

Les systèmes d'attention

COCONI JUNIOR ★

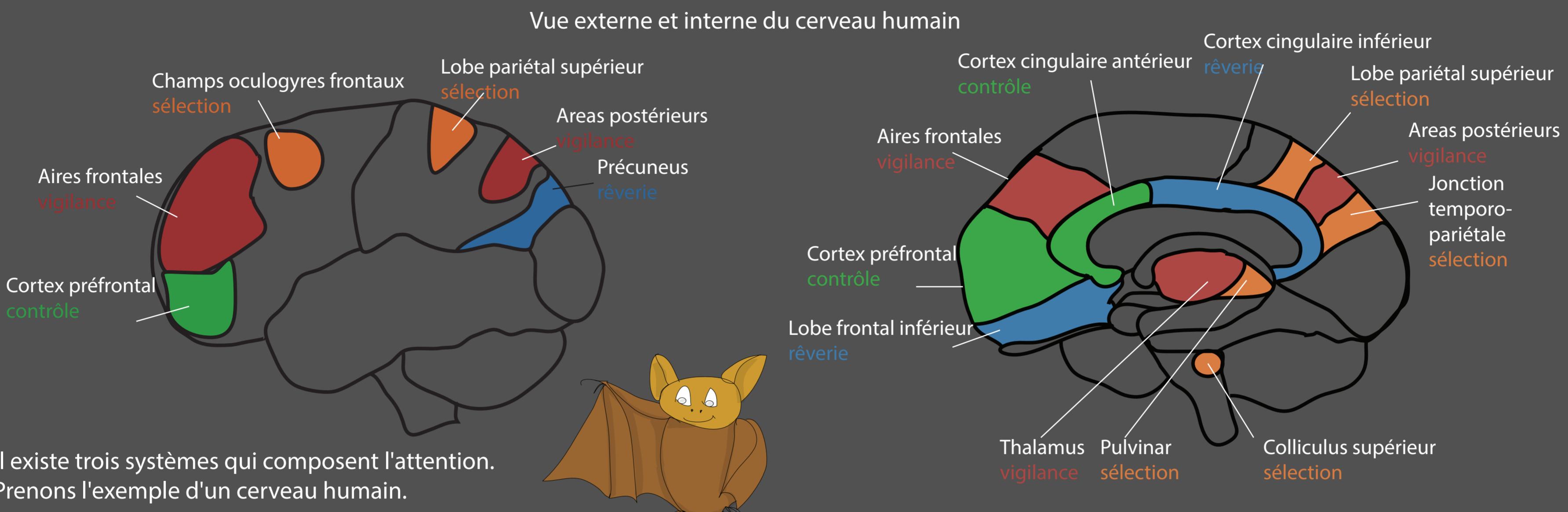
Vous connaissez le "Cocktail party effect" ? Etre capable d'entendre son nom qu'impose l'ampleur le bruit ambiant. Et bien, nous, les chauve-souris, le connaissons bien !



Nous sommes particulièrement sensible à l'écho de notre propre voix. Bin oui c'est comme ça qu'on se repère dans l'espace et qu'on repère nos proies en chassant.



Oh non repéré



Il existe trois systèmes qui composent l'attention. Prenons l'exemple d'un cerveau humain.

L'alerte/la vigilance : c'est "quand faire attention", particulièrement face à des situations émotionnelles. Deux neurotransmetteurs, ces molécules de la communication neuronale, l'acétylcholine et la sérotonine, modulent l'excitation et l'inhibition.



Sélection des informations pertinentes : à quoi prêter attention. Ce sont les procédés qui permettent de faire attention à certaines choses et ne pas faire attention aux distracteurs.

Ecran de fumée ! Il ne va pas voir que je suis parti.



Oh de la fumée ...
Oh bin où qu'il est passé ?

Ce monstre est victime de cécité attentionnelle ... il ne peut faire attention qu'à une chose, il est aveugle des autres informations. Ce système implique aussi un gouleau d'étranglement. On ne peut traiter qu'une info à la fois (au quotidien favoriser l'attrayant pas le distrayant).



Arrivée simultanée de MemoryMan.

Enfin, le contrôle exécutif, c'est à dire par quel étape de traitement on va traiter l'information (planification, sélection, initiation, exécution et supervision des comportements). C'est la concentration consciente qui va nous permettre de suivre un processus de A à Z.

Elle est très flexible et plastique, ça veut dire qu'on peut apprendre à faire attention et l'inhibition. Elle se développe avec l'âge, jusqu'à l'adolescence. Et oui puisque cela implique les régions frontales qui ne sont pas pleinement matures avant l'adolescence.

Alors comment améliorer son contrôle exécutif ou disons sa concentration ? En faisant travailler son frontale ! Entraînement moteur, Pratique d'un instrument de musique, Entraînement à la méditation ...

Cool je vais pouvoir devenir un super AlertMan. Je vais m'isoler dans une grotte avec vous mes amis et m'entrainer.



Oui enfin, la recherche a aussi montré que la distraction à aussi un bienfait, sur la mémorisation, sur la créativité et même sur la concentration . alors pas besoin de te tourner en AlertMan l'hermite.

