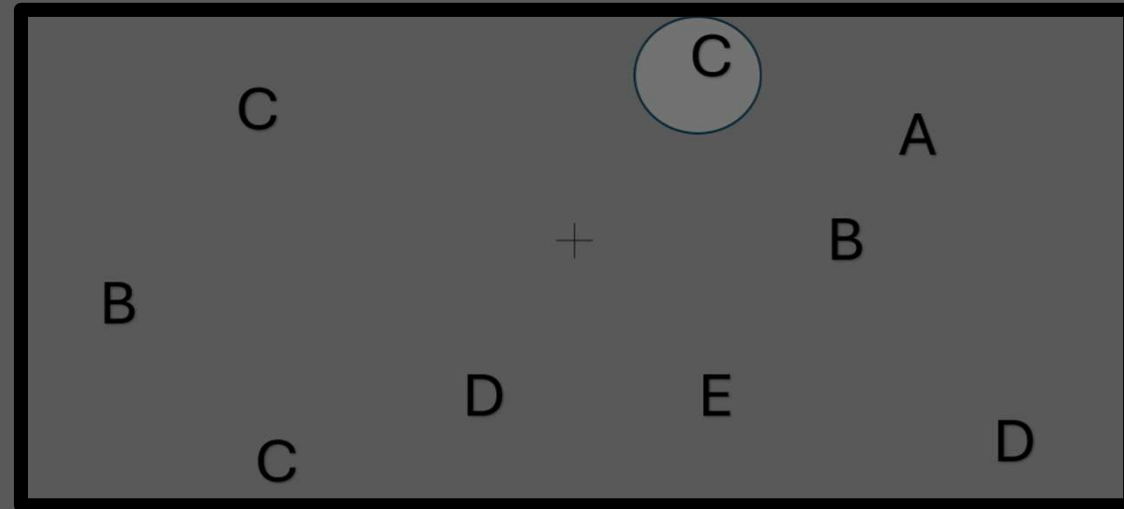
Comme l'a dit jadis William James, « L'attention est la prise de possession (*la lettre*) par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet[...] parmi plusieurs (*les autres lettres*) qui semblent possibles [...].

Elle implique le retrait de certains objets (*on ne peut pas porter notre attention sur toutes les lettres en même temps*) afin de traiter plus efficacement les autres. »-William James, 1890

1) Contrôle volontaire

2) Sélection

3) Capacité limitée et optimisation



Cela ne marche pas uniquement pour la vision, on peut en effet porter notre Attention sur toutes les informations sensorielles que notre cerveau produit, c'est-à-dire les informations visuelles, mais aussi auditives, olfactives (odeurs), gustatives (goût) et somatosensorielles (le toucher).



II. L'Attention, le TOC et la Technique d'Entraînement Attentionnel.

Dans le TOC, il y a deux éléments clés.

Les Obsessions

Les obsessions sont des phénomènes mentaux qui peuvent se traduire notamment par des pensées intrusives, des images intrusives, des sensations corporelles, des sentiments négatifs, etc...

Les Compulsions

Les compulsions se traduisent par des comportements qui peuvent être soit physiques (nettoyer une surface dans le TOC de contamination), soit mentaux (comme devoir se répéter une phrase dans sa tête), et dont l'objectif est d'annuler et de contrer l'obsession.

Le cycle infernal du TOC

- 1) **Le cycle est toujours le même. C'est-à-dire qu'il commence par une obsession.**
 - 2) **L'obsession fait monter l'anxiété.**
 - 3) **On réalise alors une compulsion**
 - 4) **La compulsion fait baisser l'anxiété.**
 - 5) **Retour à un état normal jusqu'à la prochaine obsession.**
- **Ce que l'on va chercher, c'est de rompre le cycle en relocalisant notre attention lors de l'apparition de l'obsession, pour ne pas avoir à réaliser la compulsion.**
- **Pour cela, on utilise la Technique d'Entraînement Attentionnel, qui va nous aider à ne pas porter notre attention sur l'obsession au moment de son apparition.**

Obsession



Anxiété = ↗↗



Compulsion



Anxiété = ↘↘



Etat normal



Animation illustrant ce qui se passe dans la tête d'une personne atteinte de TOCs.

Imaginez qu'à la place de la croix de fixation, ce soit votre écran d'ordinateur. Alors que vous commencez à vous détendre :

- 1) Dans votre paysage mental, une Obsession surgit.
- 2) Votre Attention va naturellement être capturée par elle.
- 3) Comme on a vu plus tôt avec le cigare, l'Attention va avoir pour effet de rendre encore plus évidente l'Obsession, faisant alors augmenter l'intensité de l'anxiété générée par cette dernière.
- 4) Pour éviter cela, il faut être capable de réorienter son Attention sur autre chose, en l'occurrence ici l'écran de l'ordinateur, ou bien notre respiration, au moment de l'apparition de l'Obsession.

Le Focus Attentionnel



CROIX DE FIXATION
(ECRAN D'ORDINATEUR)
(RESPIRATION)



Obsession

III. Les Psychothérapies

La thérapie metacognitive (MCT)

Le protocole dure 12 minutes.

Le patient est avec le psychologue en présence d'une radio, d'un ventilateur et d'une horloge.

Pour travailler l'orientation de l'attention, on allume tous les appareils en même temps, et le but est de concentrer son attention sur un seul son et d'inhiber les autres.

Le but de la thérapie est d'apprendre au patient à déplacer son focus attentionnel au moment de l'apparition de l'obsession.

La MCT est utilisée dans le cadre du TOC, mais peut s'appliquer à d'autres troubles dans lesquels les problèmes attentionnels sont impliqués, comme les Troubles Anxieux, les Troubles Dépressifs, Etc...

La thérapie métacognitive (MCT)

1. La technique d'entraînement attentionnel



Wells (2000). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A practice manual and conceptual guide*. John Wiley & Sons

Pleine conscience *(Mindfulness)*

Etat d'esprit réceptif où l'attention, informée par une conscience sensible de ce qui se passe en ce moment, observe clairement les événements internes (les expériences psychologiques et somatiques) et externes qui se produisent. (Brown et Ryan, 2003)

Cela implique :

- ⇒ Une attention volontaire sur le moment présent,
- ⇒ Un non-jugement de ce qui est observé,
- ⇒ Non pas une modification de l'expérience, mais une observation de celle-ci telle qu'elle est.

Ce n'est pas :

- ↗ une introspection ni une réflexion
- ↗ la pensée positive/ la loi d'attraction
- ↗ ce n'est pas un moyen de contrôle autoritaire de sa pensée/ses émotions
- ↗ ce n'est pas une façon de se supérioriser à autrui

On peut atteindre cet état de pleine conscience via la méditation mais ce n'est pas la seule façon de le faire.

Références

- AETOC Genève. (s. d.). *AETOC Genève : Entraide pour les personnes ayant un TOC*. Consulté le 22 août 2026, à l'adresse <https://aetoc.ch/>
- *Batman Bat Signal Large Projector* [Image]. (s. d.). Pinterest. <https://de.pinterest.com/pin/43417583892344304/>
- *L'attention (1/3)* [Diaporama de cours]. Université de Genève, Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation.
- Hackso, V. (2020, 4 mai). *La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow* ? Hacking social. <https://www.hacking-social.com/2020/05/04/la-pleine-conscience-est-elle-en-lien-avec-la-creativite-lautodetermination-le-flow/>
- Pictet, A. (2025, 12 novembre). *Anxiété et psychopathologie* [Diaporama de cours]. Service Santé des Étudiant·es, Université de Genève.
- Solotech. (s. d.). *ADJ American DJ Saber Spot WW 15W warm white pinspot light* [Page de produit]. Consulté le 22 août 2026, à l'adresse <https://shop.solotech.com/en-ca/products/adj-american-dj-saber-spot-ww-15w-warm-white-pinspot-light>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LRFMuGBP15U>

Je vous remercie pour votre Attention !