

BREVE N° 28: Aider à être attentif et concentré

Synthèse conçue et réalisée par Jean-Jacques DABAT-ARACIL Conseiller pédagogique préélémentaire de l'Eure

Des constats du terrain:

- Difficulté pour les enseignant(e)s à mobiliser l'attention des élèves
- Effets de zapping d'une activité à une autre
- Difficulté pour les élèves à traiter les informations et à les mémoriser
- Difficulté pour une majorité d'élèves à mener une tâche à son terme



Définition :

« Prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...]. Implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres ».

William James, psychologue américain

C'est un acte **volontaire**, une **mobilisation de l'activité cérébrale** en vue de **porter en soi** ce que l'on perçoit par nos canaux sensoriels ou de poursuivre consciemment une suite de pensées. Être attentif pour l'élève, c'est regarder, écouter, toucher, goûter, humer pour faire exister l'information nouvelle dans son esprit.

Caractéristiques :

- Appartient aux **fonctions cognitives** comme la mémoire
- A un rôle essentiel dans l'**analyse des informations** sensorielles, les apprentissages scolaires et non scolaires, les relations sociales, les jeux et les loisirs.
- Permet de réaliser par l'esprit une sélection, un choix par les nombreuses informations parfois complexes et ambiguës
- Varie selon des individus (**capacité attentionnelle**)
- Varie selon la tâche à accomplir, sa nouveauté, sa difficulté, sa conduite (nécessitant des **pauses attentionnelles** plus ou moins fréquentes, plus ou moins longues)
- Possède un lien étroit avec la **mémoire** (de travail ou à long terme), les **fonctions exécutives**, la **motivation**

Plusieurs types d'attention sont nécessaires pour apprendre

Attention sélective	Attention soutenue	Attention divisée
Sélectionne les informations pertinentes parmi les non pertinentes, écarte les distracteurs	Permet de maintenir l'attention sur un temps long, elle est fatigante cognitivement et nécessite des pauses	Nécessaire pour traiter deux informations simultanément, elle est aussi fatigante. L'attention divisée est sollicitée dans les situations de double tâche Pour qu'elle puisse fonctionner relativement bien, il faut que l'une des deux tâches soit automatisée.
Exemple : - Ecouter l'enseignant(e) sans se laisser distraire par le bruit autour. - En mathématiques, traiter les seules informations nécessaires à la résolution de la question. - Dans un récit, traiter la trame de l'histoire, sans se laisser distraire par les détails.	Exemple : - Ecouter passivement l'enseignant(e) - Faire un exercice long et monotone - Travail dans un environnement où il ne se passe rien	Exemple : - Lire des informations au tableau en écoutant l'enseignant(e) - retranscrire sur un support des informations entendues - Réaliser les gestes d'une comptine ou d'une chanson sans se tromper dans les paroles

L'enjeu est d'amener les élèves à **passer rapidement d'une attention à une autre** ou d'un **point d'attention à un autre** grâce à la **flexibilité attentionnelle** et l'**inhibition** (capacité à bloquer les informations et les automatismes non pertinents)

Aider à être attentif

Stratégies pour l'attention sélective	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer un environnement calme, épuré et rangé ; - Placer l'élève face à l'enseignant, loin des fenêtres/portes ; - Eviter les distracteurs et proposer des fournitures scolaires neutres ; - Favoriser les aides visuelles (dessins, pictogrammes) sans excès ; - Attirer l'attention de l'élève sur les points importants ; - Penser à valoriser, féliciter et pratiquer le renforcement positif
Stratégies pour l'attention soutenue	<ul style="list-style-type: none"> - Relancer l'attention avec l'intonation, un geste, un regard, un contact sur l'épaule de l'élève ; - Insister sur l'importance et l'utilité de la tâche ; - Expliciter les étapes et les démarches d'une tâche, la fractionner ; - Utiliser un minuteur pour que l'élève visualise le temps de travail et le temps restant ; - Encourager l'élève à mener une tâche à son terme.
Stratégies pour l'attention divisée	<ul style="list-style-type: none"> - Eviter les situations de double tâche, - Séquencer les consignes ; - Décomposer les tâches complexes en plusieurs tâches simples et en expliciter la succession (d'abord, ensuite, enfin)
Stratégies pour la flexibilité attentionnelle	<ul style="list-style-type: none"> - Varier les types d'exercices et les compétences mobilisées ; - Alternier des exercices avec de l'attention soutenue et d'autres qui demandent moins d'effort ; - Expliciter les informations auxquelles il faut faire attention et, si besoin, quel type d'attention utiliser (sélectionner ou maintenir).

- Faire des **pauses régulières** (avec un minuteur)
- Proposer des déplacements et des activités plus kinesthésiques (distribuer les feutres, effacer le tableau, ranger des travaux) ;
- Proposer des activités de **relaxation, de respiration, de détente**.
- Alternier les types de séances
- Respecter les **rythmes chronobiologiques** (pensée divergente, pensée convergente) en répartissant les activités dans la journée (plage dans l'emploi du temps)
- **Discuter pour maintenir l'attention**. Pour s'assurer que l'attention d'un enfant reste mobilisée lors d'un apprentissage, l'enseignant peut lui poser diverses questions. Il vérifie ainsi si l'enfant reste concentré sur la tâche demandée ou bien s'il commence à « décrocher ».
- Proposer des **activités, jeux éducatifs** qui sollicitent l'attention : « Lynx », 35 jeux d'écoute (Accès), « Trouver Charlie », differix, Miro Dingo, Figurix

Bibliographie :

Toscani P, 2012, *Apprendre avec les neurosciences*, Lyon, Chronique sociale

Toscani P. et Al., 2013, *Les neurosciences au cœur de la classe*, Lyon, Chronique sociale

Montagner H., 2008, *Les temps, les rythmes et la sécurité affective de l'enfant : fondements obligés de l'aménagement du temps scolaire*, in Les Cahiers Pédagogiques

Boujon Ch., 2006, *Attention et contrôle de l'activité*, D. Gaonac'h (coord.) : Psychologie cognitive et bases Neurophysiologiques du fonctionnement cognitif, PUF

Houdé O., 2014, *Apprendre à résister*, Editions Le Pommier, 2014

Des stratégies pour enseigner

Des outils pour apprendre à se relaxer

Calme et attentif comme une grenouille
Eline Snel, Ed. Les Arènes
Méthode de méditation pour enfants



La Douce, C.Chabrol, P.Raymond,
Ed. Graficor
Méthode de gymnastique douce et de yoga
pour enfants



Créer un « coin du calme » pour permettre
aux élèves qui en ont besoin de se recentrer.



<http://123dansmaclasse.canalblog.com>

Des outils pour apprendre à gérer ses émotions

Hopla CEGO : La valise contient du matériel
varié pour stimuler le développement émotion-
nel du petit enfant (des planches à raconter, des
masques, des figurines en carton, des planches
actives, des planches de situation, un jeu de dominos, un
jeu de bingo et une girouette).



A l'intérieur de moi Aurélia Gaud, Ed. Actes Sud Junior

Des outils pour développer les compétences de discrimina- tion visuelle

- **Colori duo** : Jeu d'observation
- **Dobble ou Dobble Kids** (4 à 6 ans) Asmodée
- **Créer vos propres cartes Dobble** avec un générateur de Dobble <http://dobble.gorfo.com/home>
- **Differix** Ravensburger (4 à 8 ans): Un jeu d'association où il faut replacer les tuiles sur les images d'une planche qui se ressemblent beaucoup !
- **Figurix** Ravensburger (5 à 10 ans): Un jeu d'observation visuelle où il faut découvrir le symbole répondant aux 3 critères demandés par les dés.
- **Jeux de cartes d'observation DJECO**: Zanimatch, Sardines, Rapidofruits, Ram'ino, Minimatch...



- **Le Lynx** Educa

- **Dessinetto Lunadis** : Suivre des consignes verbales pour reproduire un dessin



Des outils pour développer les compétences de discrimina- tion auditive

- **29 jeux d'écoute de 4 à 6 ans** (1 CD audio) Ed ACCES
- **Discrimination auditive PS-MS** Ed. La Cigale



Des outils pour développer la mémoire

- **Mémory**, jeux de Kim, Dans mon panier...
- **Mémory en ligne** http://www.logicieleducatif.fr/eveil/memoire_spatialisation/memory.php

Des stratégies pour apprendre

Donner à l'élève des procédures pour aborder une tâche et contrôler son activité

J'ai un projet.

L'élève en projet développe plus d'attention.

Je suis vigilant.

L'élève expert est celui qui combine différentes entrées sensorielles pour se faire une représentation complète de l'objet d'étude qu'on lui soumet.

Je dirige mon attention.

L'élève devient capable de se fermer à certaines informations non essentielles.

Je deviens actif intérieurement.

Pour l'enfant, apprendre à être actif « dans sa tête » est une tâche difficile. Être attentif, sans bouger, sans support visuel à des paroles ou à des mots écrits exige que l'enfant soit « actif » intérieurement, qu'il apprenne à « faire exister, transformer dans sa tête ». Plus l'enfant est jeune, plus cette tâche est difficile.

Lui raconter des histoires, lui lire des livres, l'aider à utiliser son imaginaire et à créer ses propres représentations mentales l'amèneront à développer cette capacité à devenir actif dans sa tête. Ce que l'élève doit développer ici, c'est sa capacité à « évoquer », c'est-à-dire à se créer des images mentales, que celles-ci soient visuelles, auditives ou de l'ordre du ressenti.

	Je m'arrête
	Je regarde, j'écoute
	Je me questionne
	Je revois dans ma tête
	Je décide, j'agis