

Notes pour une théorie de l'attention

juillet 2026 · Nikon Sugar

L'attention est le seul budget qu'aucun système de productivité ne peut faire croître. Ce court livre le prend au sérieux : il traite l'attention comme une quantité mesurable et conservée, esquisse un modèle minimal de sa répartition, et en tire quelques conséquences pour la conception, la lecture et la forme d'une journée de travail.

1. Le problème de l'attention

Il y a plus d'un siècle, William James le disait simplement : tout le monde sait ce qu'est l'attention (James, 1890). Nous la ressentons comme l'acte de prendre possession d'un objet parmi plusieurs possibles — un retrait de certaines choses afin de traiter efficacement les autres.

L'ennui est que cette certitude quotidienne se dissout dès que l'on tente de la *budgéter*. Nous parlons de « prêter » attention, de « dépenser » du temps, de tâches « bon marché » ou « coûteuses », et pourtant nous planifions nos journées comme si l'attention était gratuite et divisible à l'infini. Elle n'est ni l'un ni l'autre.

Traitons-la plutôt comme un économiste traiterait n'importe quelle ressource rare : quelque chose dont l'offre est fixe sur un intervalle donné, dont le prix monte avec la demande, et dont les coûts d'opportunité se paient, que nous les remarquions ou non. Le reste de ce livre suit ce seul geste jusqu'à quelques-unes de ses conclusions — en commençant, au chapitre suivant, par un modèle assez petit pour être écrit.

Références

James, W. (1890). *The Principles of Psychology* .

2. Un modèle simple

Soit A l'attention totale disponible sur un intervalle — une matinée, disons — et supposons qu'elle soit répartie entre n tâches, a_i étant la part donnée à la tâche i . L'affirmation de conservation du chapitre précédent n'est que la contrainte de Équation 1 : les parts somment au tout, ni plus ni moins.

$$\sum_{i=1}^n a_i = A \quad (1)$$

Jusqu'ici, ce n'est que de la comptabilité. Le contenu arrive quand on demande ce que chaque part *achète*. Une première hypothèse raisonnable est que la valeur rendue par une tâche décroît en rendement avec l'attention qu'on y consacre — la dixième minute sur un problème vaut moins que la première. Écrivons le rendement de la tâche i comme dans Équation 2, où v_i est un poids propre à la tâche et la racine carrée tient lieu de « rendement décroissant » :

$$r_i = v_i \sqrt{a_i} \quad (2)$$

Maximiser le rendement total $\sum_i r_i$ sous la contrainte de budget de Équation 1 donne un résultat net : l'attention devrait être répartie de sorte que le rendement *marginal* soit égal entre les tâches. Tout verser dans une seule tâche laisse des gains faciles ailleurs ; l'étaler trop mince et rien ne franchit le seuil d'utilité. L'optimum n'est ni la monomanie ni la dispersion — une conclusion sur laquelle nous nous appuierons au dernier chapitre.

Références

3. Ce qui en découle

Si l'attention se conserve et que ses rendements décroissent, quelques conséquences pratiques en découlent, qu'il vaut la peine d'énoncer franchement.

La première concerne l'*information*, non l'attention elle-même. Une abondance d'information crée une pauvreté d'attention (Simon, 1971) : chaque nouveau flux, notification et onglet est une revendication sur un budget fixe, et les revendications dépassent désormais de loin ce que le budget peut honorer. Figure 1 montre la forme du problème — la ligne de l'offre est plate tandis que la demande grimpe sans limite.

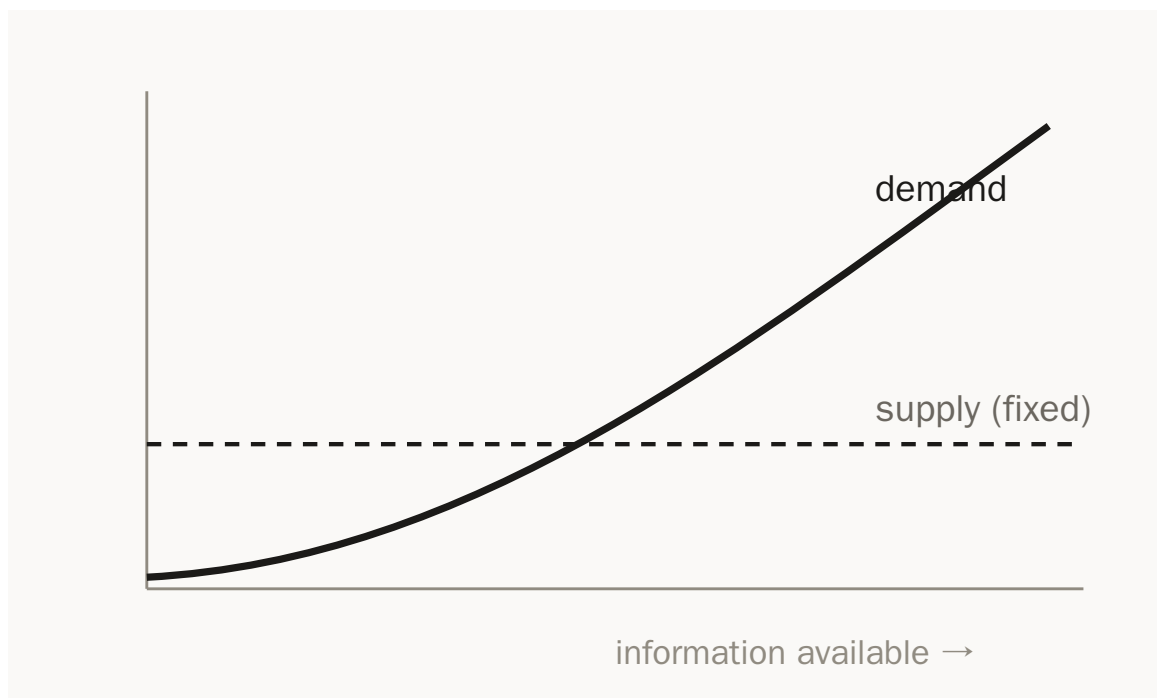


Figure 1. L'offre d'attention est fixe tandis que les demandes qui pèsent sur elle croissent sans borne.

La deuxième conséquence concerne la *conception*. Tableau 1 rassemble quelques interventions et ce que chacune fait au budget. Notez qu'elles ne sont pas équivalentes : certaines ajoutent de l'offre à la marge, d'autres réduisent simplement le nombre de revendications.

Tableau 1. Quelques interventions et la façon dont chacune agit sur le budget d'attention.

Intervention	Agit sur	Effet
Regrouper les tâches similaires	Le prix	Moins de changements de contexte coûteux
Supprimer un flux	La demande	Une revendication permanente de moins
Un seul plan quotidien	La répartition	Égalise le rendement marginal entre les tâches

La troisième conséquence est personnelle, et le modèle du chapitre précédent l'implique déjà : parce que l'optimum n'est ni la monomanie ni la dispersion, une bonne journée en est une qui tient un petit nombre de tâches au point où leurs rendements marginaux sont à peu près égaux — puis, surtout,

défend cet arrangement contre la marée permanente des revendications du jour.

Rien de tout cela n'est un système de productivité. C'est plus proche d'une contrainte : dépensez le seul budget que vous ne pouvez pas faire croître comme si vous ne pouviez pas le faire croître.

Références

Simon, H. A. (1971). Designing Organizations for an Information-Rich World. In M. Greenberger (Ed.), *Computers, Communications, and the Public Interest* (pp. 37–72). Johns Hopkins Press.