



## Épisode 19 : **L'attention, nouvelle ressource rare du travail contemporain**

Publication : **28.10.25**

---

Dans un monde saturé de sollicitations numériques, nos journées ressemblent à un ping-pong permanent entre mails, réunions et notifications. Résultat : notre capacité à nous concentrer s'érode.

### **Comment préserver une attention de qualité dans des organisations hyperconnectées ?**

Cet épisode explore la crise de l'attention à travers les apports des neurosciences et les travaux de Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche à l'Inserm, qui décrit l'attention comme une « bulle » à protéger des distractions internes et externes. Face au flux d'informations, à la culture de l'urgence et à la pression de réactivité, nos capacités de concentration se fragmentent, entraînant fatigue mentale, dispersion et perte de sens.

Mais **l'attention n'est pas une ressource figée : elle se cultive**. Silence, temps sans sollicitations, culture managériale respectueuse de la concentration ou encore "deep work sessions" expérimentées par certaines entreprises permettent de redonner de la profondeur au travail collectif.

**Dans un monde où la vitesse prime sur la réflexion, réapprendre à  
diriger son attention, c'est aussi réapprendre à travailler.**



*Episode disponible sur Spotify, Youtube et Apple Podcasts.*