

*A conference was held in Prague, Czech Republic, in November 2002 that was entitled “Issues Confronting the Post-European World” and that was dedicated to Jan Patočka (1907-1977). The Organization of Phenomenological Organizations was founded on that occasion. The following essay is published in celebration of that event.*

## Essay 49

# La «double attention»: pour une pratique phénoménologique de l'antinomie

© Natalie Depraz

Université de la Sorbonne (Paris IV)

frj@ccr.jussieu.fr

Alter

[www.umr8547.ens.fr/series/Alter.html](http://www.umr8547.ens.fr/series/Alter.html)

### Abstract

La réflexion sur la double attention que je voudrais soumettre ici à votre appréciation s'inscrit dans le projet plus général d'une phénoménologie de l'attention tout à la fois fortement enracinée dans les gestes méthodologiques et thématiques de Husserl à ce propos *et* acclimatée, ajustée aux réquisits méthodiques contemporains des sciences et aux protocoles expérimentaux de la psychologie de l'attention. L'épistémologie de ce projet (pour laquelle j'use de l'expression d'«empirisme transcendantal»<sup>1</sup>) consiste à tenter d'articuler sur un mode co-génératif l'attitude transcendantale du philosophe et l'engagement empirique du scientifique jusqu'à donner le jour à un regard neuf sur le phénomène, ici de l'attention. C'est dire que les deux disciplines s'y trouvent inévitablement transformées l'une par l'autre, la phénoménologie mise en pratique et à l'épreuve de l'empiricité, le travail scientifique éclairé à neuf par un questionnement incessant sur l'attitude en première personne du sujet qui fait la science. Mise à l'épreuve, mise en question: dans un cas comme dans l'autre, c'est un même geste qui vient unir les deux démarches, un même geste d'«époché» comme dirait Husserl, concernant le bien entendu du phénomène à explorer. C'est une telle pratique phénoménologique de l'époché, cette réinterrogation incessante du phénomène par la mise en suspens de ce qui en lui va de

---

<sup>1</sup> N. Depraz, *Lucidité du corps. Pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, Dordrecht, Kluwer, 2001.

soi, pratique nommée et décrite ailleurs de l'expression «on becoming aware», qui guide ici mon investigation sur l'attention.<sup>2</sup>

Pourquoi l'attention? Parce que 1) ce phénomène, souvent considéré comme coextensif à la conscience,<sup>3</sup> se trouve précisément à la croisée de plusieurs disciplines (phénoménologie, psychologie, neurobiologie, psychiatrie etc.), qui découvrent aujourd'hui des lieux d'articulation, des points de passage, des zones de continuité entre elles; 2) le phénomène de l'attention, contrairement à la conscience, contient en lui-même une dimension méthodologique inhérente à sa phénoménalité (être attentif recèle sa propre attention à l'attention, sans surenchère réflexive ni spéculative), et permet d'éviter de dissocier description, pratique, exploration d'une part et réflexion sur la description, savoir de la pratique, thématization de l'exploration d'autre part. Il offre ainsi, de façon intrinsèque, phénoménale, une continuité de l'objet et de la méthode, là où la relation entre objet et méthode semble être la croix de nombreux débats sur le lien entre la théorie et la pratique.

Pourquoi, maintenant, la «double attention»? N'est-ce une complication inutile de l'expérience attentionnelle? Dans la lignée de cette continuité phénoménale entre objet et méthode propre à la dynamique attentionnelle, l'expérience de la double attention contient en elle-même me semble-t-il une démarche méthodique de réinterrogation du bien-entendu le plus convenu sur l'attention, à savoir son identification à la concentration. S'intéresser à la «double attention» représente donc un détour méthodique utile pour interroger plus en profondeur le phénomène même de l'attention. L'hypothèse que je fais, et que je laisse pour l'heure ouverte, est que le processus cognitif de l'antinomie, l'apprentissage d'un tel fonctionnement de l'esprit est cela qui nous permet de déjouer les difficultés auxquelles nous confronte expérimentalement la double attention, nous reconduisant ainsi de façon plus juste à une appréhension renouvelée de l'attention.

## Introduction

La réflexion sur la double attention que je voudrais soumettre ici à votre appréciation s'inscrit dans le projet plus général d'une phénoménologie de l'attention tout à la fois fortement enracinée dans les gestes méthodologiques et thématiques de Husserl à ce propos *et* acclimatée, ajustée aux réquisits

---

<sup>2</sup> Cf. à propos de ce geste, N. Depraz, F. J. Varela & P. Vermersch, *On Becoming Aware. A Pragmatics of Experiencing*, Amsterdam/Boston, Benjamins Press, 2001.

<sup>3</sup> N. Depraz, *La conscience, Approches croisées des Classiques aux sciences cognitives*, Paris, A. Colin, 2001.

méthodiques contemporains des sciences et aux protocoles expérimentaux de la psychologie de l'attention. L'épistémologie de ce projet (pour laquelle j'use de l'expression d'«empirisme transcendantal»<sup>4</sup>) consiste à tenter d'articuler sur un mode co-génératif l'attitude transcendantale du philosophe et l'engagement empirique du scientifique jusqu'à donner le jour à un regard neuf sur le phénomène, ici de l'attention. C'est dire que les deux disciplines s'y trouvent inévitablement transformées l'une par l'autre, la phénoménologie mise en pratique et à l'épreuve de l'empiricité, le travail scientifique éclairé à neuf par un questionnement incessant sur l'attitude en première personne du sujet qui fait la science. Mise à l'épreuve, mise en question: dans un cas comme dans l'autre, c'est un même geste qui vient unir les deux démarches, un même geste d'«époque» comme dirait Husserl, concernant le bien entendu du phénomène à explorer. C'est une telle pratique phénoménologique de l'époque, cette réinterrogation incessante du phénomène par la mise en suspens de ce qui en lui va de soi, pratique nommée et décrite ailleurs de l'expression «on becoming aware», qui guide ici mon investigation sur l'attention.<sup>5</sup>

Pourquoi l'attention? Parce que 1) ce phénomène, souvent considéré comme coextensif à la conscience,<sup>6</sup> se trouve précisément à la croisée de plusieurs disciplines (phénoménologie, psychologie, neurobiologie, psychiatrie etc.), qui découvrent aujourd'hui des lieux d'articulation, des points de passage, des zones de continuité entre elles; 2) le phénomène de l'attention, contrairement à la conscience, contient en lui-même une dimension méthodologique inhérente à sa phénoménalité (être attentif recèle sa propre attention à l'attention, sans surenchère réflexive ni spéculative), et permet d'éviter de dissocier description, pratique, exploration d'une part et réflexion sur la description, savoir de la pratique, thématization de l'exploration d'autre part. Il offre ainsi, de façon intrinsèque, phénoménale, une continuité de l'objet et de la méthode, là où la relation entre objet et méthode semble être la croix de nombreux débats sur le lien entre la théorie et la pratique.

Pourquoi, maintenant, la «double attention»? N'est-ce une complication inutile de l'expérience attentionnelle? Dans la lignée de cette continuité phénoménale entre objet et méthode propre à la dynamique attentionnelle, l'expérience de la double attention contient en elle-même me semble-t-il une

---

<sup>4</sup> N. Depraz, *Lucidité du corps. Pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, Dordrecht, Kluwer, 2001.

<sup>5</sup> Cf. à propos de ce geste, N. Depraz, F. J. Varela & P. Vermersch, *On Becoming Aware. A Pragmatics of Experiencing*, Amsterdam/Boston, Benjamins Press, 2001.

<sup>6</sup> N. Depraz, *La conscience, Approches croisées des Classiques aux sciences cognitives*, Paris, A. Colin, 2001.

démarche méthodique de réinterrogation du bien-entendu le plus convenu sur l'attention, à savoir son identification à la concentration. S'intéresser à la «double attention» représente donc un détour méthodique utile pour interroger plus en profondeur le phénomène même de l'attention. L'hypothèse que je fais, et que je laisse pour l'heure ouverte, est que le processus cognitif de l'antinomie, l'apprentissage d'un tel fonctionnement de l'esprit est cela qui nous permet de déjouer les difficultés auxquelles nous confronte expérimentalement la double attention, nous reconduisant ainsi de façon plus juste à une appréhension renouvelée de l'attention.

Je vais procéder en quatre temps: 1) je vais décrire certaines composantes structurelles, tout à la fois phénoménologiques et cognitives, de l'expérience attentionnelle; 2) je m'engagerai dans la présentation synthétique des difficultés auxquelles nous confronte l'expérience de la double attention; 3) je décrirai deux cadres expérientiels de formalisation d'une telle expérience, perceptif (attention divisée/partagée) et intrapsychique (attention ambivalente); 4) enfin, j'introduirai la notion d'une attention antinomique et le contexte où elle trouve à s'inscrire, l'éthique relationnelle, comme une réponse possible aux difficultés descriptives rencontrées dans les deux cadres précédents.

### ***I. Quelques jalons méthodiques de l'expérience attentionnelle***

Spontanément, lorsque l'on demande à un enfant de faire attention ou d'être attentif, que ce soit dans le cadre d'une activité physique ou d'un processus d'apprentissage intellectuel, on fait appel chez lui à sa capacité à se centrer voire à se recentrer sur lui-même, c'est-à-dire à focaliser son esprit. On lui demande donc indirectement d'éviter toute ouverture sur le contexte, l'environnement et les autres, ce qui serait synonyme de distraction, de façon à privilégier une direction univoque de l'esprit centré sur soi.

Or, le cas d'attention que je vais ici décrire, la double attention suppose une réduction redoublée de notre attitude naturelle telle qu'elle est inhérente à l'attention: 1) spontanément, nous sommes ouverts sur le monde et les autres sur un mode non-dirigé: comme Descartes le notait déjà dans les *Méditations*, la paresse est notre tendance la plus évidente, et l'attention représente de ce point de vue un effort contre-nature de notre volonté: on peut voir dans cet effort une première réduction de la naturalité en nous; cependant, 2), l'apprentissage d'une

spontanéité seconde, qui redéploie l'ouverture à l'autre que soi, correspond à une seconde réduction, plus difficile, de la concentration, cet état contre-nature intériorisé en nous depuis la prime enfance par notre système éducatif. S'affranchir de l'état attentionnel concentré, c'est parvenir à regagner le naturel en l'élevant à la conscience de la spontanéité, ce qui ressemble structurellement à une forme de libération de la nature en nous par re-naturalisation de l'expérience attentionnelle. A ce titre, le cas ici privilégié de la double attention (comme peut-être l'inattention ou attention plurielle) a un statut méthodologique: il correspond à ce souci de mettre en question le paradigme de l'attention comme concentration contre-nature, pour libérer l'espace d'une attention renaturalisée c'est-à-dire acclimatée à l'épreuve de ses limitations habituelles.

Reprenons rapidement les trois composantes structurelles qui forment selon moi le relief de l'expérience attentionnelle: 1) *L'action inattentive, notre attitude naturelle*: notre vie semble traversée par l'alternance articulée et co-produite de différents moments psychiques: des occupations roulantes continues qui sont autant de distractions, des ouvertures fugaces angoissées sur le vide de l'ennui aussitôt masquées, des échappatoires rêveuses qui sont autant de vagabondages de l'âme. Tous ces états internes entrelacés entre eux ne répondent en aucun cas à l'exigence de l'attention entendue comme focalisation concentrée. Ils correspondent davantage à un faire inattentif, qui s'avère participer à part entière de la rythmique globale de l'expérience attentionnelle.

2) *La concentration de la conscience*: notre système éducatif est fondé sur le développement de cette capacité de base, l'état d'attention concentrée, véritable clé de voûte de l'apprentissage des connaissances. Le *Nouveau dictionnaire philosophique* de Cuvillier note que l'attention est une «concentration volontaire de l'esprit sur un objet déterminé.» De façon inaugurale, W. James définit précisément ainsi l'attention: «C'est prendre possession par l'esprit, sous une forme vive et claire, d'un objet ou courant de pensée parmi tous ceux qui paraissent se présenter simultanément. Focalisation, concentration de la conscience sont de son essence. Cela implique de retirer de certaines choses pour en traiter d'autres efficacement.»<sup>7</sup> Bref, cet état ne nous est pas donné: il ne va pas du tout de soi pour nous. Nous avons à nous l'approprier, à le conquérir en nous à partir d'un terrain soumis aux distractions, aux angoisses et aux vagabondages de l'âme. Comment créer ou encore motiver en nous un tel état? Trois options semblent à première vue se présenter à nous: a) le contexte ambiant, le « set », est favorable et facilite une attitude spontanément focalisée;

---

<sup>7</sup> W. James (1890), *The Principles of Psychology*, Cambridge, Mass, Harvard University Press, 1983, p. 403-404.

b) le sujet met en œuvre sa volonté et fournit des efforts, s'exerce pour se contrôler, pour devenir plus attentif; c) un déclic imprévisible oriente le sujet vers l'attention à lui-même et à ce qu'il fait, déclic qui est de l'ordre d'un saut dans le vide.

3) *la suspension du caractère contre-nature de l'attention, une époque de la concentration*: cultiver son attention, cela ne passe pas seulement par un tel apprentissage où la naturalité en nous se voit comme suspendue. Ne devenons-nous attentifs que lorsque nous avons rayé de notre corps et de notre esprit toute cette zone d'activités dans lesquels nous nous engageons tout au long de la journée sur un mode involontaire, sans effort particulier et sans les contrôler? Que serait une attention réacclimatée à notre nature d'êtres humains portés à nous occuper de façon immanente et immédiate, et pourtant irréductible à une simple distraction? En d'autres termes, comment suspendre notre tendance à tout contrôler moyennant un effort volontaire sans pour autant nous laisser emporter passivement par le courant des occupations quotidiennes?

Cette voie médiane a été explorée de façon différente par au moins trois représentants éminents du courant phénoménologique revisité à la lumière de sa pragmatique expérientielle, à savoir W. James, E. Husserl lui-même, si l'on s'accorde pour accorder crédit à ses analyses génétiques tardives, A. Schütz enfin, avec sa conception de l'époque naturelle: à rebours de toute conception de l'attention en termes de contrôle actif telle qu'elle est développée dans la tradition rationaliste héritée de Descartes, James définit l'attention comme un *accueil réceptif* de l'information plutôt que de son contrôle déterminé. Le chapitre sur l'habitude de James offre une description de ce que la psychologie contemporaine nomme automaticité. Cependant, à la différence de la conception cognitive de l'automatisme entendu comme mécanisme subpersonnel échappant à la conscience du sujet, l'habitude, chez l'auteur des *Principles of psychology*, ressortit à un vécu immanent du sujet temporellement sédimenté.

Elle se caractérise par conséquent par deux traits qui en font tout autre chose qu'une routine négative: 1) elle ressortit à la spontanéité réceptive du sujet; 2) elle a une dimension de plasticité qui assouplit et facilite l'effectuation de tâches sinon laborieuses et où l'effort volontaire mobilisé serait source d'épuisement pour le sujet.<sup>8</sup> Pour ces deux raisons au moins, il apparaît problématique d'appréhender l'attention jamesienne comme une attention

---

<sup>8</sup> W. James, *Précis de psychologie* (Paris, Les empêcheurs de tourner en rond, 2003, p. 93: «[...] tandis que les actes automatiques secondaires s'accomplissent avec relativement peu de fatigue — ressemblant en cela aux mouvements organiques et aux mouvements réflexes originels — les efforts de volonté conscients sont sources d'épuisement.»

*passive*, dans la mesure où il y a bien une activité attentionnelle qui passe par *l'accueil et la souplesse* du sujet. Pour commencer par le second trait de la plasticité, James le définit comme un équilibre savant d'autonomie et d'adaptation: «La *plasticité* donc, au sens large du terme, signifie qu'un corps possède une structure assez faible pour céder à une influence mais assez forte pour ne pas lui céder entièrement.»<sup>9</sup> De plus, il considère que la formation d'habitudes, loin d'être imputable à notre lâcheté dans l'innovation et dans la confrontation avec le nouveau, n'est possible que grâce à la plasticité de l'organicité du vivant: «les phénomènes d'habitude chez les êtres vivants sont dus à la plasticité des matériaux organiques dont leurs corps sont composés.»<sup>10</sup>

Quant à la spontanéité, elle correspond au trait caractéristique de l'attention que James qualifie de «passive, réflexe, involontaire», ne requérant aucun effort, et qui s'oppose point par point à l'attention active et volontaire. Elle est dominée, notamment dans le type sensoriel immédiat, par une mobilité extrême: «[...] l'enfance est caractérisée par une énergie extrêmement active et n'a que peu de centres d'intérêts organisés [...]»; le type intellectuel, dans sa version passive, renvoie à ceci: «le fil de notre pensée suit une série d'images attrayantes et intéressantes en elles-mêmes.»<sup>11</sup>

A travers ses deux traits, l'attention se trouve tout naturellement réenracinée dans le corps et réinscrite dans l'opérativité immanente du savoir-faire du vivant. De ce point de vue, elle n'a de passif et d'habituel que le nom, si tant est que l'on entend par là un simple réflexe mécanique. Elle témoigne bien plus chez James de la spontanéité plastique de notre expérience, source inépuisable de sa richesse et de sa générativité, et contribue à réorienter l'attention en direction de sa dimension intrinsèque c'est-à-dire naturelle de non-contrôle. A cet égard, la psychologie cognitive contemporaine a cherché à son tour à conférer à l'automatisme un statut autre que celui d'une mécanique subconsciente. On y voit parfois aujourd'hui la pratique aisée de certaines opérations du fait de leur mise en œuvre fréquente, ce qui témoigne de la vertu de l'exercice, et rend inutiles le contrôle, l'effort, bref la volonté: telle est la vertu de la pratique.<sup>12</sup>

Husserl, dans sa phase génétique d'élaboration, ne pourra qu'applaudir à une telle expérience de l'attention comme réceptivité spontanée et comme habitus sédimenté. A cet égard, «réceptivité» et «sédimentation» sont les noms

---

<sup>9</sup> W. James, *Précis, op. cit.*, p. 90.

<sup>10</sup> *Ibid.*

<sup>11</sup> W. James, *Précis, op. cit.*, pp. 176-177.

<sup>12</sup> Cf. H. E. Paschler, *The Psychology of Attention*, Bradford Book, MIT Press, 1999, p. 357-358.

phénoménologiques d'une remise en chantier et en question radicales du couple activité/passivité, ce que James nomme quant à lui des termes «spontanéité» et «plasticité». Nourrie par la compréhension jamesienne et husserlienne, où se croisent spontanéité réceptive et sédimentation plastique, l'entente pragmatique de l'attention automatique comme savoir-faire vécu ouvre la voie à une *epochè* effective de l'expérience attentionnelle du contrôle. Contre-nature, l'apprentissage du contrôle se voit ainsi par sa mise en suspension réacclimaté à la naturalité attentionnelle.<sup>13</sup>

A l'opposé de la logique contre-nature de l'apprentissage attentionnel comme effort volontaire, concentré, sélectif, bref focalisé, la logique renaturalisante de l'ouverture attentionnelle exige donc une catégorisation qui lui soit appropriée: Alfred Schütz, de façon remarquable, définit l'*epochè* phénoménologique comme une «*epochè* de l'attitude naturelle», une *epochè* naturelle, à savoir comme contre-*epochè*, c'est-à-dire une *epochè* de l'*epochè*, ce qui contribue fortement à formaliser de façon catégorielle la possibilité d'une défocalisation attentionnelle. La première occurrence de cette expression, dans le volume 1 des *Collected Papers*,<sup>14</sup> livre le sens du retournement: «La phénoménologie nous a enseigné le concept de l'*epochè* phénoménologique, la suspension de notre croyance à la réalité du monde, à titre de moyen pour surmonter l'attitude naturelle en radicalisant la méthode cartésienne du doute philosophique. On osera suggérer que l'homme situé au sein de l'attitude naturelle fait également usage d'une *epochè* spécifique, bien entendu tout à fait différente de celle du phénoménologue. Il ne suspend pas la croyance dans le monde extérieur et ses objets, mais en revanche, il suspend le doute exercé à l'encontre de l'existence du monde. Ce qu'il met entre parenthèses, c'est le doute selon lequel le monde et ses objets pourraient être différents de ce qui lui apparaît. Nous proposons d'appeler cette *epochè* l'*epochè* de l'attitude naturelle.»

Après explicitation, le sens de la nomination s'avère clair: il faut entendre un génitif subjectif — l'attitude naturelle comme lieu immanent d'une mise en œuvre de l'*epochè* — et non un génitif objectif — un geste d'*epochè* dirigé vers (et contre) l'attitude naturelle entendue comme son objet. Dès lors, l'*epochè* spécifique dont il est question est située à fleur de monde: l'attitude naturelle en est le cœur, le sujet opérant au sein même de cette dernière sans jamais la quitter.

<sup>13</sup> Notons en passant que ce double mouvement d'*epochè* (transcendental puis renaturalisant) répond structurellement aux deux mouvements de l'*epochè* que l'on a décrits en tant que conversion réflexive et en tant que lâchez-prise dans l'ouverture de l'accueil. Cf. N. Depraz, F. J. Varela & P. Vermersch, *On becoming aware. A pragmatics of experiencing*, Amsterdam, Benjamins Press, 2003, première partie.

<sup>14</sup> A. Schütz, *Collected Papers I*, The Hague, M. Nijhoff, 1962, p. 229 (nous traduisons).

A l'*epochè* transcendantale husserlienne fait place une *epochè* immanente, c'est-à-dire située à fleur de nature, lovée dans le monde. Or, suspendre le doute, c'est faire confiance au monde tel qu'il apparaît, tel qu'il m'apparaît dans sa fraîcheur native, tel qu'il se donne à moi comme allant de soit.

## ***II. Difficultés expérientielles propre à la «double attention»***

Comment à présent développer à partir de là une «double attention»? Que signifie l'expression de «double attention»? A vrai dire, on entend spontanément par là le fait de faire attention à deux «choses» *à la fois*, chose étant pris au sens le plus large.

### ***A. La double attention: une expérience impossible?***

On dit couramment que l'on ne peut «faire deux choses en même temps.» Etre occupé à une tâche unique est synonyme de mobilisation stable et d'investissement satisfaisant. Dès lors que l'on formule à quelqu'un deux demandes distinctes au même moment ou que l'on s'engage soi-même dans deux activités parallèlement et sur un mode co-occurent, il y concurrence, conflit psychique et apparition d'une contradiction: la situation devient source d'instabilité et d'aliénation, et dégénère rapidement du fait de l'état de fatigue qui apparaît suite à la saturation excédentaire et surtout contradictoire de l'espace mental.

Cela semble évident à propos de deux objets perçus ou à connaître. On ne peut observer en même temps le vol d'un oiseau et l'écorce sculptée de l'arbre d'où il vient de s'envoler; on ne peut apprendre en même temps un théorème de mathématiques et une poésie de Ronsard.<sup>15</sup> Les avancées actuelles en neurosciences indiquent bien que des zones différentes du cerveau sont mobilisées dans le cas d'une observation impliquant la motricité et d'une vision

---

<sup>15</sup> H. F. Paschler, *op. cit.*, p. 2, où ce trait courant de l'attention est nommé «capacity limitation»: «The second phenomenon to which casual usage of “attention” alludes is our limited ability to carry out various mental operations at the same time. Two activities that a person can easily carry out one at a time often pose tremendous problems when attempted simultaneously (e.g., listening to the radio and reading a book), even when these activities are in no way physically incompatible. This applies to many kinds of mental activities, including analyzing new perceptual inputs (as in listening to the radio and reading a book), thinking, remembering, and planning motor activity.»

statique,<sup>16</sup> ou que les facultés cognitives mises en œuvre dans le cas de la connaissance formelle des lois mathématiques et dans celui de la mémorisation intuitive d'un poème semblent bien totalement distinctes. Ce qui pourrait laisser entendre que les deux tâches peuvent être effectuées de façon autonome et simultanée par deux parties différentes du cerveau. Mais cela reposerait sur une vision atomiste et juxtaposée des connexions neuronales qui va totalement à l'encontre des modèles actuellement privilégiés, lesquels, avec le connexionnisme puis les théories de l'émergence, insistent en revanche sur l'existence d'un réseau distribué et interconnecté des aires neuronales où aucune n'est indifférente au travail des autres, mais, davantage, où toutes coopèrent jusqu'à être affectées les unes par les autres.<sup>17</sup> Il paraît donc difficile, d'après ces évidences en troisième personne, d'isoler une tâche d'une autre, mais tout autant aberrant, d'après nos intuitions phénoménologiques en première personne, de prétendre réaliser deux tâches en même temps.

L'exemple de la «double attention» constitue donc semble-t-il un cas-limite de double impossibilité émanant des deux côtés, c'est-à-dire des deux méthodologies que nous cherchons précisément à mobiliser ensemble. Celles-ci se rencontrent, de façon intéressante, au lieu même de l'impossibilité à rendre compte de l'expérience en question. C'est ce que, dès le tournant du siècle, des auteurs comme D. Stewart d'un côté, comme W. James d'un autre côté, avaient affirmé, l'un statuant sur l'impossibilité pure et simple de l'attention divisée (*divided attention*), l'autre arguant du fait que le cas n'est possible qu'en considérant la collection des choses comme un unique objet.<sup>18</sup>

On peut dire, plus avant, que la question se complique encore dès lors que l'on s'intéresse, non plus à des objets perçus ou à connaître mais à des sentiments voire, plus précisément, à des personnes. Peut-on éprouver deux désirs simultanément et dotés de la même intensité? Peut-on porter son attention à deux êtres en même temps, c'est-à-dire, ici, avec la même inclination et la même force? On répondra spontanément par la négative à cette interrogation-limite, où se trouve relativisé le caractère absolu du désir et de la passion amoureuse. Le discours ambiant à ce propos parle de choix: «c'est elle/lui ou moi», posant ainsi une limite, synonyme de loi ou de règle, ce qui contribue à interrompre l'escalade du conflit psychique naissant, lequel conduit à terme à la

---

<sup>16</sup> E. Mellet, L. Petit, B. Mazoyer, M. Denis, and N. Tzorio, «Reopening the Mental Imagery Debate: Lessons from Functional Anatomy», *Neuroimage* 8: 129-139.

<sup>17</sup> F. Varela, «Resonant Cell Assemblies: A new approach to cognitive functions and neuronal synchrony», in: *Biological Research*, 28: 81-95.

<sup>18</sup> D. Stewart (1792), *Elements of the Philosophy of the Human Mind*, New York, Garland, 1971; W. James, *op. cit.*

folie, c'est-à-dire à la perte des repères internes, ou une logique perverse où se trouvent formulées expressément deux demandes en même temps, en elles-mêmes contradictoires. Sur un plan non plus seulement érotique mais plus généralement éthique, l'attention à autrui sembler aller de pair avec un souci de la singularité de l'autre qui exclut un souci identique et co-occurent porté à un deuxième autre. Levinas a de façon exemplaire thématiqué une telle éthique absolue de l'importance de l'autrui singulier, absolutisé dans son unicité, sur le fond du Grand Autre qu'est Dieu. Il s'y agit de mettre en question toute éthique relativisant la relation à autrui au nom même de la priorité de la singularité dans la relation éthique.<sup>19</sup> Un conflit des priorités, s'il surgit, conduit dès lors nécessairement, et pour le bénéfice de chacun, à un choix, tout aussi absolu, et ce, à la mesure de ce que représente l'unicité d'autrui.

### ***B. La double attention: le lot de notre vie quotidienne?***

Or, des auteurs du siècle dernier ont très tôt affirmé au contraire la facilité voire la banalité d'une telle expérience: Munsell en 1873 répond *a priori* par l'affirmative à la question suivante: «Can a man attend to more than one thing at a time? To this the answer must be decidedly, yes!»;<sup>20</sup> ou bien Porter qui, dès 1868, argumentait très justement en disant que notre possibilité de comparer implique de façon évidente la conscience simultanée de deux choses.<sup>21</sup>

En fait, nous sommes tout aussi régulièrement confrontés à des expériences quotidiennes de «double attention». Peut-on les approcher autrement que sur un mode négatif, c'est-à-dire sous l'angle de leur caractère problématique, de leur difficulté voire de leur impossibilité? Encore convient-il tout d'abord de cerner positivement ce que l'on peut entendre sous cette expression de «double attention»: la «double attention» est-elle une «attention double», à savoir une attention dédoublée c'est-à-dire clivée ou scindée, ou encore produisant une séparation voire une bifurcation de la disposition de l'esprit entre deux possibilités toutes deux également possibles? C'est ce que laisserait entendre l'expression de «divided attention» dont parle la littérature

---

<sup>19</sup> E. Levinas, *Totalité et infini*, La Haye, M. Nijhoff, 1966.

<sup>20</sup> O. S. Munsell, *Psychology: The Science of the Mind*, New York, D. Appleton, 1873, p. 12.

<sup>21</sup> N. Porter, *The Human Intellect*, with an Introduction upon Psychology and the Soul, New York, Scribner, 1868.

psychologique et neurologique contemporaines.<sup>22</sup> Mais «l'attention divisée» (une traduction possible de «divided attention»<sup>23</sup>) est-elle un cas pertinent de double attention? S'agit-il de réaliser deux tâches neuronales distinctes qui mobilisent de toute façon deux aires différentes du cerveau? Peut-on concevoir un bifonctionnement neuronal parallèle (sans trop d'interférences) tout en ayant une vision interconnectée du cerveau, auquel cas il serait plus juste de retenir l'autre traduction de «divided attention» également proposée: «attention partagée»?<sup>24</sup>

Quoi qu'il en soit, l'attention divisée ou partagée n'épuise sans doute pas ce que l'on peut entendre par «double attention». Ne pourrait-il pas s'agir bien davantage d'une attention qui tient ensemble ces deux possibilités sans les vivre comme une alternative imposant un choix (celui, exemplairement, devant lequel se trouve placé l'âne de Buridan) ni même comme une alternance, une oscillation, une hésitation, voire une ambivalence, une rivalité, une concurrence, ce que signifie l'idée de comparaison mentionnée par Porter, voire celle de partage à l'œuvre dans la deuxième traduction indiquée par Buser, et qui entraîne la disjonction des deux possibilités et leur existence parallèle mais défaite ou bien leur contamination créant un mixte confus des deux? On aperçoit par ce simple faisceau d'interrogations liminaires la richesse potentielle d'une telle expérience, que nous allons à présent tenter de formaliser à travers deux cadrages possibles.

En tout état de cause, il apparaît clair, à l'aune de ce chantier de questions, que l'expérience de la double attention nécessite une réflexion plus approfondie sur trois notions au moins: 1) une définition de «l'en même temps» semble ici requise, ce qui conduit à interroger la notion de co-occurrence, à savoir la temporalité impliquée dans l'expérience de la simultanéité; 2) un approfondissement de l'expérience de la liberté différente du choix impliqué par le modèle de la limite posée voire de l'alternative frontale se dessine ici, qui reste à examiner de plus près; 3) une réflexion sur le statut des «objets» (*lato sensu*) mobilisés dans le cas d'une expérience bi-attentionnelle: s'agit-il de deux objets similaires, auquel cas la concurrence est plus évidente, ou bien disymétriques, voire différents, ou encore d'une attention portée à deux plans distincts de l'expérience, auquel cas les ressources attentionnelles, quoique liées, ne sont peut-être pas les mêmes ?

---

<sup>22</sup> J. Braun, «Divided Attention: Narrowing the Gap between Brain and Behaviour» (chap. 15), in Parasuraman, *The Attentive Brain*, *op. cit.*; H. Paschler, *The Psychology of Attention*, *op. cit.*, 3, « Divided Attention », pp. 101-167.

<sup>23</sup> Cf. P. Buser, *Cerveau de soi, cerveau de l'autre*, Paris, O. Jacob, 1998, chapitre VIII «attention et pré-attention», p. 149.

<sup>24</sup> *Ibid.*

### ***III. Deux cadres expérientiels de formalisation de la double attention***

Comment pratiquer une double attention? Attention focalisée est synonyme d'attention stabilisée, c'est-à-dire fixée par suite d'une sélection puis maintenue par effort ou exercice sur un objet. Dès lors que l'on introduit un deuxième foyer attentionnel, on fait intervenir semble-t-il de l'instabilité dans l'activité attentionnelle. Or, l'expérience de la déstabilisation peut être interprétée soit négativement comme une perturbation de la stabilité attentionnelle, auquel cas elle donne lieu à de l'inattention, c'est-à-dire à de la distraction, voire du conflit, soit positivement comme une mise en mouvement de ce que la fixation attentionnelle peut créer d'obsessionnel c'est-à-dire de mortifère. L'expérience de la «bistabilité» est un cas de figure intéressant, à cet égard, car il y a d'une mobilisation de la stabilité focalisatrice par l'apparition sensorielle d'un second foyer attentionnel. Quel genre de mobilité attentionnelle la bistabilité introduit-elle? Dans quelle mesure ne l'est-elle pas la focalisation attentionnelle d'une ouverture nécessaire à sa vie propre ?

#### ***A. Attention perceptive-cognitive divisée***

Parmi les nombreux cas d'attention divisée/partagée travaillés dans les sciences cognitives aujourd'hui (bistabilité perceptive visuelle liée à la rivalité binoculaire, partage cognitif des tâches liés à des plans distincts de l'apprentissage, mental ou verbal, etc.), je vais m'intéresser à un cas classique de double attention auditive, nommé «perception dichotique».

E. C. Cherry, dans un article aujourd'hui célèbre,<sup>25</sup> relate une expérience très simple, une situation amusante et classique dite de «réception mondaine» (*cocktail party problem*): à supposer que l'on soit entouré de gens parlant par petits groupes, et que l'on décide soi-même de focaliser son attention sur la conversation d'un groupe, avec l'impression de ne pas entendre les autres parler alentour; mais que l'on soit soudain attiré en entendant un mot, un nom, et que l'on tende alors brièvement l'oreille vers une autre conversation tout en suivant la première. Autrement dit, que l'on se trouve soudain là en situation d'attention partagée ou divisée. Cette constatation suggère que l'attention n'était en réalité

---

<sup>25</sup> E. C. Cherry, «Some experiments on the recognition of speech, with one and with two ears», *Journal of the Acoustical Society of America*, 1953, 25, pp. 975-979; Pashler, *op. cit.*, p. 39 et sq.; Buser, *op. cit.*, p. 149 et sq.

pas nulle vers les autres sources, mais n'existait que sous forme de processus non-explicite. On saisit alors toute la complexité voire l'ambiguïté du phénomène. On voit poindre, à la faveur d'une expérience parfaitement banale, des mécanismes aussi complexes que ceux d'une préattention automatique, indépendante de la focalisation et seulement entrouverte sur le conscient.

Ecouter deux conversations en même temps suppose de maintenir l'ouverture aux deux. Que se passe-t-il? L'ouverture simultanée est source de tension, elle ne peut se maintenir longtemps, la fatigue cognitive, au bout d'un certain temps, contraint à opter pour l'une des deux conversations tout en gardant une oreille intermittente pour l'autre. Autrement, la sélection auditive laisse apparaître une ouverture aux autres foyers auditifs, mais sur un mode dissymétrique par rapport à l'attention-foyer privilégiée.

### ***B. Attention intrapsychique ambivalente-contradictoire***

Prenons à présent un cas de double attention, non pas de type perceptif externe, mais liés à des vécus internes, ce que la psychanalyse nomme « ambivalence », la psychiatrie thérapeutique familiale « contradictoire » ou « paradoxale », et qui peut soit dégénérer en conflit psychique, soit donner lieu à une ouverture fabuleuse des possibles.

Je prendrai un exemple extrêmement quotidien relaté par Maurice Hurni et Giovanna Stoll dans leur travail de cliniciens-psychanalystes en thérapie familiale, et qui rend bien compte de la logique paradoxale souvent à l'œuvre dans nos relations avec les autres:<sup>26</sup>

— “Bravo ! Tu vois... tu éteins la lumière et je me cogne la tête !”

— “Mais, chéri, c'est toi qui m'as demandé d'éteindre...”

— “Et alors? Tu n'es pas obligée de faire tout ce que je dis...”

Cette conversation, si banale entre conjoints, extrait du petit opuscule de M. Gulotta, *Comédies et drames de mariage* (Paris, ESF, 1985), illustre parfaitement la façon dont la coexistence de deux propositions contraires (éteindre la lumière/ne pas l'éteindre) place l'autre dans une instabilité relationnelle source de malaise, de tension, le rend par là dépendant du bon-vouloir de celui qui formule ces deux injonctions en même temps: ici, la double

---

<sup>26</sup> M. Hurni et G. Stoll, *La haine de l'amour, la perversion du lien*, Paris, L'harmattan, 1996, pp. 246-248.

attention requise chez l'autre à l'égard de deux actes opposés à réaliser fait dégénérer la dynamique relationnelle en relation sado-masochiste où opère un fonctionnement pervers du lien. Celui ou celle qui se trouve exposé à une telle double attention contradictoire risque la folie schizophrénique, ce clivage du moi (schizein) qui reproduit dans son comportement dédoublé et disjoint le mode de fonctionnement que, enfant, un parent a pu lui faire subir par ses propres doubles injonctions paradoxales.<sup>27</sup>

#### ***IV. L'attention antinomique dans l'éthique relationnelle***

Au fond, attention divisée/partagée comme attention ambivalente ne saisissent qu'un aspect, nécessairement partiel, de la double attention, la réduisant soit à une dualité statique, soit à une confusion tendancielle, ne rendant ce faisant guère compte de sa positivité. Bref, nous avons exploré deux *viae negativae* de la phénoménologie de la double attention: 1) celle-ci n'est pas une attention double au sens de dédoublée: en psychologie cognitive, l'attention divisée ou partagée (*divided*) engage une épistémologie dualiste, confortable mais peu-productive quant à la remise en question ou à la modification du paradigme attentionnel, lequel demeure au fond de l'ordre de la focalisation; 2) elle n'est pas non plus une attention dyadique au sens de conflictuelle: en psychiatrie, on rentre dans une phénoménologie de l'ambivalence attentionnelle, où séparation et confusion décrivent deux modes croisés d'une pathologie du lien fondée sur une double injonction contradictoire.

Pour sortir de ces modes unilatéraux de description, encore convient-il de rentrer dans une logique dynamique de l'attention. Rien de mieux, pour ce faire, que de décrire pour commencer une expérience juste et pleine de double attention. Je vais pour ce faire prendre appui ici sur le travail de thérapie familiale pratiqué par le psychiatre belge Mony Elkaïm<sup>28</sup>: «Voici des extraits d'une séance où la thérapeute propose des tâches paradoxales:

La thérapeute [à l'épouse]: "Qu'auriez-vous aimé que votre mari fasse?"

L'épouse: Qu'il ait du cœur. Qu'il me consacre une heure par semaine? Qu'il ne reste pas assis là...

<sup>27</sup> Cf. aussi à ce propos, J.-Cl. Benoît, *Les doubles liens*, Paris, PUF, 1981, R. Roussillon, *Paradoxes et situations-limite de la psychanalyse*, Paris, PUF, 1991.

<sup>28</sup> Cf. Mony Elkaïm, *Si tu m'aimes, ne m'aime pas, Approche systémique et psychothérapie*, Paris, Seuil, 1989, chapitre 1, «Les doubles contraintes réciproques», pp. 215-216.

La thérapeute: Monsieur, qu'auriez-vous aimé que votre femme fasse pour vous ?

Le mari: Qu'elle apprécie ce que je fais... Un peu de tendresse. Qu'elle ne s'oppose pas systématiquement à moi. [...]

La thérapeute: Je vais vous demander quelque chose qui peut-être ne marchera pas.

[Au mari] Madame demande que vous lui consacriez une heure par semaine. Je vais vous demander de prendre, deux fois par semaine, une demi-heure pour être libre, attentif. Je veux que vous preniez ce temps pour être avec elle, et cela malgré ce que je vais demander à votre femme.

[A l'épouse] De votre côté, dites-lui que vous ne voulez pas. Que ce n'est pas parce que je le demande qu'il faut que vous l'acceptiez.

Le mari: Il y a une contradiction apparente.

La thérapeute [à l'épouse]: Vous devez le refuser parce que, quand vous le lui demandez, il ne le fait pas: il ne le fait que quand je le demande... Quant à vous, je voudrais que vous lui manifestiez de la tendresse.

L'épouse: Mais il me repousse.

La thérapeute [au mari]: Quand elle sera tendre avec vous, je voudrais que vous fassiez bien attention à ne pas être touché par sa tendresse.

L'épouse: Il est déjà comme ça !'»

Et Mony Elkaïm de commenter: grâce à ces tâches qui prescrivaient à ces deux conjoints ce qu'ils faisaient déjà mais sans y croire, la thérapeute avait libéré chacun de la double contrainte (acte/croyance opposée) qui s'enserrait. Chacun put alors faire coexister en lui les deux niveaux de la double contrainte sans voir son conjoint comme agressif. Si quelqu'un tendait un piège, ce n'était plus le partenaire mais la thérapeute aux prescriptions contradictoires.

Ainsi, l'intervention d'un tiers dans la relation de face à face frontal a pour vertu de libérer l'espace en ré-ouvrant la relation. Le thérapeute pratique une logique de la contradiction paradoxale à la mesure du paradoxe contradictoire dans lequel se sont progressivement enfermé les deux conjoints, produit ainsi une contre-mesure, un antidote équivalent qui fait exploser l'aliénation tendancielle et produit un espace libérateur. A une logique de la confusion contradictoire et donc de la séparation duelle fait place la mise en

évidence de la double nature du lien. L'attention n'est donc ni divisée, ni contradictoire, elle est dira-t-on «antinomique». Pourquoi? Elle produit la coexistence harmonique de deux plans de l'expérience, tous deux vécus dans leur résonance l'un par rapport à l'autre, les reliant ainsi au lieu de les séparer. Ainsi, les deux propositions formulées au même temps sont toutes deux vécues comme justes: le processus mental de l'antinomie engage un mouvement de re-coordination de sa propre expérience clivée (il y a deux façons d'être une personne) à la lumière de sa re-coordination avec autrui. Une telle attention antinomique crée donc du «liant», une ouverture qui s'auto-génère; il s'agit en ce sens d'une attention extrêmement mobile, par pratique non-focalisée. Aussi contribue-t-elle à dissoudre le soi au profit de la «résonance» avec l'autre.<sup>29</sup>

### ***Conclusion***

On peut rattacher cette pratique phénoménologique de la double attention antinomique à quelques approches théorico-pratiques antérieures: 1) le modèle systémique batesonien de la double contrainte (*double bind*) qui date de 1956, souvent appréhendé comme aliénant pour l'individu, mais qui peut également s'avérer libérateur, c'est selon.<sup>30</sup> A ce propos, 2) le modèle autopoïétique par co-généralité mutuelle propre à l'Ecole chilienne Maturana/Varela contribue à positiver fortement ce que la double contrainte peut recèler de destructeur pour l'individu et ouvre un espace de potentialisation attentionnelle<sup>31</sup>; 3) enfin, l'éthique relationnelle proposée par B. Nagy, mettant en question l'éthique de la démesure de E. Lévinas tout en prenant appui sur son ouverture au Tiers dans le face-à-face, répond à l'expérience de l'accueil et de la disponibilité, non pas

---

<sup>29</sup> Terme introduit par Mony Elkaïm pour décrire le mode d'être relationnel, *op. cit.*, pp. 183-188. A propos de cette notion de résonance, cf. aussi N. Depraz, «En deçà de l'empathie: figures archaïques de l'intersubjectivité dans des disciplines empiriques en guise de renouvellement de la phénoménologie transcendantale», à paraître à Lille et en Pologne, et «L'éthique relationnelle: une pratique de la résonance inter-personnelle», Colloque Enrico Castelli 2004: le don et la dette, à paraître.

<sup>30</sup> G. Bateson, *Vers une écologie de l'esprit*, Paris, Seuil, 1980, t.II, «Vers une théorie de la schizophrénie», pp. 9-34. Cf. aussi J.-J. Wittezaele, *L'homme relationnel*, Paris, Seuil, 2003, pp. 113 et sq.

<sup>31</sup> U. Maturana et F. J. Varela, *De Maquinas y seres vivos: una teoria sobre la organizacion biologica*, Santiago, Editorial Universitaria, 1973; version anglaise: *Autopoiesis and Cognition: The realization of the living*, Boston, D. Reidel, 1980.; F. J. Varela, «Not one, not two», *CoEvolution Quart* 12, pp. 62-67.

infinie (abstraite), mais médiée par le cadrage relationnel et ouvert sur les possibilités présentes en chacun.<sup>32</sup>

De façon remarquable, Mony Elkaïm tisse ensemble, à même sa pratique, ces différents fils pratico-théoriques (Bateson, Varela, Levinas, Nagy), Parlant à son tour de «double contrainte réciproque»,<sup>33</sup> il relate un cas évoqué par Jay Haley<sup>34</sup> qui fait apparaître de façon étonnante la capacité du sujet à pratiquer une double attention antinomique: «Supposez qu'une mère déclare à son enfant: “Viens t'asseoir sur mes genoux.” Supposez également qu'elle ait émis cette demande sur un ton qui laisse entendre qu'elle préfère que son fils se tienne à l'écart. L'enfant serait confronté au message suivant: “Viens près de moi!”, incongrûment associé à l'injonction: “Eloigne-toi de moi.” Il ne pourrait répondre d'une façon appropriée à des demandes aussi contradictoires: s'il venait auprès de sa mère, celle-ci en serait gênée, dans la mesure où le ton de sa voix aurait indiqué qu'il devait se tenir à distance; et la mère serait également mal à l'aise si son fils restait dans son coin, puisque, en un sens, elle l'avait tout de même invité à la rejoindre. La seule façon dont l'enfant pourrait satisfaire à ces demandes contradictoires serait de faire une réponse incongrue: l'enfant devrait venir auprès de sa mère tout en qualifiant ce comportement par un commentaire qui dénierait qu'il s'est rapproché d'elle. Il pourrait, par exemple, venir s'asseoir sur ses genoux tout en disant: “Oh, quel beau bouton tu as sur ta robe!”; ainsi, il serait sur ses genoux, mais il qualifierait ce comportement par un commentaire précisant qu'il ne s'est approché que pour observer le bouton de sa robe. La capacité, propre à l'espèce humaine, de communiquer deux niveaux de message à la fois permet à l'enfant de se rapprocher de sa mère tout en déniait simultanément ce mouvement ... tout en affirmant ne s'être rapproché que du bouton.»<sup>35</sup>

---

<sup>32</sup> E. Levinas, *Autrement qu'être ou au delà de l'essence*, Den Haag, M. Nijhoff, 1974, et Voir à ce propos, Boszormenyi-Nagy et Krasner, *Between Give and Take*, Brunner Mazel, 1986; Boszormenyi-Nagy et Krasner, «La confiance comme base thérapeutique: la méthode contextuelle», *Dialogue* n°111, 1991; P. Michard, «De l'éthique intime», *Groupe familial* n°133, 1991.

<sup>33</sup> Mony Elkaïm, *Si tu m'aimes, ne m'aime pas, Approche systémique et psychothérapie*, op. cit., chapitre 1, «Les doubles contraintes réciproques», pp. 22-45.

<sup>34</sup> J. Haley, «An Interactional Description of Schizophrenia», *Psychiatry*, 22, n°4, novembre, 1959, pp. 321-322.

<sup>35</sup> Mony Elkaïm, op. cit., p. 24-25.