

DEROULE PROFESSEUR

DEVELOPPER SON ATTENTION

2^{nde} – 1^{ère} - Term

(Dont on dit que c'est le premier critère de la réussite dans la vie)

Le module a pour objectif

- . De faire sentir quelques aspects des capacités attentionnelles pour tout individu.
- . D'insister sur le fait que l'attention DOIT se développer à partir d'un dispositif neuronal présent à la naissance, mais à l'état d'ébauche.
- . D'informer que ce dispositif attentionnel se développe dans la vie essentiellement durant l'enfance et l'adolescence. A l'état adulte, c'est plus difficile.
- . D'insister sur le fait qu'une bonne attention permet de mieux mémoriser, limiter les accidents, les faux réflexes, un meilleur équilibre personnel.

- Vous accompagnez le déroulement du diaporama en le stoppant autant que le souhaitez
- Vous disposez des réponses et commentaires dans ce déroulé
- Le diaporama n'est pas prévu pour une durée précise, vous pouvez l'exploiter durant des séquences de durées variables.

Diapo 1

Développer son attention

Diapo 2

L'attention est un mécanisme mental du contrôle de la pensée

Vous laissez quelques instants de réflexion pour trouver les mots manquants

Qui seront affichés dans la diapo 3

Diapo 3

Réponses des questions de la diapo 2

Diapo 4

Avoir de bonnes capacités d'attention c'est :

On va balayer successivement les 3 grandes formes d'attention :

- . SOUTENUE
- . SELECTIVE
- . PARTAGEE

Voici la première, l'**attention soutenue**

Commentaire

Le cerveau est doté de systèmes automatiques d'alerte, qui permettent depuis des millions d'années de se mettre en sécurité. Ils sont activés par les sens : un stimulus visuel, un son singulier, une odeur étrange, une sensation, etc.

A tout moment l'attention ciblée sur un objet de pensée est susceptible de « dériver » vers une autre cible inattendue.

La capacité d'attention soutenue permet de gérer l'équilibre entre l'alerte (qui peut effectivement correspondre à un signal utile) et le maintien sur la tâche. Cette capacité DOIT croître avec l'âge, car elle n'est pas acquise à la naissance. C'est à chaque individu de la développer.

Diapo 5

Avez-vous une bonne attention soutenue ?

Une figure géométrique va vous être présentée

Essayez de rester le plus longtemps possible sans que votre cerveau soit distrait par une autre pensée

Au cours de l'exercice on demande aux élèves d'observer si dans leur mental, d'autres pensées sont apparues, s'ils ont réussi à s'en défaire et à les laisser passer tranquillement, où s'ils ont

restés accrochés dessus...

Le temps conseillé est d'essayer de rester **1 minute**

Diapo 6

On montre le point rouge à l'écran.

Diapo 7

Qu'avez-vous observé dans votre mental ?

Le professeur pose la question : Que s'est-il passé dans votre esprit lorsque vous avez essayé de garder votre attention uniquement sur le point rouge.

Réponse : en général les élèves répondent que très vite il y a des pensées qui ont spontanément traversé leur esprit.

Commentaire professeur

Bien contrôler son mental, c'est arriver à résister aux pensées qui émergent spontanément dans l'esprit, ou tout simplement les laisser passer...

C'est **compliqué**, mais **c'indispensable**, et cela **s'éduque** !!!

Prenons comme exemple ceux qui s'entraînent en méditation (comme les moines bouddhistes, qui arrivent à maintenir leur calme mental durant 30 à 40 minutes). Mais au prix de très nombreux entraînements.

Diapo 8

Il est très difficile ... (on va faire apparaître successivement 3 informations indiquant les types de perturbations qui nous agitent constamment et qui ont comme effet de nous distraire de la cible d'attention ; ce sur quoi l'esprit peut s'entraîner pour améliorer ses capacités attentionnelles)

Il est très difficile d'empêcher les pensées vagabondes internes de surgir.

Sans qu'on le veuille, ce qui nous a occupé dernièrement, les émotions qui nous agitent, nos projets, etc... sont autant de sources spontanées qui surgissent dans notre mental. C'est normal. L'individu qui possède de bonnes capacités attentionnelles est capable de les laisser passer sans s'y accrocher. C'est ce qui se passe en méditation : les pensées spontanées sont inévitables, mais on les regarde passer et elles s'évanouissent.

Diapo 9

Il est très difficile ...

De ne pas se laisser distraire par les stimuli externes.

Et c'est très bien ainsi, cela nous permet d'être alertés par un coup de klaxon, un bruit inhabituel, un dysfonctionnement, etc.

C'est à l'individu de juger très vite de la situation et de revenir vers sa cible d'attention.

Il peut même arriver à s'abstraire du monde sonore environnant et poursuivre sa tâche.

Diapo 10

Il est très difficile ...

De ne pas fabriquer des petits scénarios mentaux.

Si un individu possédant de bonnes capacités attentionnelles ramène rapidement son esprit vers sa cible d'attention, d'autres en revanche se laissent piéger et commencent à construire des scénarios mentaux sur la base d'une pensée vagabonde. L'esprit alors prend le risque d'une erreur, d'un accident, etc.

Diapo 11

Le développement des capacités de l'attention est possible (et même nécessaire) mais avec de l'entraînement, c'est l'une des idées clés du module. Photos de l'enfant qui joue aux échecs, au pilote de course, à la personne qui médite.

C'est un processus :

- . Qui demande beaucoup de temps
- . Beaucoup de persévérance
- . Et qui n'est efficace qu'avant l'âge adulte. (Après, c'est beaucoup plus compliqué).
- . De prendre le pilotage de ce développement. Ce n'est pas en exécutant une consigne (« fais attention ») qu'on développe son attention, mais bien en mobilisant soi-même son esprit. D'où la formule « Il faut faire attention à son attention »)

Diapo 12

Règle d'or qu'il faudra garder à l'esprit :

Nous sommes tous dotés à la naissance d'un équipement neuronale pour l'attention. Mais très élémentaire, et qu'il faudra construire essentiellement durant l'enfance et l'adolescence, grâce à de très nombreux entraînements, tant dans la vie quotidienne, à l'école, en faisant du sport, de la musique, que dans toute activité.

Toutes les occasions sont bonnes à prendre !

Diapo 13

Avoir de bonnes capacités d'attention, c'est :

Nous abordons maintenant la deuxième grande forme de l'attention : l'attention sélective, qui permet de se focaliser sur un objet dans un ensemble.

Exemple : écouter une personne dans un groupe dont les membres parlent également, rechercher un mot dans un texte, un détail dans un ensemble, etc.

Diapo 14

Testez votre attention sélective

Dans le petit exercice qui va suivre, les élèves vont lire un petit texte et essayer d'en retenir les principales idées.

En même temps le professeur va prononcer un autre texte. Il le fait de façon suffisamment sonore pour produire un effet de distraction chez les élèves, il peut même moduler le ton de sa voix, apporter des signaux qui peuvent déranger la lecture.

Le professeur passe à la diapo suivante dès qu'il a terminé la lecture.

Diapo 15

Voici le texte que les élèves doivent lire :

Etre attentif n'est pas naturel chez l'enfant, la nature nous a conçus pour nous laisser distraire par un bruit, une lumière, un objet qui bouge.

Chaque enfant, chaque adolescent a le devoir de développer la maîtrise de ces distractions. Dans la vie courante, dans sa famille, au collège et au lycée.

Nous devons devenir chaque jour un peu plus compétents en attention, ce qui nous servira toute la vie : pour conduire, pour se tromper le moins possible, pour percevoir le mieux possible, etc.

En même temps, vous lisez le texte suivant :

Lorsque vous êtes avec des camarades et que tout le monde parle en même temps, il est difficile d'en écouter un seul et de ne pas faire attention à ce que les autres disent.

Lorsqu'un champion automobile court en formule 1, tout risque d'attention d'une seule seconde peut être dramatique pour lui, pour les autres bolides, pour les spectateurs

Bien sûr que c'est fatiguant d'être attentif, mais les bénéfices sont immenses : on retient mieux et on fait mieux les choses.

Finalement, pensez-vous qu'il soit possible de faire attention à deux choses

en même temps ? Lire un texte et écouter, par exemple.

Diapo 16

Répondre aux trois questions suivantes :

1. Pour quelle raison fondamentale nous laissons-nous distraire aussi facilement ?
2. Chaque enfant, chaque élève a un devoir dans la vie, dans sa famille, à l'école : lequel ?
3. Quels exemples sont donnés des avantages à devenir plus compétents en attention ?

Diapo 17

Réponses

Il y a mille autres exemples.

Commentaire du professeur : il n'est pas facile de rester concentré !!! Nous devons tous constamment développer notre capacité d'attention.

Il y a un grand nombre de **causes possibles** de l'inattention :

- . Naturellement, l'attention est discontinue, elle fonctionne en pointillés
 - . Le champ visuel est limité (quelques degrés dans l'espace), donc d'un seul coup d'œil on ne peut pas faire attention à tout ce qui est devant nous
 - . La cécité attentionnelle : quand on fait très attention à une zone de l'espace, on ne perçoit pas ce qui est autour !
 - . Toutes les pensées vagabondes qui traversent incessamment notre esprit
 - . Les distracteurs de tous genres qui viennent de l'extérieur
- Etc.

Diapo 18

L'inhibition

L'inhibition est la **capacité à résister** :

- . Aux distracteurs
- . Aux automatismes et réflexes, qui arrivent trop vite au moment où on agit, et qui ne sont pas bons (on va chercher un objet automatiquement dans un meuble dont on a récemment changé la place ; on ne pensait plus que la limitation de vitesse avait changé ; l'enfant écrit « je les manges » parce qu'il a l'habitude de mettre un s après un pluriel)
- . Aux émotions, tentations, qui nous envahissent et nous submergent.

Développer de bonnes capacités inhibitoires est un atout formidable dans la vie, elles permettent d'éviter bien des erreurs, dans les raisonnements par exemple, d'améliorer globalement l'attention, de ne pas se tromper

Diapo 19

1^{er} exemple : l'inhibition permet de résister aux distracteurs. A inhiber (en cognition) il faut associer le verbe de résister, à ce qui est incorrect, inutilement distrayant. La capacité à résister se développe (cf. les grands résistants qui sont entrés au Panthéon).

Pour un lycéen, c'est tout simplement de résister à l'alerte sonore du téléphone qui signale qu'un sms vient d'arriver.

Diapo 20

2^{ème} exemple : résister aux mauvais réflexes !

Penser à rouler à gauche en arrivant en Angleterre, à utiliser la bonne syntaxe dans une langue étrangère, à garder une bonne vigilance et ne pas se laisser guider par des routines

Diapo 21

TEST DE STROOP

Le test va se dérouler en 2 phases

Ne le dites pas tout de suite aux élèves, mais chaque phase va mobiliser un focus attentionnel différent. Le premier est de lire le mot (de la couleur). Le deuxième est de demander de donner la couleur dans laquelle le mot est écrit.

Diapo 22

1^{ère} phase

Vous demandez à tous les élèves en même temps de lire à haute voix les noms des couleurs de gauche à droite, puis la ligne suivante, assez vite.

Diapo 23

2^{ème} phase

Vous demandez à tous les élèves en même temps de donner les noms des couleurs dans lesquelles les mots sont écrits.

Diapo 24

Explication de la difficulté rencontrée dans le 2^{ème} phase.

Dans ce test, deux phénomènes sont en concurrence :

- . Lire le nom de la couleur (très facile car nous sommes habitués à lire très souvent)
- . Donner le nom de la couleur des mots : nous ne sommes habitués à ce genre d'exercice. Il faut donc inhiber le réflexe de la lecture et passer à une forme d'attention sur les couleurs.

Nous sommes en plein dans la mobilisation de l'inhibition !

Diapo 25

Règle d'or

Hypothèse à retenir : **le cerveau humain est incapable de gérer simultanément deux choses conscientes en même temps.**

Bien sûr il peut conduire sa voiture tout en parlant à son voisin. Mais lorsqu'il capte les paroles de son voisin (attention consciente), sa conduite passe en mode automatique inconscient, qui présente évidemment de plus grands dangers. Pour y parvenir, il va devoir basculer de la conduite à la conversation, avec une grande **flexibilité mentale**. Mais c'est à ses risques : il peut brûler un stop, ne pas faire attention au cycliste, oublier de sortir à la bretelle d'autoroute, etc.

Résister à un premier stimulus pour mieux se concentrer sur un second, relève de **l'inhibition**.

Diapo 26

3^{ème} exemple de l'inhibition : un meilleur contrôle des émotions.

Voyez l'enfant, en proie à de faciles colères, la difficulté à gérer ses pleurs et ses caprices, ses tentations à manger des sucreries, etc. Son système inhibitoire n'est pas encore mature. L'art du contrôle chez l'adulte, repose en partie sur le développement des capacités d'inhibition.

Diapo 27

Qui se développe à force d'entraînement !

Comment ? Chaque fois que l'esprit est conscience de faire un petit effort pour résister (attendre son tour, ne pas céder tout de suite à une tentation, ne pas se précipiter pour agir, etc.)

Diapo 28

L'attention partagée

Dernière forme majeure de l'attention : être capable de changer de cible d'attention, en maîtrisant le changement, et non pas à son insu.

Exemple : le conducteur passe aisément de l'attention à sa conduite, à la conversation avec la passagère. Il sent précisément que ses automatismes de conduite ne doivent pas prendre le pilotage total.

Cela pose la question de la mono tâche consciente : le cerveau n'étant capable de faire une seule

chose consciente à la fois, comment fait-il pour alterner les tâches lorsqu'il doit en conduire deux en alternance ?

Diapo 29

Peut-on facilement faire deux choses conscientes en alternance ?

Pour permettre aux élèves de fournir un avis, on leur propose un petit exercice.

Diapo 30

Vous allez mentalement faire deux opérations simples en alternance

On vous présente à deux reprises, l'une après l'autre, les deux opérations

Attention, il s'agit d'une opération mentale, les élèves n'écrivent rien !

Deux opérations vont être présentées : une soustraction et une multiplication. Elles vont être présentées en alternance, et vont apparaître deux fois chacune.

Vous les laisserez **3 secondes chaque fois**

Diapo 31

171-28

Diapo 32

21x9

Diapo 33

171-28

Diapo 34

21x9

Diapo 35

On demande aux élèves d'écrire les résultats

Diapo 36

171-28 = 143

21x9 = 189

Commentaire professeur :

On remarque que l'exercice est plus difficile que si l'on effectue les opérations l'une après l'autre

Voilà un excellent exercice pour développer ses capacités attentionnelles !

Diapo 37

Règle d'or

. Il est extrêmement difficile de faire avec qualité deux choses conscientes simultanément. L'esprit est obligé d'alterner les tâches, ce qui exige un effort important.

Commentaire : on peut éventuellement y arriver avec beaucoup d'entraînement, mais si on change les tâches, il faut recommencer l'entraînement. Les cerveaux multi tâches n'existent pas.

On conduit fréquemment deux tâches en même temps, mais l'une est consciente, l'autre automatique (conduire et parler à son passager)

. On dénombre en France chaque année des millions d'accidents dus au manque d'attention, dont des milliers de morts ! (Route, accidents domestiques, dans les loisirs, etc.). Le développement de l'attention est un enjeu considérable pour une société, et pour chaque individu.

Diapo 38

L'attention se **développe**

Au prix de **nombreux entraînements**

Ce qui permet

De ne pas se laisser **distraindre** par des pensées externes ou des stimuli externes

De résister aux mauvais **réflexes**

De passer sans **difficulté** d'une tâche à une autre

Donc d'accomplir chaque tâche avec la plus grande **qualité**

Car l'esprit n'est pas capable de faire **consciemment** deux tâches en même temps

Diapo 39

Se concentrer, c'est ...

Mobiliser son attention avec la plus grande intensité possible

L'attention est une fonction cognitive générale

On peut accomplir une tâche avec une intensité plus ou grande (plus ou moins d'attention). On parle alors de **concentration** plus ou moins grande.

Diapo 40

Evaluer votre capacité de concentration

En remettant une phrase dans le bon ordre **le plus rapidement possible**.

Sans papier ni crayon

Vous arrêtez au bout de 30 secondes

Diapo 41

La phrase dans le désordre s'affiche

Diapo 42

La phrase remise dans l'ordre s'affiche

Diapo 43

A quoi correspond « Devenir attentif » à l'intérieur du cerveau ?

Commentaire :

Les opérations cognitives exécutées par le cerveau correspondent à des activations énergétiques dans les neurones, des processus électro-chimiques dans le cerveau.

L'attention également, est associée à des phénomènes neurobiologiques. Des populations de neurones sont spécialisées dans l'attention. Ceux-ci sont également concernés par la plasticité cérébrale, ils peuvent se développer

Diapo 44

L'attention est essentiellement pilotée par des modules de neurones placés à l'avant du cerveau dans la région frontale. Or d'autres régions sont concernées par l'activité des distracteurs et ce qui dérange l'attention. Le développement de l'attention consiste au renforcement des chaînes de neurones qui relient ces zones avec les zones de contrôle.

Explication par le professeur

Deux zones sont importantes :

- La zone des impulsions (**point orange de gauche**), ce qui nous distrait, les pensées qui viennent à l'esprit, ce qui dérange (ou alerte !), les désirs
- La zone du contrôle de la pensée, en avant au niveau du front qui va permettre de maîtriser les impulsions et mieux se concentrer (**point orange de droite**)

Entre les deux existe un faisceau de neurones que vous pouvez développer pour contrôler la pensée, les impulsions, les mauvais réflexes, et mieux vous concentrer.

Commentaire du professeur

Au cours de la vie (surtout dans l'enfance et l'adolescence), ce faisceau de neurones évolue :

. En naissant il n'existe pratiquement pas

. Chez le petit enfant, et jusqu'à l'âge adulte, il se construit. Le contrôle s'améliore

. Si l'enfant ou l'adolescent ne construit pas suffisamment son faisceau de contrôle, cela devient très difficile à l'âge adulte (cela concerne en particulier la gestion des réactions violentes, de la parole désordonnée, de l'usage des drogues, des mauvais réflexes)

Comment renforce-t-on le contrôle des pensées ?

Tout simplement par l'entraînement. Ce travail d'éducation sur soi-même est particulièrement important pendant l'enfance et l'adolescence.

Diapo 45

Testez votre capacité d'observation : Entraînement

Pendant 10 secondes, une photo va être présentée

Puis 5 questions seront posées

Diapo 46



Diapo 47

Questions

1. Y a-t-il un personnage devant le réverbère ?
2. Combien y a-t-il d'élèves assis autour de la table ?
3. Quel objet est posé sur la table ?
4. Trois personnages discutent derrière la table des élèves. Sont-ils des adultes ou des élèves ?
5. Y a-t-il une plante dans le bac de droite ?

Diapo 48

On repasse la photo pour vérifier les réponses

1. A côté du portique, près du réverbère, un homme est vu de dos
2. 5 élèves sont autour de la table
3. Une canette de coca-cola
4. Trois adultes
5. Pas de plante dans le bac de droite (peut-être une toute petite à peine visible)

Commentaire du professeur

Nous n'avons pas de mémoire « photographique », notre œil procède par « saccades » en passant très vite d'un point à l'autre de l'image. Il faut donc se concentrer très fort et balayer toute l'image de point en point.

C'est comme cela par exemple qu'on lit, l'œil pouvant à peine englober un mot entier à la fois. Avec de l'habitude, il arrive à reconnaître la forme des mots et peut ainsi accélérer la lecture.

Diapo 49

Quel point commun y a-t-il entre

1. Un sportif de haut niveau
2. Un artisan qui exécute bien sa tâche
3. Un élève qui mémorise un maximum pendant le cours

Réponse

Bien sûr, c'est la capacité d'attention qu'ils ont développée !

Diapo 50

Est-ce que la concentration aide à mieux mémoriser ?

Diapo 51

Insister sur la relation entre la qualité de l'attention, et la mémorisation

Diapo 52

Règle d'or. C'est très important pour les élèves. En se concentrant, on mémorise plus vite et mieux.

Diapo 53

Trouver les mots manquants

Diapo 54

4 petites questions sont posées, qui utilisent à la fois des informations fournies précédemment, et la logique.

Réponses :

MEMORISATION

QUALITE

ACCIDENTS

RESISTANCE

Diapo 55

Feedback sur l'ensemble du module : qu'avez-vous retenu des règles d'or ?

Diapo 56

La diapo reprend les idées principales exposées au cours du module

Diapo 57

FIN

L'attention ne se développe pas par injonction. Seule la personne est en mesure, en mobilisant son mental, de **devenir le pilote du développement de son attention.**