

# Le Pouvoir de la Pleine Attention

Camille Verdennes

01/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 : Pourquoi notre attention se fracture</b>	<b>22</b>
1.1- Tu n'es pas cassé, tu es saturé . . . . .	22
1.2- Ce qu'est vraiment l'attention (et ce qu'elle n'est pas) . . . . .	23
1.3- Le capital attentionnel : une ressource limitée, pas un caractère moral . . . . .	25
1.4- Pourquoi notre époque fragmente autant l'attention	26
1.5- La surcharge informationnelle : quand tout passe, plus rien ne s'imprime . . . . .	27
1.6- Notifications : chaque bip te demande un choix . . .	29
1.7- Le multitâche numérique : faire plusieurs choses à la fois... en les faisant moins bien . . . . .	30
1.8- Interruptions sociales : quand les autres dépensent ton attention à ta place . . . . .	31
1.9- La fatigue décisionnelle : trop de choix, moins de clarté . . . . .	32
1.10- Quand tout se cumule : la journée type d'une attention fracturée . . . . .	33
1.11- Tu n'es pas seul : l'ampleur du phénomène . . . .	35
1.12- De la culpabilité à la gestion : l'idée des zones d'attention . . . . .	36
<b>Chapitre 2 : Les bases neurocognitives de l'attention</b>	<b>37</b>
2.2- Les trois grands systèmes attentionnels : alerte, orientation, contrôle . . . . .	37
2.3- Le rôle clé du cortex préfrontal : le chef d'orchestre fragile . . . . .	37

2.4- Le réseau du mode par défaut : quand ton esprit part tout seul . . . . .	37
2.5- Ton attention au fil de la journée : cycles et fluctuations . . . . .	37
2.6- Le stress chronique : quand ton cerveau passe en mode survie . . . . .	37
2.7- Le manque de sommeil : une dette qui ruine ton capital attentionnel . . . . .	38
2.8- La fatigue mentale : ce qui se vide vraiment quand tu dis "je suis cramé" . . . . .	38
2.9- Les récompenses instantanées numériques : l'économie de ton attention . . . . .	38
2.10- Ce que tu vis est logique : reprendre la main, pas te blâmer . . . . .	38

### **Chapitre 3 : De l'illusion du multitâche à la taxe de bascule** **38**

3.2- Le cerveau ne fait pas du multitâche, il fait du switch-tasking . . . . .	38
3.3- La taxe de bascule : ce que tu perds à chaque changement de tâche . . . . .	38
3.4- Comment la micro-fragmentation s'installe dans ta journée . . . . .	38
3.5- Les micro-fissures typiques qui siphonnent ton attention . . . . .	39
3.6- Pourquoi ces micro-fissures te donnent l'impression d'être occupé, mais pas efficace . . . . .	39
3.7- Voir enfin la fragmentation comme un système, pas comme une fatalité . . . . .	39

### **Chapitre 4 : La méthode des zones d'attention** **39**

4.2- Qu'est-ce qu'une zone d'attention, concrètement ? .	39
4.3- Les grandes familles de zones d'attention . . . . .	39
4.4- La zone profonde : quand ton esprit plonge vraiment	39
4.5- La zone focalisée : concentré, mais flexible . . . . .	39
4.6- La zone de routine : quand le pilote automatique te rend service . . . . .	39
4.7- La zone diffuse : quand l'esprit flotte (et que ce n'est pas toujours un problème) . . . . .	40
4.8- La zone réactive : quand tu réponds à tout, tout de suite . . . . .	40
4.9- La zone de recharge : le carburant invisible de ton attention . . . . .	40

4.10- La méthode des zones : une carte, pas une injonction . . . . .	40
4.11- Toutes les zones sont utiles, mais pas partout, pas tout le temps . . . . .	40

## **Chapitre 5 : Cartographier sa journée en zones d'attention 40**

5.2- Les différentes zones d'attention dans une journée réelle . . . . .	40
5.3- Comment observer ta journée sans la maquiller . . . . .	40
5.4- Une méthode pas à pas pour reconstituer une journée-type . . . . .	41
5.5- Mettre en place un journal d'attention sur 3 à 7 jours	41
5.6- Lire sa carte : voir ce qu'on ne voyait pas . . . . .	41
5.7- Exemples de cartes avant / après : pour te repérer	41
5.8- Repérer ses zones saines, surchargées et ses trous noirs attentionnels . . . . .	41
5.9- Comment utiliser ta carte sans te mettre la pression	41

## **Chapitre 6 : Diagnostiquer les micro-fissures de concentration 41**

6.2- Comment les micro-fissures attaquent tes zones d'attention . . . . .	41
6.3- Les interruptions numériques : quand les écrans pilotent ton attention . . . . .	41
6.4- Les interruptions humaines : quand les autres traversent ton attention . . . . .	42
6.5- Les auto-interruptions : quand c'est toi qui te coupes	42
6.6- La dispersion environnementale : quand ton cadre n'aide pas ton cerveau . . . . .	42
6.7- La surcharge cognitive : quand ton cerveau essaie de tout porter en même temps . . . . .	42
6.8- L'épuisement physiologique : quand le corps n'a plus de marge . . . . .	42
6.9- Relier tes micro-fissures à tes zones d'attention . . . . .	42
6.10- Construire ta propre carte de micro-fissures . . . . .	42
6.11- Prioriser : sur quelles micro-fissures agir en premier . . . . .	42
6.12- Ta grille de priorisation, en pratique . . . . .	43

## **Chapitre 7 : Renforcer les zones d'attention profonde 43**

7.2- Reconnaître tes moments naturellement propices à la profondeur . . . . .	43
7.3- Bloquer et protéger tes premiers créneaux profonds	43

7.4- Préparer ton environnement pour qu'il t'aide vraiment . . . . .	43
7.5- Clarifier ta tâche : formuler l'intention, définir l'étape	43
7.6- Réduire les interruptions : une stratégie proactive, pas défensive . . . . .	43
7.7- Traverser les premières minutes d'inconfort . . . .	43
7.8- Gérer la peur de « manquer quelque chose » . . . .	43
7.9- Composer avec la tentation de se disperser . . . . .	44
7.10- Choisir une fréquence réaliste : 1 à 2 plages par semaine pour commencer . . . . .	44
7.11- Préparer l'extension progressive de tes zones profondes . . . . .	44
7.12- Faire des zones d'attention profonde un élément stable de ta vie . . . . .	44

## **Chapitre 8 : Maîtriser les zones focalisées et de routine 44**

8.2- Zones focalisées vs zones de routine : bien faire la différence . . . . .	44
8.3- Regrouper les tâches : sortir de la "bouillie attentionnelle" . . . . .	44
8.4- Structurer tes zones focalisées : présence sans épuisement . . . . .	44
8.5- Structurer tes zones de routine : scripts, check-lists et allègement mental . . . . .	44
8.6- Empêcher les routines voraces de dévorer ta journée	45
8.7- Faire circuler les tâches dans les bonnes zones, au bon moment . . . . .	45

## **Chapitre 9 : Canaliser les zones réactives et diffuses 45**

9.2- Voir comment ces zones s'installent dans ta journée	45
9.3- Créer des "fenêtres de réactivité" plutôt que d'être disponible en continu . . . . .	45
9.4- Encadrer la dérive mentale : faire de la zone diffuse une vraie pause . . . . .	45
9.5- La permission consciente : "là, j'y vais, et c'est ok"	45
9.6- Des micro-cadres pour limiter les dégâts des zones réactives . . . . .	45
9.7- Encadrer les moments réactifs et diffuses dans la vie perso . . . . .	46
9.8- Quand la réactivité et la dérive cachent autre chose	46
9.9- Assembler tout ça : une journée avec des zones réactives et diffuses canalisées . . . . .	46
9.10- Ce que tu peux faire dès demain . . . . .	46

## **Chapitre 10 : Construire des zones de recharge attentionnelle** **46**

- 10.2- Fausses pauses, vraies pauses : ce qui recharge vraiment ton cerveau . . . . . 46
- 10.3- Les trois niveaux de recharge : micro, méso, macro 46
- 10.4- Les micro-pauses physiques : donner un break à ton corps pour libérer ta tête . . . . . 46
- 10.5- Respiration : le bouton discret pour calmer ton système . . . . . 46
- 10.6- Marches courtes : redonner de l'oxygène à ton attention . . . . . 47
- 10.7- Contact avec la nature : même minuscule, ça compte . . . . . 47
- 10.8- Micro-méditations : des pauses mentales sans prétention . . . . . 47
- 10.9- Pauses sensorielles : silence, regard au loin, saturation en moins . . . . . 47
- 10.10- Le rôle central du sommeil : la macro-recharge souvent sacrifiée . . . . . 47
- 10.11- Routines de début de journée : démarrer sans s'éparpiller . . . . . 47
- 10.12- Routines de fin de journée : organiser la descente, pas le crash . . . . . 47
- 10.13- Comment chaque type de zone d'attention profite des recharges . . . . . 47
- 10.14- Planifier ses recharges : en faire une hygiène, pas un luxe . . . . . 48
- 10.15- Repenser ta journée comme une alternance d'effort et de recharge . . . . . 48

## **Chapitre 11 : Les leviers comportementaux pour protéger son attention** **48**

- 11.2- Concevoir ton environnement pour réduire la tentation . . . . . 48
- 11.3- Simplifier tes décisions pour économiser ton attention . . . . . 48
- 11.4- Externaliser une partie de ta charge mentale . . . 48
- 11.5- Instaurer des rituels d'entrée et de sortie de chaque zone . . . . . 48
- 11.6- Définir des règles simples pour automatiser ta protection attentionnelle . . . . . 48
- 11.7- Adapter ces leviers à ta réalité . . . . . 48
- 11.8- Construire une discipline douce, presque automatique . . . . . 49

## **Chapitre 12 : Les ajustements internes : émotions, stress et auto-dialogue 49**

- 12.2- Quand les émotions se cachent derrière la dispersion . . . . . 49
- 12.3- Noter ce qui se passe juste avant de décrocher . . . 49
- 12.4- Apaiser ton système nerveux sans t'enfuir . . . . . 49
- 12.5- Te donner la permission d'être imparfait . . . . . 49
- 12.6- Transformer ton auto-dialogue : de saboteur à allié 49
- 12.7- Comprendre le lien entre stress chronique et attention fragile . . . . . 49
- 12.8- Intégrer ces ajustements dans ta vie réelle . . . . . 49

## **Chapitre 13 : Concevoir ses journées comme un enchaînement de zones 50**

- 13.2- De la journée subie à la journée scénarisée . . . . . 50
- 13.3- Cartographier ta journée en zones : point de départ 50
- 13.4- Concevoir un « scénario de journée » : principes de base . . . . . 50
- 13.5- Modèles de journées selon différents profils . . . . . 50
- 13.6- Construire une semaine comme une suite de journées cohérentes . . . . . 50
- 13.7- Négocier avec ton contexte plutôt que le subir . . . 50
- 13.8- Anticiper les pics de charge et les journées "tempête" . . . . . 50
- 13.9- Itérer ton scénario : ajuster plutôt que vouloir le contrôle total . . . . . 50
- 13.10- Concrètement, comment t'y mettre dès maintenant . . . . . 51
- 13.11- Vers une présence mentale qui se construit de jour en jour . . . . . 51

## **Chapitre 14 : Installer une présence mentale durable 51**

- 14.2- Étendre les zones d'attention au-delà du travail . . 51
- 14.3- Être vraiment là avec les autres : zones "haute qualité relationnelle" . . . . . 51
- 14.4- Repas, trajets, gestes ordinaires : transformer le "temps gris" . . . . . 51
- 14.5- Définir des zones "sans écran" réalistes . . . . . 51
- 14.6- Réintroduire le silence et l'ennui fertile . . . . . 51
- 14.7- Se reconnecter à ses priorités profondes grâce aux zones . . . . . 51
- 14.8- Gérer tes pensées, tes émotions et ton auto-dialogue dans la durée . . . . . 52

14.9- Concevoir ses journées comme un enchaînement de zones choisies . . . . .	52
14.10- Installer une présence durable : jouer la longue durée . . . . .	52

# Introduction

Tu as peut-être ouvert ce livre entre deux notifications, un œil sur ton téléphone, l'autre sur ta boîte mail ouverte en arrière-plan. Ou alors on t'a parlé de surcharge mentale, de fatigue numérique, et tu t'es dit : « C'est exactement ça, je me sens comme ça en permanence. »

Si c'est le cas, tu es au bon endroit.

Je m'appelle Camille Verdennes, et si j'ai écrit ce livre, ce n'est pas parce que je serais naturellement doté d'une attention parfaite. C'est même plutôt l'inverse. J'ai longtemps eu l'impression de vivre avec un cerveau en mode « fenêtre multiple » permanent : des tâches ouvertes partout, une impression de courir après le temps, de me disperser, de ne jamais être complètement là où j'étais censé être.

Pendant des années, j'ai mis ça sur le compte du travail, de la société, de la technologie, de la charge mentale. Tout ça joue un rôle, c'est vrai. Mais ce que j'ai fini par comprendre, c'est que l'essentiel ne se passe pas « dehors ». L'essentiel se passe dans la façon dont notre attention se construit, se fragmente, se consomme... et peut aussi se reconstruire.

Ce livre est né de cette prise de conscience, et d'une idée simple : ta qualité de vie dépend directement de la qualité de ton attention. Pas seulement ta productivité. Ta qualité de présence, de relations, de repos, de décisions, de créativité. Et aujourd'hui, cette ressource centrale est attaquée de toutes parts, souvent de façon discrète, invisible, mais continue.

Tu n'as pas besoin d'être moine, de t'exiler dans une cabane ou de supprimer toutes tes applications pour reprendre la main. Tu as besoin de comprendre ce qui se passe réellement quand ton attention se fracture, et de disposer d'une méthode concrète pour la reconstruire, à ta mesure, dans ta réalité.

C'est l'objectif de ce livre.

---

## Ce que tu ressens n'est pas un défaut de caractère

Commençons par quelque chose d'important : si tu te sens dispersé, saturé, toujours « entre deux », ce n'est pas une preuve



que tu serais paresseux, pas assez discipliné ou « pas fait pour te concentrer ».

Tu te reconnâtras peut-être dans certaines de ces situations :

Tu prévois de te concentrer sur un dossier pendant une heure. Au bout de quatre minutes, tu ouvres un onglet pour vérifier un détail. En chemin, tu jettes un œil à un site d'actualité, puis à ta messagerie. Tu reviens à ton dossier, mais tu as perdu le fil. Tu te dis que tu es nul, que tu n'as aucune volonté.

Tu rentres chez toi le soir. Tu t'assois avec tes enfants, ton conjoint, ou seul avec ton repas. Tu es physiquement présent, mais une partie de ta tête est encore dans la journée : un mail en suspens, une conversation mal digérée, une tâche oubliée. Tu coches la case « moment perso », mais tu sais que tu n'étais pas vraiment là.

Tu prends ton téléphone pour répondre à un message rapide. Vingt minutes plus tard, tu es encore dessus, sans trop savoir comment tu es passé d'un message à une vidéo, d'une vidéo à une notification, d'une notification à une recherche. Tu poses ton téléphone avec un léger malaise : « Mais qu'est-ce que je viens de faire, là ? »

Tu te réveilles déjà fatigué·e, alors que, objectivement, tu n'as pas forcément enchaîné des nuits blanches. C'est une fatigue floue, qui ressemble à du bruit de fond mental. Tu n'as pas encore commencé ta journée que tu la sens déjà « pleine ».

Si tu te reconnais dans une ou plusieurs de ces situations, tu n'es pas seul. C'est même devenu un mode de fonctionnement très répandu, presque banal... tellement banal qu'on finit par le considérer comme normal. Ce qui ne va pas, on se l'explique souvent ainsi : « Je manque de motivation », « Je dois mieux m'organiser », « Je dois apprendre à dire non », « Il faut vraiment que je me discipline ».

Il y a sûrement des choses à ajuster dans ton organisation, ta manière de dire oui ou non, ta gestion des priorités. Mais si tu restes uniquement sur ce terrain-là, tu vas te tromper de diagnostic. Parce que la racine du problème, c'est souvent la façon dont notre attention est fragmentée à un niveau fin, presque microscopique, tout au long de la journée.

Ce que tu perçois comme un manque de volonté est souvent une fatigue attentionnelle accumulée, une surcharge cognitive, un

environnement qui multiplie les sollicitations, et des habitudes invisibles qui perforent ton attention comme une passoire.

Ce livre ne va pas t'apprendre à devenir un surhomme ou une surfemme de la concentration. Il va t'aider à comprendre ce qui se passe vraiment, de l'intérieur, pour que tu arrêtes de te juger sur de mauvaises bases, et que tu puisses agir là où ça compte.

---

### **L'attention : ce qui structure ta journée sans que tu t'en rendes compte**

On parle souvent de temps. « Je n'ai pas le temps », « J'aimerais avoir du temps pour moi », « Il faudrait plus de temps dans une journée. » Mais si tu regardes honnêtement ta journée, tu verras que ce n'est pas seulement une question de temps. C'est une question de comment tu utilises ton attention dans ce temps.

Sur le papier, tu peux avoir deux heures pour avancer sur un projet important. En pratique, si ton attention est perforée toutes les trois minutes, ces deux heures ne valent pas grand-chose. À l'inverse, tu peux parfois faire plus en quarante minutes d'attention claire qu'en une après-midi dispersée.

Ton attention, c'est ce qui détermine ce que tu vis vraiment. Tu peux être en réunion, en couple, au téléphone avec un ami, sur un projet créatif, ou en train de marcher dans la rue : ce qui te reste comme « qualité d'expérience » dépend de la manière dont ton attention est engagée ou dispersée.

Ce que tu entends, ce que tu retiens, ce que tu ressens, ce que tu comprends, ce que tu construis dans ta journée... tout passe par ce filtre.

Pourtant, on parle très peu de l'attention comme d'une ressource à part entière, avec ses lois, ses limites, son fonctionnement. On te parle de productivité, de gestion du temps, d'outils. On te parle de bien-être, de lâcher prise, de ralentir. Mais entre les deux, il y a ce pont qu'on oublie souvent : l'attention, dans sa dimension concrète.

Ce livre vise précisément ce pont. Je vais t'expliquer comment ton cerveau gère l'attention, pourquoi il se fatigue, comment il bascule d'une tâche à l'autre, ce qui le surcharge, ce qui le nourrit. Mais surtout, je vais te proposer une façon différente

de regarder ta journée : non plus comme une suite de tâches, mais comme une succession de « zones d'attention ».

---

### **Pourquoi parler de “zones d'attention” ?**

On entend souvent des conseils du type : « Concentre-toi sur une chose à la fois », « Évite le multitâche », « Fais des pauses », « Sois plus présent ». C'est sain, mais souvent trop abstrait pour être appliqué dans une vie réelle, avec des contraintes, des enfants, des mails, des urgences, des imprévus.

Pendant longtemps, j'ai essayé d'appliquer ces conseils à ma propre vie. Je me bloquais des plages de travail « profond », je coupais les notifications, je décidais d'être « pleinement présent » dans mes moments perso. Parfois, ça fonctionnait. Souvent, ça se cassait la figure.

Pour une raison simple : ma journée n'est pas un bloc homogène. Ton attention non plus. Il y a des moments où tu peux aller en profondeur, des moments où tu dois être disponible à l'imprévu, des moments où tu es en « mode automatique », d'autres où tu flottes un peu, d'autres encore où tu recharges.

En observant ça, chez moi et chez les personnes que j'accompagnais, j'ai fini par voir un schéma revenir sans cesse : notre journée est un enchaînement de types d'attention différents, qui ne demandent pas les mêmes conditions, les mêmes attentes, ni les mêmes efforts.

C'est de là qu'est née la méthode des « zones d'attention ».

Au lieu de considérer ton attention comme un bloc unique qui devrait être « forte » toute la journée (ce qui est impossible), je te propose de la voir comme une alternance de zones, chacune avec sa fonction, ses besoins, ses risques de fragmentation.

Il y a des zones de profondeur, où tu peux vraiment avancer, comprendre, créer. Des zones focalisées, plus courtes, où tu gères une tâche précise. Des zones de routine, où tu fais des choses que ton cerveau connaît déjà. Des zones réactives, où c'est principalement l'extérieur qui dicte le rythme. Des zones diffuses, plus flottantes, où tu laisses ton esprit vagabonder. Et des zones de recharge, où tu n'es pas censé « produire », mais reconstruire tes ressources attentionnelles.

Tu passes déjà par ces zones, tous les jours, que tu en aies conscience ou non. La plupart du temps, elles s'enchaînent de façon chaotique : tu veux être en zone profonde, mais les notifications te tirent en zone réactive ; tu voudras te reposer, mais tu glisses en zone diffuse saturée par les écrans ; tu es en zone de routine mais tu t'éparpilles dans des micro-interruptions inutiles.

Le cœur de ce livre, c'est de t'aider à reconnaître ces zones, à comprendre ce qui les renforce ou les casse, et à les utiliser de façon plus intentionnelle.

---

## **Ce livre n'est pas un manuel de discipline**

Si tu t'attends à trouver ici un programme pour « doper » ta concentration, trier tes mails plus vite et travailler dix heures d'affilée sans cligner des yeux, tu risques d'être déçu.

Je n'ai pas écrit ce livre pour que tu deviennes plus « performant » au sens brut. J'ai écrit ce livre pour que tu deviennes plus présent à ce qui compte vraiment pour toi.

Oui, on parlera de productivité, parce que faire mieux avec moins de dispersion, ça allège la vie. Mais ce ne sera jamais une fin en soi. Le but n'est pas de faire plus. Le but est de vivre mieux avec ce que tu fais.

Je ne vais pas non plus te vendre une transformation spectaculaire en quinze jours. Ce que je te propose, ce sont des ajustements progressifs, concrets, qui respectent ta réalité. Il ne s'agit pas d'ajouter une couche d'exigence de plus à ta vie déjà chargée, mais plutôt de retirer ce qui la surcharge inutilement, et de réparer ces micro-fissures d'attention qui te pompent de l'énergie en permanence.

Tu ne trouveras pas ici de discours de « motivation » ou d'injonctions à être plus ceci ou moins cela. Je vais te parler comme à un collègue, comme à quelqu'un qui a déjà beaucoup à gérer, qui n'a pas le luxe d'une vie parfaitement organisée, mais qui a envie de reprendre un peu la main sur ce qui se passe dans sa tête au quotidien.

---

## **Pourquoi ton attention se fracture (et pourquoi ce n'est pas juste la faute des écrans)**

Oui, les écrans, les réseaux sociaux, les messageries, les notifications jouent un rôle immense dans la fragmentation de l'attention. Mais si on s'arrêtait à ça, on passerait à côté de la moitié du problème.

Ton attention se fracture aussi :

Parce que ton cerveau n'est pas conçu pour gérer autant de sollicitations simultanées. Il n'a pas évolué dans un monde où tu peux, en quelques secondes, basculer entre un message d'un collègue, une vidéo, une alerte d'actualité mondiale, et un commentaire sur un réseau social.

Parce que ton environnement de travail ou de vie multiplie les interruptions. Un open space bruyant, des collègues qui passent « juste une minute », des enfants qui appellent, un téléphone qui vibre sur la table, une boîte mail qui reste ouverte à l'écran.

Parce que ton cerveau a ses propres sources internes de distraction : ruminations, inquiétudes, tensions, pensées automatiques. Tu peux couper toutes les notifications du monde et rester quand même épuisé parce que ton attention est aspirée par ce qui se passe à l'intérieur.

Parce que notre culture valorise l'occupation permanente. On confond souvent être débordé et être important, être ultra-sollicité et être utile. Du coup, dès qu'il y a un creux, on le remplit. Pas forcément par besoin, mais par habitude.

Parce que tu as appris, sans même t'en rendre compte, à morceler tes activités. Tu consultes tes mails entre deux phrases d'un rapport, tu regardes ton téléphone à chaque feu rouge, tu ouvres un onglet au moindre micro-doute. Ce sont ces micro-fissures d'attention, répétées des dizaines de fois par jour, qui finissent par épuiser ton cerveau.

Ce n'est donc pas uniquement l'écran en lui-même qui pose problème. C'est l'architecture de ta journée, la manière dont les différentes zones d'attention s'enchevêtrent sans cohérence, et la façon dont tu entres et sors des tâches sans transition.

Ce livre va t'aider à remettre un peu de structure dans ce chaos. Pas en rigidifiant ta vie, mais en comprenant ce qui se passe dans ces transitions où ton attention se perd.

## **Les “micro-fissures” d’attention : petites coupures, gros dégâts**

On a tendance à imaginer la distraction comme quelque chose de visible : tu es plongé dans une tâche, puis tu passes une demi-heure sur ton téléphone. Tu te dis : « Voilà, j’ai perdu trente minutes. »

En réalité, ce qui use le plus ton attention, ce sont les nombreuses petites coupures qui, prises isolément, n’ont presque l’air de rien : vérifier rapidement un mail, jeter un œil à une notification, répondre à une question au vol, basculer sur un autre onglet pendant trente secondes.

Chaque micro-coupure te coûte du temps et de l’énergie pour te reconnecter à ce que tu faisais juste avant. Ce coût cognitif, les chercheurs l’appellent parfois le « coût de bascule » ou, comme je le formulerai dans ce livre, la « taxe de bascule ». On reviendra en détail dessus dans le chapitre 3.

Ce qui est important pour toi, maintenant, c’est de réaliser que ce n’est pas seulement le temps passé ailleurs qui use ton attention, mais le nombre de fois où tu fais ces allers-retours.

Imagine une journée où tu n’aurais, techniquement, travaillé que six heures. Sur le papier, ce n’est pas excessif. Mais si ces six heures sont constellées de quinze, vingt, trente petites interruptions, même de quelques secondes chacune, ton expérience subjective ne sera pas celle d’une journée de six heures. Elle sera celle d’une journée hachée, bruyante, épuisante.

C’est ça, les micro-fissures d’attention : ce qui transforme une journée de travail normale en journée éreintante, un moment de repos en moment flou, une soirée avec tes proches en présence partielle.

La bonne nouvelle, c’est qu’une grande partie de ces micro-fissures peut être repérée, comprise et réparée. Elles ne sont pas une fatalité. Elles sont souvent dues à des habitudes devenues automatiques, et à un manque de clarté sur ce que tu fais, dans quelle zone d’attention tu te trouves, et comment tu passes de l’une à l’autre.

## **Ce que la science peut t'apporter... sans jargon inutile**

Je vais te parler de cerveau, de mémoire de travail, de réseaux neuronaux, de charge cognitive. Pas pour faire savant, mais parce que ces notions, quand on les comprend simplement, deviennent des leviers très concrets.

Par exemple, comprendre que ta mémoire de travail a une capacité limitée explique pourquoi tu te sens rapidement saturé quand tu gardes vingt choses en tête. Comprendre que ton cerveau fonctionne avec différents réseaux attentionnels, qui ne s'activent pas tous pour les mêmes tâches, t'aide à respecter ses cycles naturels plutôt que de lutter contre lui.

Je ne vais pas te assommer avec des termes techniques ou des références compliquées. Je m'appuierai sur des travaux de chercheurs qui ont passé leur vie à étudier ces questions, mais je ne t'en parlerai que si cela t'aide à mieux voir ce qui se joue dans ta propre vie.

L'objectif n'est pas que tu retiennes des concepts, mais que tu puisses te dire, dans ta journée : « Ah, là, je suis en surcharge », « Là, je bascule trop souvent », « Là, je suis clairement dans une zone réactive », et que tu saches quoi ajuster.

---

## **Pourquoi j'ai créé cette méthode**

Au départ, je ne me suis pas dit : « Tiens, je vais inventer une méthode. » J'ai plutôt essayé de répondre à cette question très personnelle : comment faire pour ne plus finir mes journées avec l'impression d'avoir fait mille choses sans avoir vraiment avancé sur l'essentiel, ni profité de ce qui compte ?

Comme beaucoup de gens, j'ai testé des méthodes d'organisation, de planification, des applications pour gérer mes tâches, des techniques de concentration, des pratiques de méditation. Certaines m'ont aidé. Mais il me manquait un lien entre ces outils et la réalité de mes journées.

Je me retrouvais souvent avec des to-do lists très bien pensées sur le papier, mais impossible à suivre sur le terrain, parce qu'elles ne tenaient pas compte de la manière dont mon attention fluctue, se fatigue ou rebondit.

En observant mes propres journées, puis celles de personnes que j'accompagnais, j'ai commencé à noter ces fameuses «

zones » : ce que je suis réellement capable de faire le matin, en début d'après-midi, en fin de journée ; les moments où je suis naturellement plus réactif ; ceux où j'ai une fenêtre pour aller en profondeur ; ceux où je commence à scroller machinalement.

J'ai vu un schéma revenir : les personnes qui se sentaient le plus apaisées et efficaces n'étaient pas celles qui en faisaient le plus, mais celles qui savaient à peu près dans quel type d'attention elles se trouvaient, et qui organisaient leurs tâches en fonction de ça.

La méthode des zones d'attention est née de ce constat. Je l'ai affinée au fil des années, en la testant dans des environnements variés : salariés sur-sollicités, indépendants, parents débordés, personnes en reconversion, étudiants. Elle ne prétend pas tout régler, mais elle fournit une structure souple, sur laquelle tu peux t'appuyer pour reprendre la main sur ton attention sans te rigidifier.

---

## **À qui s'adresse ce livre (et à qui il ne s'adresse pas)**

Tu es probablement déjà concerné si :

Tu as l'impression d'être en permanence « un peu ailleurs », même dans les moments importants, comme si une partie de ton attention était toujours captée par autre chose.

Tu termines ta journée avec un mélange de fatigue et de frustration : beaucoup d'énergie dépensée, mais la sensation de n'avoir pas touché à ce qui compte vraiment.

Tu accumules les « fenêtres ouvertes » dans ton esprit : tâches en attente, décisions à prendre, messages à répondre, qui tournent en boucle.

Tu alternes entre des phases de sur-occupation où tu dis oui à tout, et des moments où tu te retrouves à « décrocher » devant un écran sans vraie intention.

Tu as déjà essayé des techniques de productivité ou de bien-être, mais elles ne tiennent pas dans la durée car elles te semblent trop éloignées de ton quotidien réel.

Ce livre ne remplacera pas un accompagnement médical ou thérapeutique. Si tu souffres, par exemple, d'un trouble de



l'attention diagnostiqué comme un TDAH, ou si tu traverses une dépression, une anxiété intense, ou un épuisement professionnel sévère, tu auras besoin d'un cadre plus spécifique, avec des professionnels de santé.

Cela dit, comprendre comment fonctionne ton attention et comment la protéger pourra aussi t'être utile dans ces situations, comme un complément, pas comme un remède magique.

---

## **Comment ce livre est construit**

Pour que tu puisses t'orienter, voici la manière dont le livre avance, chapitre après chapitre.

Dans le **chapitre 1**, on va partir de ton expérience : pourquoi tu as l'impression que ton attention se fracture, ce qui se passe dans ta journée, comment se manifestent concrètement ces micro-fissures. L'idée est que tu puisses te reconnaître, poser un vocabulaire simple sur ce que tu vis, sans te juger.

Le **chapitre 2** t'expliquera les bases neurocognitives de l'attention. Tu verras ce que ton cerveau peut faire, ce qu'il ne peut pas faire, comment il gère la focalisation, la vigilance, la distraction. Sans jargon, avec juste ce qu'il faut pour que certaines choses deviennent enfin claires.

Le **chapitre 3** te montrera pourquoi le multitâche est en grande partie une illusion, et ce que j'appelle la « taxe de bascule » : ce que tu perds à chaque fois que tu switches d'une chose à l'autre. Tu comprendras pourquoi tu es si fatigué même si, en apparence, tu n'as pas fait quoi que ce soit de surhumain.

Le **chapitre 4** introduira vraiment la méthode des zones d'attention. Je t'expliquerai les différents types de zones dont je parlais plus haut, ce qui les caractérise, leurs bénéfices, leurs fragilités.

Dans le **chapitre 5**, on entrera dans le concret : tu apprendras à cartographier ta propre journée en zones d'attention. Pas une journée idéale, mais ta vraie journée, avec ton travail, ta famille, tes contraintes. Ce sera la base sur laquelle tu pourras bâtir la suite.

Le **chapitre 6** t'aidera à diagnostiquer les micro-fissures de concentration dans chacune de ces zones : là où tu perds du temps,

là où tu te disperses, là où ton attention est grignotée sans que tu t'en rendes compte.

Les **chapitres 7, 8 et 9** seront consacrés aux grands types de zones : zones d'attention profonde (chapitre 7), zones focalisées et de routine (chapitre 8), zones réactives et diffuses (chapitre 9). Pour chacune, tu verras comment les renforcer, les utiliser à bon escient, et ce qu'il vaut mieux éviter.

Le **chapitre 10** te permettra de construire des zones de recharge attentionnelle, c'est-à-dire des moments qui ne sont pas juste « du temps mort », mais de vraies plages où ton cerveau peut se réparer.

Le **chapitre 11** détaillera les leviers comportementaux qui protègent ton attention au quotidien : les micro-gestes, les choix d'environnement, les règles simples que tu peux mettre en place sans bouleverser toute ta vie.

Le **chapitre 12** abordera la dimension interne : émotions, stress, auto-dialogue. Tu verras comment ce que tu te dis, la façon dont tu gères tes inquiétudes ou tes frustrations, peut consommer une partie énorme de ton attention, et comment apaiser ce bruit de fond.

Le **chapitre 13** t'aidera à concevoir concrètement tes journées comme un enchaînement de zones. Tu verras comment créer des séquences adaptées à tes contraintes, sans chercher la perfection, mais en visant la cohérence.

Enfin, le **chapitre 14** t'accompagnera pour installer une présence mentale durable. On y parlera de rythme, d'ajustement, de ce qu'il faut accepter de lâcher, et de ce qui, au contraire, mérite que tu t'y engages vraiment.

Tu n'es pas obligé de tout appliquer, ni de suivre le livre comme un programme rigide. Prends ce qui te parle, teste-le, ajuste. L'important, c'est que, chapitre après chapitre, tu sentes que tu comprends mieux ce qui se joue dans ta tête, et que tu récupères des marges de manœuvre.

---

## **Ce que tu n'entendras pas dans ce livre**

Tu n'entendras pas que « tout est de ta faute ». Ton attention est prise dans un contexte plus large : le travail, la culture de

l'urgence, la technologie, les obligations familiales. Tu ne contrôles pas tout, loin de là.

Tu n'entendras pas non plus que « tout est de la faute des autres ». C'est tentant de se dire que c'est uniquement la faute des écrans, des entreprises, des réseaux sociaux. Le problème, c'est que ça te laisse impuissant. Or tu as, malgré tout, un espace d'action réel, même s'il est limité.

Tu ne trouveras pas un discours qui exige de toi une vie parfaite, sans distraction, sans imprévu, sans baisse de forme. Ta vie est ce qu'elle est, avec ses angles morts, ses contraintes, ses paradoxes. L'idée n'est pas de la transformer en laboratoire idéal, mais de faire avec, de façon plus lucide.

Tu ne verras pas de recettes toutes faites qui te promettent des miracles du type : « En trois jours, augmente ta concentration de 300 %. » Ce n'est ni sérieux, ni respectueux de ton intelligence. En revanche, tu trouveras des principes clairs, des exercices concrets, des exemples ancrés dans la réalité.

---

## **Comment lire ce livre pour en tirer quelque chose de réel**

Je te propose une façon simple d'aborder ce livre : lis-le comme une enquête sur ton propre fonctionnement.

Au fil des chapitres, tu pourras te poser des questions comme :

« Dans quelles situations mon attention se fragilise le plus ? Au travail ? À la maison ? En transport ? Le matin ? Le soir ? »

« Quels sont mes réflexes automatiques dès que je ressens un inconfort ou un ennui ? Je prends mon téléphone ? J'ouvre un onglet ? Je change de tâche ? »

« Quelles sont les rares situations où je me sens vraiment présent, concentré, calme ? Qu'est-ce qui les rend possibles ? »

Tu n'as pas besoin de tout noter ni d'être méthodique au millimètre. Mais si tu peux garder en tête cette attitude d'observation, alors tout ce que tu liras prendra un relief différent. Ce ne sera pas un livre de plus sur l'attention. Ce sera un miroir, un peu plus net, de ta propre journée.

Je t'invite aussi à ne pas attendre « le bon moment » pour lire ce livre comme on attend le bon moment pour faire du sport ou

pour ranger son bureau. Tu peux le lire par morceaux, dans le train, le soir, le week-end, avec des interruptions. Ce n'est pas grave. L'important, c'est que certaines idées fassent leur chemin, même si la mise en pratique vient plus tard.

Enfin, essaie de repérer au moins une chose à tester après chaque grande partie. Pas dix. Une. Un petit ajustement de ton environnement, une nouvelle façon de planifier un moment, une micro-pause différente, une manière de fermer une tâche avant d'en ouvrir une autre. C'est de cette accumulation de petits gestes qu'une attention plus solide se reconstruit.

---

### **Un mot sur la “pleine attention”**

Le titre de ce livre parle de « pleine attention ». Ce n'est pas un concept mystique. Je ne l'emploie pas comme un synonyme de méditation, même si la méditation peut être un outil parmi d'autres pour entraîner ton attention.

Quand je parle de « pleine attention », je parle de cette capacité à être vraiment engagé dans ce que tu fais, ce que tu vis, ou ce que tu choisis de ne pas faire, sans être constamment tiré ailleurs par des forces que tu ne comprends pas.

Ce n'est pas un état permanent, parfait, inaccessible. C'est plutôt une direction : celle d'une présence plus cohérente, plus choisie, moins grignotée.

Tu ne seras jamais totalement à l'abri de la distraction, de l'imprévu, du vagabondage mental. Et ce n'est pas souhaitable non plus : ton cerveau a besoin de moments de flottement, d'ouverture, de surprise. Ce que tu peux réduire, en revanche, ce sont les fuites inutiles, les déperditions d'attention qui ne t'apportent rien, si ce n'est de la fatigue.

Ce livre est une invitation à reconsidérer ton attention comme une ressource précieuse, pas dans un sens dramatique, mais dans un sens très concret : ce à quoi tu donnes ton attention, tu le nourris. Ce que tu fragmentes, tu le vis en pointillé.

Si tu as ouvert ces pages, c'est probablement que tu sens déjà qu'il y a quelque chose à ajuster. Pas tout, pas d'un coup. Mais quelque chose.

Alors on va y aller pas à pas.

On va commencer par regarder, sans filtre, pourquoi ton attention se fracture aujourd'hui. Puis on ira, chapitre après chapitre, vers une façon plus claire de la protéger, de la répartir, et de la nourrir.

Tu n'as pas besoin d'être quelqu'un d'autre pour ça. Tu as juste besoin de mieux comprendre ce qui se joue, et de te donner la permission de faire différemment.

On commence.

# **Chapitre 1 : Pourquoi notre attention se fracture**

## **1.1- Tu n'es pas cassé, tu es saturé**

Si tu lis ce livre, il y a de bonnes chances que tu te reconnaisse dans au moins une de ces situations.

Tu ouvres ton ordinateur pour avancer sur une tâche importante. Tu regardes rapidement tes mails « pour voir si quelque chose d'urgent est tombé ». Quarante minutes plus tard, tu es en train de répondre à un message sans importance, tu as ouvert trois onglets, tu t'es fait aspirer par une notification de messagerie, et ta tâche de départ est toujours là, intacte. Tu te sens coupable, tendu, avec l'impression d'avoir « perdu » ton temps.

Ou bien tu termines ta journée en ayant l'étrange sensation d'avoir été occupé du matin au soir, sans pouvoir dire précisément ce que tu as vraiment fait. Tu as couru, tu as répondu, tu as géré. Mais ce que tu considères comme vraiment important est resté au fond de ta liste. Tu te dis que tu manques de volonté, d'organisation, ou que tu es « nul pour rester concentré ».

Je voudrais commencer ce livre en te disant très clairement une chose : tu n'es pas cassé.

Ce que tu vis n'est pas un bug personnel. C'est le résultat logique d'un environnement, d'outils et d'habitudes qui tirent sur ton attention dans tous les sens. Tu n'as pas « moins de volonté » que les autres, tu es juste placé dans un contexte qui consomme ton attention comme si c'était une ressource infinie... alors qu'elle ne l'est pas.

Si tu te sens dispersé, ce n'est pas parce que tu es faible, c'est parce que tu essaies de courir un marathon mental avec un téléphone qui vibre toutes les deux minutes, des mails qui clignent, des collègues qui passent la tête à ta porte, des décisions à prendre en permanence, et parfois aussi des soucis personnels qui tournent en boucle en arrière-plan.

Dans ce chapitre, je vais t'expliquer pourquoi ton attention se fracture, comment elle fonctionne vraiment, et pourquoi il est plus utile de la voir comme un capital limité à gérer que comme un problème personnel à corriger. L'idée, c'est que tu comprends ce qui se passe dans ta tête au quotidien, pour que,

dès les chapitres suivants, tu puisses agir avec plus de clarté et moins de culpabilité.

Avant de parler de « renforcer ton attention », il faut d'abord comprendre ce qu'elle est exactement, et pourquoi elle est si sollicitée aujourd'hui.

## **1.2- Ce qu'est vraiment l'attention (et ce qu'elle n'est pas)**

On parle souvent d'« attention » comme si c'était une seule chose. En réalité, ton attention, c'est un ensemble de processus qui travaillent ensemble, un peu comme une équipe dans ta tête. Pour simplifier, je vais te présenter trois fonctions essentielles de ton attention, en évitant le jargon au maximum.

### **L'attention comme focus volontaire**

C'est la partie la plus évidente : quand tu choisis de te concentrer sur quelque chose.

Par exemple, tu rédiges une note importante, tu lis un rapport compliqué, tu écoutes vraiment quelqu'un en réunion, sans laisser ton regard glisser sur ton téléphone. Là, tu mobilises ton attention volontaire : tu « tiens » ton focus, tu choisis ce qui reste au centre de ton champ mental.

Cette forme d'attention demande de l'effort. Tu la sens physiquement : quand tu es concentré longtemps, tu peux finir fatigué, même sans avoir bougé de ta chaise. C'est normal. Tu dépenses de l'énergie mentale pour rester sur une seule chose.

### **L'attention comme vigilance**

Ensuite, il y a une autre fonction, plus discrète : ta vigilance.

Même quand tu es concentré sur quelque chose, une partie de ton cerveau surveille si quelque chose d'important ou de dangereux arrive. C'est pour ça que, si quelqu'un prononce ton prénom dans une pièce bruyante, tu l'entends tout de suite. Ou que, si une porte claque fort, tu sursoutes, même en plein milieu d'une tâche.

Cette vigilance n'est pas forcément consciente. Elle est là pour ta survie. Mais aujourd'hui, elle est hyper-sollicitée par des notifications, des sons, des pop-ups, des bannières, des petites

pastilles rouges sur ton écran. Ton système de vigilance est fait pour remarquer les signaux inhabituels ou importants. Or, beaucoup de nos outils numériques ont été conçus pour ressembler à ce type de signaux.

Résultat : ta vigilance est constamment activée, parfois même alors que tu es déjà censé être focalisé. Tu es en mode « guetteur » permanent, et ça fragilise ta capacité à rester sur une seule chose.

## **L'attention comme filtre**

Enfin, tu as une fonction de filtrage. À chaque seconde, tu reçois énormément d'informations : visuelles, sonores, internes (tes pensées, tes sensations, tes émotions). Ton cerveau ne peut pas tout traiter à fond. Il est obligé de trier.

L'attention sert aussi à ça : choisir ce qui « passe devant » et ce qui reste en arrière-plan. Quand tu travailles dans un café et que tu arrives à lire ton document malgré le bruit autour, c'est ce filtre qui fonctionne. Il laisse passer ce qui t'intéresse (ton texte) et il laisse le reste au second plan (les conversations, la musique, le va-et-vient).

Le problème, c'est que ce filtre n'est pas parfait. Quand il est fatigué, stressé, surchargé, il laisse passer plus de choses qu'il ne le devrait. Tu te retrouves alors à être happé par des détails qui ne mériteraient pas toute cette place mentale. Un bruit, un message, une pensée intrusive, une petite inquiétude peuvent soudain prendre le premier plan.

## **Attention, concentration, mémoire, productivité : ce n'est pas la même chose**

Je prends le temps de clarifier ces notions, parce qu'on les mélange souvent.

Tu peux avoir une bonne mémoire et une attention très fragile. Tu peux aussi être capable de te concentrer très fortement... mais sur la mauvaise chose. Par exemple : tu peux passer une heure à te plonger dans un débat inutile sur un réseau social. Là, ton attention est forte, mais ta productivité, elle, est discutable.

L'attention, c'est ta capacité à diriger et stabiliser ton focus, à filtrer ce qui entre dans ton champ mental, et à rester vigilant au bon niveau.



La concentration, c'est un état particulier de ton attention : quand tu maintiens ton focus sur un objet ou une tâche de façon continue, avec un niveau d'engagement élevé.

La mémoire, c'est ta capacité à encoder, stocker et retrouver des informations. Tu peux rappeler très bien quelque chose sur lequel tu ne t'es pas concentré longtemps, simplement parce que ça t'a marqué émotionnellement. Et tu peux aussi avoir été concentré sur un texte sans rien en retenir, si tu étais trop fatigué ou préoccupé.

La productivité, c'est encore autre chose : c'est ce que tu produis réellement, ce que tu termines, ce qui avance concrètement. Tu peux avoir eu une attention très fragmentée dans la journée, et pourtant avoir bouclé une chose importante parce que tu y as mis un bloc d'attention de qualité. Tu peux aussi avoir été « occupé » tout le temps sans quasiment rien produire de significatif, parce que ton attention s'est éparpillée.

Si je détaille tout ça, c'est pour que tu arrêtes de tout ramener à une phrase du type : « Je n'ai aucune concentration » ou « J'ai la mémoire d'un poisson rouge ». Souvent, ce qui se passe, c'est plutôt : « Mon attention est mal gérée, trop sollicitée, et mon environnement rend mes efforts plus difficiles que nécessaire ».

Tu n'as pas besoin de devenir une autre personne. Tu as besoin de comprendre ce capital attentionnel, et de voir comment il se fait grignoter.

### **1.3- Le capital attentionnel : une ressource limitée, pas un caractère moral**

On parle souvent de l'attention comme si c'était une « qualité » personnelle : il y aurait les gens « concentrés » et les autres. Cette vision est très dure avec toi, et elle ne correspond pas à ce que la psychologie et les neurosciences montrent.

Ton attention se rapproche davantage d'un capital que tu peux dépenser, réorienter, recharger. Elle est influencée par ton sommeil, ton niveau de stress, ton alimentation, ton environnement, tes émotions, ta santé, ton niveau de fatigue décisionnelle, et aussi par les outils que tu utilises.

Tu n'es pas en permanence au même niveau. Il y a des moments de la journée où ton capital est naturellement plus haut (sou-

vent le matin, pour beaucoup de personnes), et des moments où il est naturellement plus bas (en fin d'après-midi, par exemple). Si tu essaies de faire quelque chose qui demande beaucoup de focus à un moment où ton capital est déjà très entamé, tu as l'impression de « forcer », de lutter, de te battre contre toi-même.

Ce qui crée souvent le sentiment de « je suis nul », c'est le décalage entre ce que tu exiges de ton attention et son niveau réel à un instant T. Par exemple :

- Tu te demandes pourquoi tu n'arrives plus à te concentrer le soir à 22h après une journée pleine de réunions, alors que tu n'as quasiment pas fait de pauses.
- Tu t'en veux de ne pas arriver à avancer sur un dossier complexe alors que tu n'as dormi que cinq heures et que tu as passé ta matinée à répondre à des urgences.

Ce n'est pas une histoire de valeur personnelle, ni de « manque de sérieux ». C'est une histoire de gestion : tu t'imposes de travailler intensément à un moment où ton capital attentionnel est déjà bien entamé. Et tu le fais souvent dans un environnement qui t'enlève encore des points de focus en permanence.

À partir de maintenant, je t'invite à voir ton attention comme quelque chose de vivant, qui varie, qui se fatigue, qui se recharge. Comme un budget. Si tu la donnes à tout ce qui la réclame bruyamment, il va naturellement te manquer de l'attention pour ce qui est vraiment important mais plus silencieux, moins urgent, moins « excitant » sur le moment.

## **1.4- Pourquoi notre époque fragmente autant l'attention**

Tu vis dans un environnement qui, sans exagération, est l'un des plus intenses de l'histoire pour ton système attentionnel.

Pendant longtemps, les sources de distraction étaient essentiellement physiques : un bruit, une personne qui parle, quelque chose qui se passe dans la pièce. Aujourd'hui, tu as en permanence sur toi un objet qui concentre une quantité phénoménale de sollicitations : ton smartphone. Et même sans téléphone, ton ordinateur, tes outils de travail, tes espaces de communication se sont tous alignés sur le même modèle : attirer ton regard, capter ton clic, susciter ta réaction.

Je ne vais pas diaboliser la technologie, ce n'est pas le sujet. Elle est très utile. Mais elle n'a pas été conçue en priorité pour protéger ton attention. Au contraire : beaucoup de services numériques vivent du temps que tu y passes, du nombre de fois où tu reviens, de ton engagement. C'est comme si tu vivais dans un open space où tout le monde t'appellerait par ton prénom toutes les cinq minutes.

Si tu ajoutes à ça la surcharge d'informations professionnelle, la montée des exigences de réactivité (répondre vite, être joignable, être flexible), la multiplication des projets en parallèle et souvent aussi une organisation personnelle déjà bien remplie, tu obtiens un cocktail qui fragilise naturellement ton attention.

Tu peux être très motivé, très compétent, très consciencieux... et te retrouver malgré tout rincé en fin de journée, avec l'impression d'avoir eu ton cerveau en pièces détachées.

Pour comprendre comment tout ça se fracture dans ton quotidien, je te propose maintenant de regarder plus précisément certains facteurs de fragmentation.

## **1.5- La surcharge informationnelle : quand tout passe, plus rien ne s'imprime**

La première source majeure de fragmentation, c'est la surcharge d'informations.

Concrètement, ça ressemble à ça : ta boîte mail ne se vide jamais vraiment, tu es destinataire ou en copie de messages qui ne te concernent pas directement, tu reçois des documents à lire qui s'empilent, tu as plusieurs canaux de communication (mail, messagerie instantanée, plateformes internes, SMS, réseaux sociaux), chacun avec ses propres flux. Sans compter l'information personnelle : actualités, newsletters, vidéos, podcasts, groupes privés.

Ton cerveau n'est pas fait pour absorber autant de flux en continu. Il a besoin de pouvoir décider : ça, je traite maintenant ; ça, je garde pour plus tard ; ça, je jette ; ça, je l'ignore. Mais dans un environnement saturé, ce tri devient difficile, et surtout très coûteux en énergie.

Voici ce qui se produit quand tu es en surcharge informationnelle :

Tu passes ton temps à scanner plutôt qu'à vraiment lire. Tu survoles les mails, les documents, les messages. Tu te dis que tu y reviendras plus tard, mais ce « plus tard » arrive rarement. Le volume est tel que tu ne peux pas réellement le maîtriser. Ton attention devient superficielle, toujours en mode balayage.

Tu développes une forme d'anxiété diffuse liée à ce que tu n'as pas encore vu. Tu as la sensation qu'il y a forcément quelque chose d'important quelque part dans tes flux, et que tu es peut-être en train de passer à côté. Tu ouvres encore un onglet, encore une app, au cas où.

Tu passes d'un contenu à l'autre sans prendre le temps d'absorber ce que tu lis. Tu lis un mail tout en ayant un œil sur le prochain, tu penses déjà à ce que tu dois répondre avant même d'avoir tout compris. Ton attention se fragmente en micro-segments, quelques secondes ici, quelques secondes là.

Cette surcharge ne vient pas seulement de la quantité brute d'informations. Elle vient aussi du fait que tout est présenté au même niveau : dans ta boîte de réception, un mail très important visuellement ressemble à un mail sans intérêt. Sur ton flux d'actualités, une information capitale sur ta vie pro ou perso peut être coincée entre deux messages anodins.

Ton filtre attentionnel doit donc travailler beaucoup plus pour distinguer le signal du bruit. Et plus il travaille, plus il se fatigue. Une fois fatigué, il laisse passer des informations qui ne mériteraient pas autant de place, et en laisse d'autres, pourtant importantes, au second plan.

Résultat : tu te sens saturé, plein d'éléments dans la tête, mais sans clarté. Tu as trop de choses « semi-lues » ou « semi-comprises ». Et la moindre nouvelle information supplémentaire te demande un effort disproportionné, un peu comme si tu essayais de poser un livre de plus sur une pile déjà bancale.

Ce n'est pas parce que tu es « désorganisé ». C'est parce que ton environnement te pousse à absorber bien plus d'informations que ce que ton système attentionnel peut traiter sereinement dans une journée type.

## **1.6- Notifications : chaque bip te demande un choix**

Les notifications sont aujourd'hui l'un des principaux saboteurs silencieux de ton attention.

Ce qui est piégeux, c'est qu'elles ont l'air anodines. Un petit son, une petite vibration, un petit chiffre rouge qui s'affiche. Tu te dis souvent : « Je jette juste un coup d'œil », « Je regarde vite fait », « Ça prend une seconde ». En réalité, chaque notification déclenche un mini-processus complet dans ton cerveau.

D'abord, ta vigilance est activée : quelque chose arrive. Tu interromps, même légèrement, ce que tu fais. Ton filtre doit décider : est-ce que c'est important ? est-ce que ça peut attendre ? est-ce que je réponds maintenant ?

Même si tu ne vas pas jusqu'à ouvrir complètement l'application, tu as déjà dépensé de l'attention. Tu as fait un mini-choix. Et ces micro-choix, multipliés par des dizaines ou des centaines de fois dans la journée, épuisent silencieusement ton capital attentionnel.

Il y a aussi un autre effet, plus insidieux : tu finis par anticiper les notifications. Même quand ton téléphone est silencieux, une partie de toi reste en alerte. Tu te demandes : « Est-ce que quelqu'un m'a écrit ? », « Est-ce qu'il y a quelque chose de nouveau ? ». Tu peux te surprendre à vérifier « au cas où », sans notification, juste parce que ton cerveau a pris l'habitude d'attendre quelque chose.

Dans ce cas, ce n'est même plus l'appareil qui te coupe. C'est toi-même qui crée la coupure, parce que ton système de vigilance a été entraîné à chercher en permanence des signaux.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est l'effet de la répétition : à force de répondre vite aux notifications, ton cerveau a appris que regarder ton téléphone peut parfois t'apporter quelque chose d'important, ou de plaisant, ou de nécessaire. Il va donc continuer à te pousser à le regarder, même quand ce n'est ni le bon moment, ni utile.

Forcément, quand tu vis et travailles avec ce bruit de fond permanent, maintenir un focus stable devient beaucoup plus difficile. Tu n'es pas simplement « distrait ». Tu es soumis à une sorte de morcellement constant, qui n'a pas l'air grave à chaque fois, mais qui finit par grignoter ta capacité d'attention

profonde.

## **1.7- Le multitâche numérique : faire plusieurs choses à la fois... en les faisant moins bien**

Le multitâche est souvent présenté comme une forme d'efficacité moderne : répondre aux mails en réunion, lire un document tout en écoutant un message vocal, avancer sur un fichier tout en surveillant tes messages.

Tu peux avoir l'impression de gagner du temps. En réalité, sur le plan cognitif, tu ne fais pas vraiment plusieurs choses à la fois. Tu bascules très vite d'une tâche à l'autre. Ton attention fait du ping-pong : elle se pose quelques secondes sur un sujet, puis saute sur un autre, puis revient, etc.

Chaque fois que tu bascules, ton cerveau doit :

- Lâcher le contexte de la tâche 1.
- Charger le contexte de la tâche 2 (se souvenir où tu en étais, ce que tu faisais, ce qui est important).
- Revenir ensuite sur la tâche 1 et recharger à nouveau ce contexte.

Ce coût est ce qu'on appelle la « taxe de bascule » (on y reviendra dans un chapitre entier plus tard). Sur le moment, tu ne la sens pas toujours, parce qu'elle se joue en quelques secondes. Mais additionnée sur une journée, elle peut être énorme.

Le multitâche numérique fragile ton attention de plusieurs manières :

D'abord, il t'habitue à ne pas rester longtemps sur une seule chose. Ton cerveau commence à considérer qu'une durée de quelques minutes sans changement, sans nouveau stimulus, est « longue » et ennuyeuse. Dès que le niveau de stimulation baisse un peu, tu ressens un besoin presque automatique d'aller voir ailleurs : ouvrir un autre onglet, jeter un œil à ton téléphone, lancer une autre activité en parallèle.

Ensuite, il brouille ta perception de ton travail réel. Tu sembles hyper-actif, mais tu avances surtout en surface. Tu termines moins souvent les choses en une seule fois. Tu les reprends, tu les poses, tu les reprends encore. Tu as besoin de te rappeler régulièrement où tu en étais. Et ce simple fait de devoir « retrouver le fil » consomme beaucoup plus de ressources que si tu étais resté dessus un peu plus longtemps d'un seul bloc.

Enfin, il augmente ton niveau de fatigue mentale. Comme ton cerveau doit sans arrêt reconfigurer les paramètres de ce sur quoi il porte son attention, tu te sens épuisé bien plus vite, alors même que tu as parfois l'impression de n'avoir rien fait « vraiment à fond ». Ce contraste entre la fatigue ressentie et le peu de choses réellement finalisées renforce souvent un sentiment de frustration, voire de dévalorisation.

Si tu te reconnais dans ces allers-retours incessants entre tâches numériques, ce n'est pas parce que tu es « trop dispersé de nature ». C'est parce que ton environnement te permet de basculer en permanence, très facilement, sans friction, et t'y encourage presque. Tu as besoin d'apprendre à remettre volontairement des frontières là où les outils les ont supprimées.

## **1.8- Interruptions sociales : quand les autres dépensent ton attention à ta place**

Les interruptions ne viennent pas seulement des écrans. Elles viennent aussi des personnes autour de toi : collègues, clients, équipe, proches, famille.

Un collègue qui passe « deux minutes » pour te poser une question. Un manager qui te demande un retour « juste maintenant, ça prendra pas longtemps ». Un proche qui te parle pendant que tu essaies de finir quelque chose. Un enfant qui entre dans la pièce alors que tu es plongé dans un travail.

Là encore, chaque interruption ne paraît pas dramatique en soi. Tu peux même avoir l'impression que c'est ton rôle de répondre, d'être disponible, d'aider. Mais pour ton attention, chaque interruption est comme une secousse : tu dois arrêter ce que tu fais, changer de contexte, traiter la demande, puis revenir.

Même si tu fais tout ça rapidement, reprendre une tâche après une interruption demande souvent plus de temps que tu ne le penses. Il te faut reconstituer mentalement ce que tu étais en train de faire, où tu en étais, ce qui restait à faire. Pendant quelques minutes, tu es dans une zone floue. Tu n'es plus tout à fait dans la conversation qui vient d'avoir lieu, mais pas encore vraiment de retour dans ta tâche.

Cette friction est encore plus forte pour les activités qui demandent de l'attention profonde : rédaction, réflexion stratégique, résolution de problèmes, travail créatif, apprentissage. Pour

ce type de tâches, une interruption de quelques minutes peut te faire perdre beaucoup plus que ces quelques minutes, parce qu'elle casse ton état mental.

Quand les interruptions sont fréquentes, tu finis par ne plus oser t'engager vraiment dans une tâche profonde. Tu te dis : « De toute façon, je vais être interrompu », donc tu commences des choses plus légères, plus superficielles. Tu survis à la journée, tu « gères », mais tu avances peu sur ce qui demande de la vraie concentration.

Tu peux aussi te sentir pris en étau entre ton besoin d'attention et ton besoin de relation. Tu ne veux pas paraître fermé, distant, non disponible. Alors tu laisses ta porte (physique ou virtuelle) toujours ouverte. Tu réponds vite. Tu acceptes les interruptions comme une sorte de fatalité. Ton capital attentionnel, lui, s'érode doucement.

Encore une fois, tu n'es pas la cause de tout ça. Tu évolues probablement dans un environnement (professionnel ou personnel) qui n'a jamais vraiment réfléchi à la valeur de l'attention comme ressource. On attend souvent de toi réactivité et disponibilité, sans réaliser que chaque demande grignote un peu ta capacité de travail de qualité.

## **1.9- La fatigue décisionnelle : trop de choix, moins de clarté**

À côté des notifications, du multitâche et des interruptions, il existe un autre facteur qui fragilise ton attention : la fatigue décisionnelle.

Tu prends bien plus de décisions dans une journée que tu ne le crois. Il y a les grandes décisions évidentes (un choix stratégique, une réponse importante, un engagement), mais aussi une multitude de micro-décisions :

- Est-ce que je réponds à ce mail maintenant ou plus tard ?
- Est-ce que j'ouvre ce document ou l'autre ?
- Est-ce que je continue ce que je fais ou je passe à cette demande qui vient d'arriver ?
- Est-ce que je reste concentré ou je fais une pause ? Et si je fais une pause, je fais quoi ?

Chaque décision mobilise un peu de ton capital mental. Quand tu dois choisir en permanence où mettre ton attention, tu



t'épuises plus vite.

La fatigue décisionnelle se manifeste souvent par :

- Des difficultés à te décider sur des choses simples en fin de journée.
- Une tendance à retomber sur des automatismes, même si tu sais qu'ils ne sont pas optimaux (ouvrir machinalement un réseau social, vérifier ta boîte mail, relancer une vidéo).
- Un sentiment de saturation mentale : tu n'en peux plus de choisir, même pour des choses banales.

Plus tu as de « portes ouvertes » en même temps (trop de projets parallèles, trop de dossiers en cours, trop de canaux à surveiller), plus tu dois faire de micro-choix pour savoir où mettre ta prochaine unité d'attention. Et plus tu t'épuises.

Cette fatigue décisionnelle rend ensuite la distraction encore plus attractive. Regarder quelque chose de facile, de passif, qui ne te demande pas de choisir, devient reposant en comparaison. Le problème, c'est que ce repos apparent ne recharge pas toujours vraiment ton attention. Il te met seulement en pause de la prise de décision, mais il ne reconstruit pas ton capital de concentration profonde.

Si tu finis souvent ta journée incapable de trancher sur des choses pourtant simples, ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est un signe que tu as probablement pris beaucoup trop de décisions, petites et grandes, tout au long de la journée, sans t'en rendre compte. Ta capacité à choisir où mettre ton attention a été utilisée.

### **1.10- Quand tout se cumule : la journée type d'une attention fracturée**

Pour rendre tout cela plus concret, je te propose un petit film mental d'une journée « classique » pour beaucoup d'adultes débordés. Peut-être qu'elle ne ressemble pas exactement à la tienne, mais tu y retrouveras sûrement des morceaux familiers.

Tu te réveilles, tu attrapes ton téléphone. Avant même d'avoir posé un pied par terre, tu t'exposes déjà à des mails, des messages, des actualités. Ton filtre attentionnel travaille alors que tu es encore dans ton lit. Tu lis des choses que tu ne peux pas traiter tout de suite, tu commences à te charger mentalement.

Tu te prépares en pensant déjà aux points de ta journée. Tu

jettes un œil à tes messages une deuxième fois. Ta vigilance est active dès le matin : « Qu'est-ce qui m'attend aujourd'hui ? ».

Tu arrives au travail (ou tu allumes ton ordinateur en télétravail). Tu ouvres ta boîte mail : tu es accueilli par une vague de messages. Tu réponds à quelques urgences, tu ouvres des onglets, tu commences une tâche, puis tu la laisses parce qu'une réunion commence. En réunion, tu tentes de suivre tout en jetant un œil à tes mails ou à ta messagerie, parce que tout le monde le fait, parce que tu as l'impression sinon de perdre du temps. Tu te retrouves à écouter à moitié, lire à moitié.

Entre deux réunions, tu veux avancer sur un dossier important, mais tu es interrompu par un appel, un collègue, une notification. Tu réponds, tu reviens, tu as oublié le dernier point sur lequel tu étais. Tu relis, tu te remets dedans, tu continues dix minutes, puis une nouvelle sollicitation arrive.

À midi, tu as l'impression d'avoir fait beaucoup de choses, mais quand tu regardes ta liste, les éléments importants sont encore là. Tu te sens déjà un peu vidé. Tu vérifies ton téléphone pendant le déjeuner, tu regardes quelques contenus pour te changer les idées. Tu remplis ton esprit d'autres informations, dans l'espoir de te détendre.

L'après-midi, tu recommences à jongler entre plusieurs tâches. Tu passes ton temps en mode réactif : répondre, traiter ce qui arrive, ajuster. Ta capacité à faire un travail qui demande de la profondeur baisse. Tu repousses certaines choses au lendemain, ou au soir. Tu te promets de t'y mettre « quand tu auras un moment calme ».

En fin de journée, tu te sens fatigué, mais tu te dis que tu n'as pas « assez avancé ». Tu rallumes ton ordinateur chez toi, ou tu gardes ton téléphone à portée de main pour « terminer un ou deux trucs ». Tu bascules encore entre pro et perso, entre messages et contenus, sans vraie coupure nette.

Quand tu te couches, tu as le cerveau plein, mais pas vraiment apaisé. Tu essaies de t'endormir en pensant à ce que tu n'as pas fait, à ce que tu dois faire demain. Ton attention n'a jamais eu de vrai temps de repos, seulement des changements de contenus.

Cette journée, ce n'est pas un échec personnel. C'est une journée construite par une somme de facteurs extérieurs et de réflexes intériorisés. Ton attention est tiraillée, morcelée, grignotée, alors même que tu cherches à bien faire.

Ce livre ne va pas te promettre de transformer ta vie en un espace zen sans imprévus ni sollicitations. Ce ne serait ni réaliste ni souhaitable. En revanche, il va t'aider à reprendre la main sur ce que tu peux réellement ajuster : la manière dont tu gères ton capital attentionnel, et la façon dont tu organises tes journées autour de différentes « zones d'attention » plus claires et mieux protégées.

### **1.11- Tu n'es pas seul : l'ampleur du phénomène**

Ce que tu vis n'est pas un cas isolé. Je le dis non pas pour te rassurer, mais pour que tu arrêtes de penser que le problème vient uniquement de toi.

Quand je discute avec des personnes qui travaillent dans des domaines très différents – managers, indépendants, enseignants, soignants, cadres, entrepreneurs, parents à la maison – je retrouve des phrases similaires :

« J'ai l'impression d'être tout le temps en train de commencer des choses sans les finir. » « Mon cerveau ne s'arrête jamais. » « Dès que je me pose pour faire un truc important, il y a toujours quelque chose qui me coupe. » « Je me sens épuisé le soir, mais j'ai du mal à dire ce que j'ai vraiment accompli. »

Ces phrases, on les entend partout. Elles viennent de personnes sérieuses, engagées, compétentes, loin de l'image caricaturale du « flémard qui passe sa journée sur son téléphone ».

Ce que tu ressens comme de la dispersion personnelle est souvent, en réalité, une réaction normale à un contexte anormalement fragmentant.

Pourquoi est-ce que j'insiste là-dessus ? Parce que tant que tu penses que tout vient d'un « défaut » en toi, tu risques de te condamner à des solutions qui ne font que rajouter de la pression : te forcer, t'auto-critiquer, t'imposer des règles irréalistes, te juger dès que tu dévies un peu.

Or, la clé n'est pas de serrer les dents. La clé, c'est d'apprendre à voir où ton attention fuit, par quels petits trous elle s'échappe, et comment mettre en place des protections réalistes, adaptées à ta vie, plutôt qu'idéales mais impossibles à tenir.

Pour faire ça, tu as besoin d'un modèle simple, concret, qui te permette de regarder ta journée autrement que comme une

longue suite de tâches. C'est là qu'intervient l'idée centrale de ce livre : les zones d'attention.

## **1.12- De la culpabilité à la gestion : l'idée des zones d'attention**

Jusqu'ici, on a surtout observé pourquoi et comment ton attention se fracture : surcharge d'informations, notifications, multi-tâche, interruptions, fatigue décisionnelle, somme d'habitudes et de contraintes.

À ce stade, tu pourrais te dire : « D'accord, je comprends mieux pourquoi je suis épuisé, mais qu'est-ce que je peux faire concrètement ? Je ne peux pas juste tout couper, quitter mon job, ou vivre sans téléphone. »

Tu as raison. L'objectif n'est pas de tout refuser, ni de vivre en marge du monde. L'objectif, c'est de redessiner la façon dont tu répartis ton attention dans ta journée.

Plutôt que de voir ta journée comme un bloc continu dans lequel tout se mélange, je vais te proposer de la voir comme une succession de zones d'attention différentes. Chaque zone a ses caractéristiques, ses besoins, ses conditions optimales. Dans certaines zones, tu peux accepter d'être réactif, ouvert, disponible. Dans d'autres, tu as besoin d'être protégé, focalisé, moins joignable.

L'idée n'est pas de viser une attention parfaite, sans aucune faille. L'idée, c'est d'identifier là où ton attention se casse le plus, là où les micro-fissures se forment, pour les réparer ou au moins les réduire. Pas à pas. De manière compatible avec ta réalité.

Pour y arriver, il faut d'abord comprendre un peu mieux ce qui se passe dans ton cerveau quand tu te concentres, quand tu passes d'une tâche à l'autre, quand tu te laisses happer par un flux de distractions. C'est ce que je vais détailler dans le chapitre suivant, en restant concret, pour que tu puisses ensuite utiliser ces connaissances comme des leviers.

Retient simplement, pour conclure ce premier chapitre :

Tu n'es pas cassé. Ton attention n'est pas un défaut moral. Elle est un capital limité, précieux, soumis à des pressions constantes. Tu peux apprendre à la gérer, à la protéger, à la distribuer différemment. Ce n'est pas une question de valeur per-

sonnelle, c'est une question d'architecture de ta journée et de choix d'environnement.

Dans les chapitres qui viennent, on va passer de ce constat général à une compréhension plus fine de ton cerveau attentionnel, puis à une cartographie très concrète de tes zones d'attention quotidiennes. C'est à partir de là que tu pourras reconstruire une présence mentale plus stable, pas parfaite, mais suffisamment solide pour reprendre le contrôle sur ce que tu offres, chaque jour, à ton esprit.

## **Chapitre 2 : Les bases neurocognitives de l'attention**

### **2.2- Les trois grands systèmes attentionnels : alerte, orientation, contrôle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Le rôle clé du cortex préfrontal : le chef d'orchestre fragile**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Le réseau du mode par défaut : quand ton esprit part tout seul**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Ton attention au fil de la journée : cycles et fluctuations**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Le stress chronique : quand ton cerveau passe en mode survie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.7- Le manque de sommeil : une dette qui ruine ton capital attentionnel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- La fatigue mentale : ce qui se vide vraiment quand tu dis “je suis cramé”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- Les récompenses instantanées numériques : l'économie de ton attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- Ce que tu vis est logique : reprendre la main, pas te blâmer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : De l'illusion du multitâche à la taxe de bascule**

## **3.2- Le cerveau ne fait pas du multitâche, il fait du switch-tasking**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- La taxe de bascule : ce que tu perds à chaque changement de tâche**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.4- Comment la micro-fragmentation s'installe dans ta journée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Les micro-fissures typiques qui siphonnent ton attention**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Pourquoi ces micro-fissures te donnent l'impression d'être occupé, mais pas efficace**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Voir enfin la fragmentation comme un système, pas comme une fatalité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : La méthode des zones d'attention**

### **4.2- Qu'est-ce qu'une zone d'attention, concrètement ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Les grandes familles de zones d'attention**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- La zone profonde : quand ton esprit plonge vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- La zone focalisée : concentré, mais flexible**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- La zone de routine : quand le pilote automatique te rend service**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7- La zone diffuse : quand l'esprit flotte (et que ce n'est pas toujours un problème)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.8- La zone réactive : quand tu réponds à tout, tout de suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- La zone de recharge : le carburant invisible de ton attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.10- La méthode des zones : une carte, pas une injonction**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.11- Toutes les zones sont utiles, mais pas partout, pas tout le temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Cartographier sa journée en zones d'attention**

#### **5.2- Les différentes zones d'attention dans une journée réelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Comment observer ta journée sans la maquiller**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



#### **5.4- Une méthode pas à pas pour reconstituer une journée-type**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.5- Mettre en place un journal d'attention sur 3 à 7 jours**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.6- Lire sa carte : voir ce qu'on ne voyait pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.7- Exemples de cartes avant / après : pour te repérer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.8- Repérer ses zones saines, surchargées et ses trous noirs attentionnels**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.9- Comment utiliser ta carte sans te mettre la pression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 6 : Diagnostiquer les micro-fissures de concentration**

#### **6.2- Comment les micro-fissures attaquent tes zones d'attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.3- Les interruptions numériques : quand les écrans pilotent ton attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Les interruptions humaines : quand les autres traversent ton attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Les auto-interruptions : quand c'est toi qui te coupes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- La dispersion environnementale : quand ton cadre n'aide pas ton cerveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- La surcharge cognitive : quand ton cerveau essaie de tout porter en même temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- L'épuisement physiologique : quand le corps n'a plus de marge**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Relier tes micro-fissures à tes zones d'attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.10- Construire ta propre carte de micro-fissures**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.11- Prioriser : sur quelles micro-fissures agir en premier**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.12- Ta grille de priorisation, en pratique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 7 : Renforcer les zones d'attention profonde**

### **7.2- Reconnaître tes moments naturellement propices à la profondeur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.3- Bloquer et protéger tes premiers créneaux profonds**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.4- Préparer ton environnement pour qu'il t'aide vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.5- Clarifier ta tâche : formuler l'intention, définir l'étape**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Réduire les interruptions : une stratégie proactive, pas défensive**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Traverser les premières minutes d'inconfort**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Gérer la peur de « manquer quelque chose »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.9- Composer avec la tentation de se disperser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.10- Choisir une fréquence réaliste : 1 à 2 plages par semaine pour commencer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.11- Préparer l'extension progressive de tes zones profondes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.12- Faire des zones d'attention profonde un élément stable de ta vie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : Maîtriser les zones focalisées et de routine**

## **8.2- Zones focalisées vs zones de routine : bien faire la différence**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.3- Regrouper les tâches : sortir de la "bouillie attentionnelle"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.4- Structurer tes zones focalisées : présence sans épuisement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.5- Structurer tes zones de routine : scripts, check-lists et allègement mental**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.6- Empêcher les routines voraces de dévorer ta journée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.7- Faire circuler les tâches dans les bonnes zones, au bon moment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Canaliser les zones réactives et diffuses**

## **9.2- Voir comment ces zones s'installent dans ta journée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Créer des “fenêtres de réactivité” plutôt que d’être disponible en continu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Encadrer la dérive mentale : faire de la zone diffuse une vraie pause**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- La permission consciente : “là, j’y vais, et c’est ok”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Des micro-cadres pour limiter les dégâts des zones réactives**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- Encadrer les moments réactifs et diffuses dans la vie perso**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Quand la réactivité et la dérive cachent autre chose**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9- Assembler tout ça : une journée avec des zones réactives et diffuses canalisées**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- Ce que tu peux faire dès demain**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Construire des zones de recharge attentionnelle**

## **10.2- Fausses pauses, vraies pauses : ce qui recharge vraiment ton cerveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Les trois niveaux de recharge : micro, méso, macro**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Les micro-pauses physiques : donner un break à ton corps pour libérer ta tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Respiration : le bouton discret pour calmer ton système**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Marches courtes : redonner de l'oxygène à ton attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Contact avec la nature : même minuscule, ça compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Micro-méditations : des pauses mentales sans prétention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Pauses sensorielles : silence, regard au loin, saturation en moins**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Le rôle central du sommeil : la macro-recharge souvent sacrifiée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.11- Routines de début de journée : démarrer sans s'éparpiller**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.12- Routines de fin de journée : organiser la descente, pas le crash**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.13- Comment chaque type de zone d'attention profite des recharges**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.14- Planifier ses recharges : en faire une hygiène, pas un luxe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.15- Repenser ta journée comme une alternance d'effort et de recharge**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : Les leviers comportementaux pour protéger son attention**

### **11.2- Concevoir ton environnement pour réduire la tentation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Simplifier tes décisions pour économiser ton attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Externaliser une partie de ta charge mentale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Instaurer des rituels d'entrée et de sortie de chaque zone**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Définir des règles simples pour automatiser ta protection attentionnelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Adapter ces leviers à ta réalité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **11.8- Construire une discipline douce, presque automatique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Les ajustements internes : émotions, stress et auto-dialogue**

### **12.2- Quand les émotions se cachent derrière la dispersion**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Noter ce qui se passe juste avant de décrocher**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Apaiser ton système nerveux sans t'enfuir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Te donner la permission d'être imparfait**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Transformer ton auto-dialogue : de saboteur à allié**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Comprendre le lien entre stress chronique et attention fragile**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Intégrer ces ajustements dans ta vie réelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Concevoir ses journées comme un enchaînement de zones**

### **13.2- De la journée subie à la journée scénarisée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Cartographier ta journée en zones : point de départ**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Concevoir un « scénario de journée » : principes de base**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Modèles de journées selon différents profils**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Construire une semaine comme une suite de journées cohérentes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Négocier avec ton contexte plutôt que le subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Anticiper les pics de charge et les journées “tempête”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Itérer ton scénario : ajuster plutôt que vouloir le contrôle total**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Concrètement, comment t’y mettre dès maintenant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.11- Vers une présence mentale qui se construit de jour en jour**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Installer une présence mentale durable**

### **14.2- Étendre les zones d’attention au-delà du travail**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Être vraiment là avec les autres : zones “haute qualité relationnelle”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Repas, trajets, gestes ordinaires : transformer le “temps gris”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Définir des zones “sans écran” réalistes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Réintroduire le silence et l’ennui fertile**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Se reconnecter à ses priorités profondes grâce aux zones**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Gérer tes pensées, tes émotions et ton auto-dialogue dans la durée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Concevoir ses journées comme un enchaînement de zones choisies**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.10- Installer une présence durable : jouer la longue durée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.