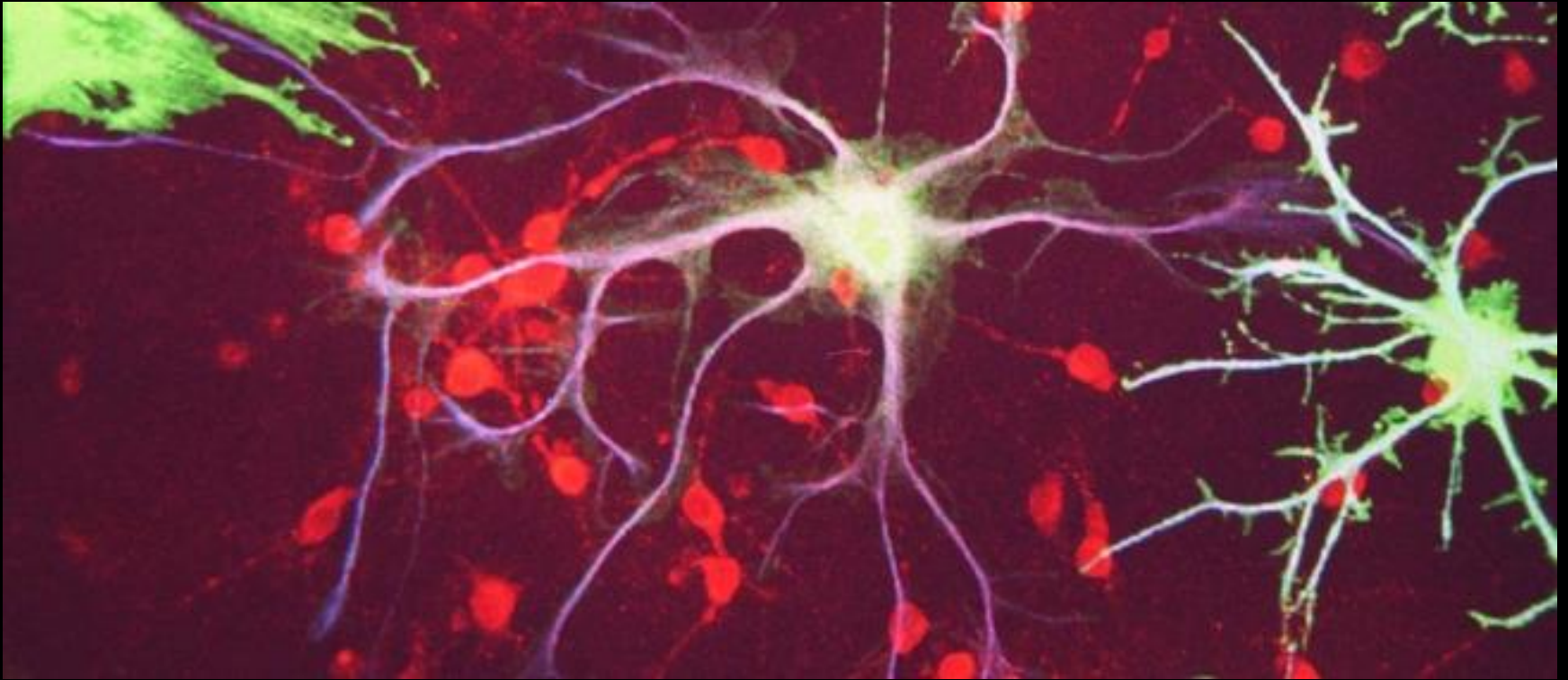


# COMMENT FONCTIONNE VOTRE CERVEAU



## Cycle 4 Deveniez champion de votre attention

# Réactivation du module précédent

7 questions brèves

# Question 1

Quel est votre plus bel outil pour  
comprendre  
(textes, explications, bases internet,...)

## Question 2

Peut-on retenir une information  
en ne l'apprenant qu'une seule  
fois ?

## Question 3

Quel rôle joue la connaissance du vocabulaire dans la mémorisation ?

## Question 4

Qu'appelle-t-on mémorisation active, qui est très efficace ?

# Question 5

Comment les acteurs  
apprennent-ils efficacement leurs  
textes ?

## Question 6

Il y a des automatismes partout dans nos gestes et nos réflexions.  
Comment les acquiert-t-on ?



# Question 7

Quel est le rôle de l'attention dans la mémorisation ?

# Devenez champion



# de votre attention

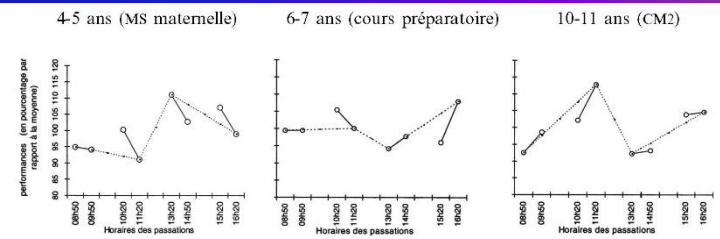
# Vous êtes le pilote de votre attention

**Avez-vous déjà fait attention ...**

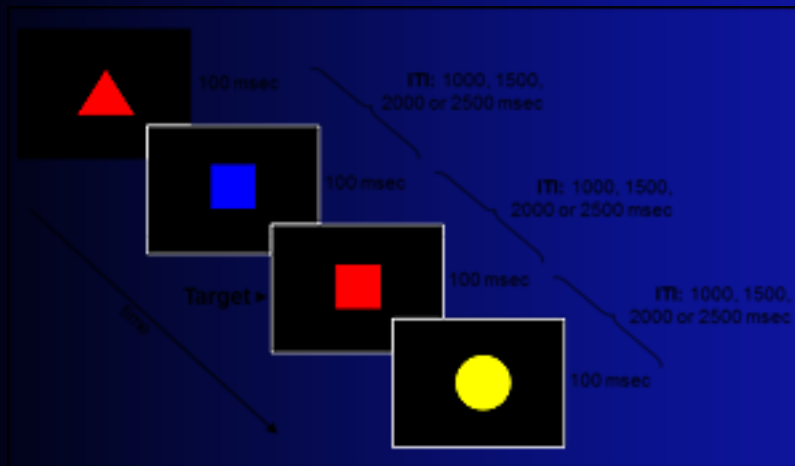
**A votre attention ?**

# L'attention se mesure

Mieux mémoriser

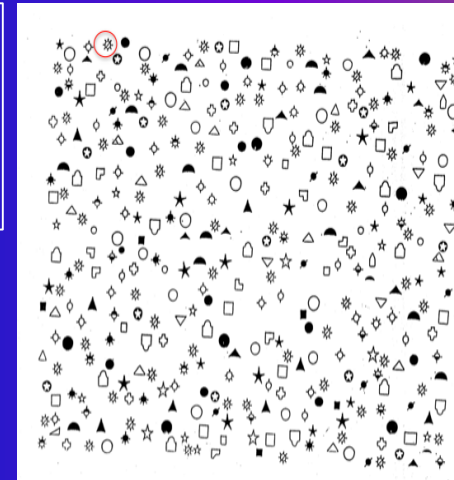


Bien raisonner



Ne pas être distrait

Voir les détails



# Une belle étude

Un millier  
d'enfants

On les  
retrouve à  
30 ans

Ont le  
mieux  
réussi  
dans la  
vie

On  
mesure  
leur  
attention

Ceux qui  
avaient la  
meilleure  
attention

**Avoir une  
bonne  
attention**

**Il existe donc une relation entre**



**Réussir**  
**. Etudes**  
**. Carrière**  
**. Santé**

# Mais, qu'est-ce que l'attention ?



**En 20 secondes**  
**Vous devez compter le nombre de**

**é**

**Dans le tableau suivant**



Ǝ e é e e è  
ê Ǝ é è e e  
é e è ê Ǝ e  
e é è e é è  
è e Ǝ e e e  
é è è e e é  
e é e Ǝ e Ǝ

Il y en avait

8

Ecoutez bien le texte qu'on va vous lire  
En même temps on vous montre un autre  
texte au tableau

Puis nous vous poserons quelques  
questions soit sur le texte lu, soit sur le  
texte écrit

*Vous avez une chance sur 2 de pouvoir  
répondre !*

Voyageur, je dois te mettre en garde contre une créature terrible : on dit que le dragon rouge vit dans ces montagnes. C'est un être immense aux ailes puissantes. Ses écailles deviennent dures comme du métal quand il vieillit. Méfie-toi, il est généralement mauvais et dangereux. Beaucoup d'aventuriers ont été victimes de ses sortilèges

# Questions :

1. Lorsque le dragon vieillit, ses écailles deviennent dures comme .....
2. Où vit le dragon rouge ?
3. Qui ont été victimes de ses sortilèges ?

# Gérer deux phénomènes en concurrence dans la tête

## Relève de l'attention

### Essayez-vous avec le test de Stroop !

# Liste de mots écrits en couleur

Vous devez donner la couleur des mots

Et ne pas lire les mots !

*Attention !*

JAUNE

NOIR

VIOLET

ORANGE

BLEU

VERT

BLEU

ROUGE

JAUNE

VERT

ROUGE

BLEU

ORANGE

VERT

ROUGE

NOIR

VIOLET

ORANGE



# Pourquoi ce n'est pas très facile ?

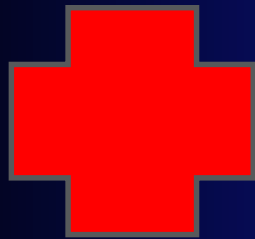
Concurrence entre

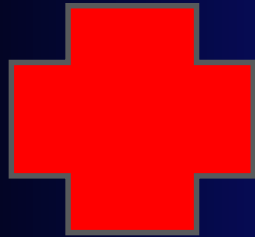
Lire automatiquement le mot

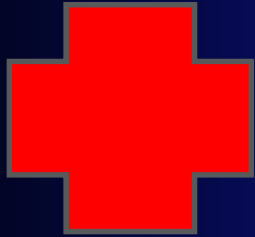
**BLEU**

Donner la couleur des lettres

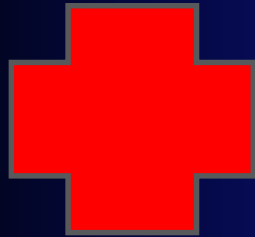




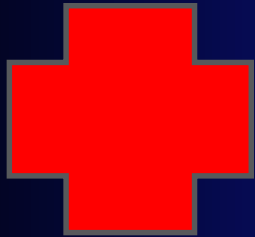




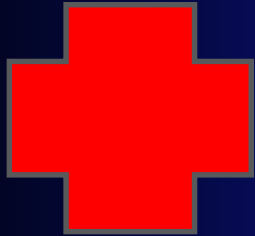
Sciences cognitive Comment changer  
l'Ecole BERTHIER 2017



FIN



## Qui est capable de donner :



- . Le chiffre apparu
- . Le nom du personnage de BD
- . L'objet d'un sport connu
- . Le quatrième et dernier mot apparu

# 4 conséquences négatives de l'inattention



# Conséquence négative de l'inattention



Je pensais à ma  
réunion

Compléter les 4 mots

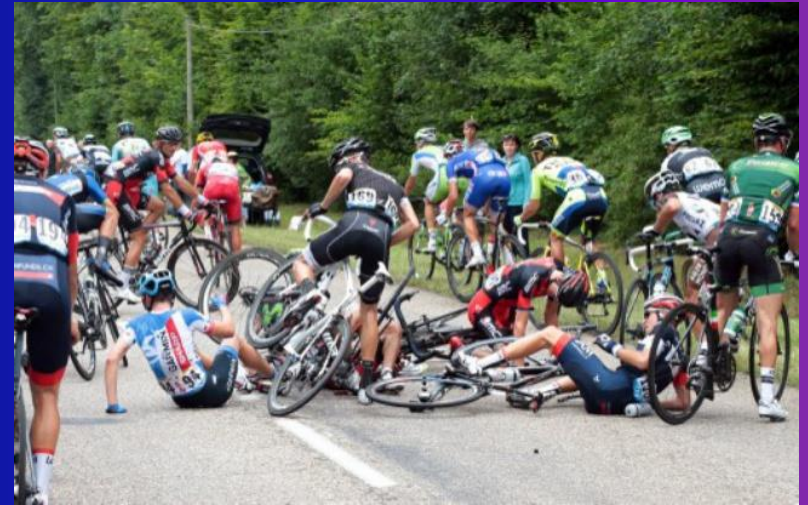
Le cerveau ne peut pas F.....  
A..... à deux choses en  
M..... T.....

# Conséquence négative de l'inattention

*Au lieu de te laisser  
envahir par les mauvais  
réflexes, reprends les  
commandes de ton cerveau*

De nombreuses E..... sont des fautes  
d'l.....

# Conséquences négatives de l'inattention



L'inattention est à l'origine  
d'A..... gravissimes



# Conséquence négative de l'inattention

Le contrôle de la ..... Est une immense ..... attentionnelle dans la vie.



**Des capacités que vous pouvez  
développer avec une bonne attention**

# 4 capacités quand on fait attention

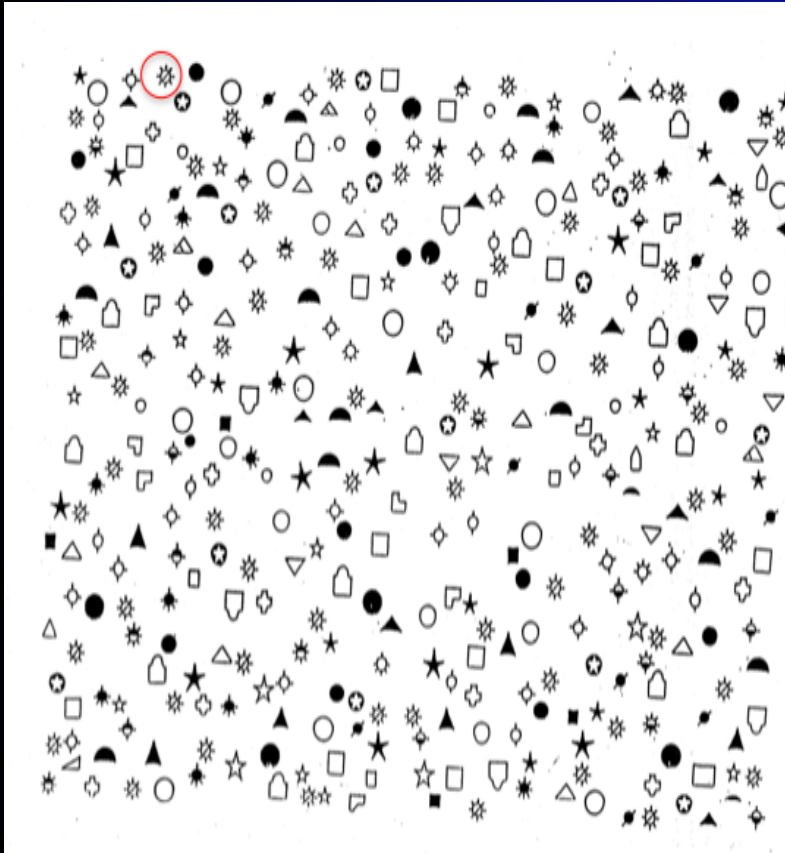
1. Capacité de .....

2. Capacité de .....

3. Capacité de .....

4. Capacité à .....

# Test sur les 4 exemples de capacités de l'attention



Capacité à

.....

.....

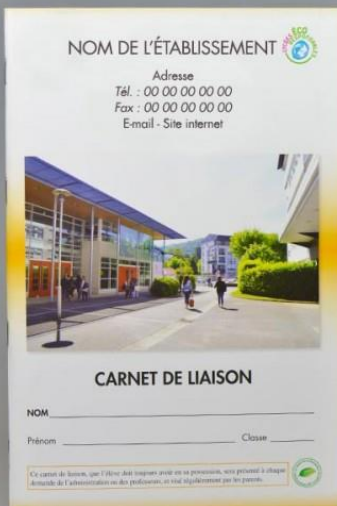
# Test sur les 4 exemples de capacités de l'attention



Capacité à

.....

.....



J'ai oublié mon  
carnet de  
correspondance !



# Test sur les 4 exemples de capacités de l'attention

$$7 + 4 - 2 = 10$$

Les éléphants sont gros

Les éléphants mangent des graines

Les animaux qui mangent des graines  
sont gros

Capacité à

.....

Est-ce que je me rappelle de ces capacités liées à l'attention ?

1. Capacité de .....

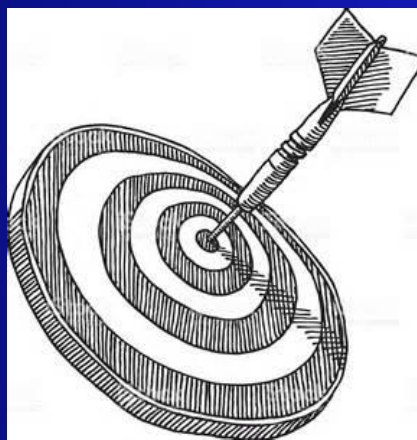
2. Capacité de .....

3. Capacité de .....

4. Capacité à .....

## 4 capacités liées à l'attention

1. Capacité de voir les détails
2. Capacité de ne pas être distrait
3. Capacité de bien raisonner
4. Capacité à mieux mémoriser

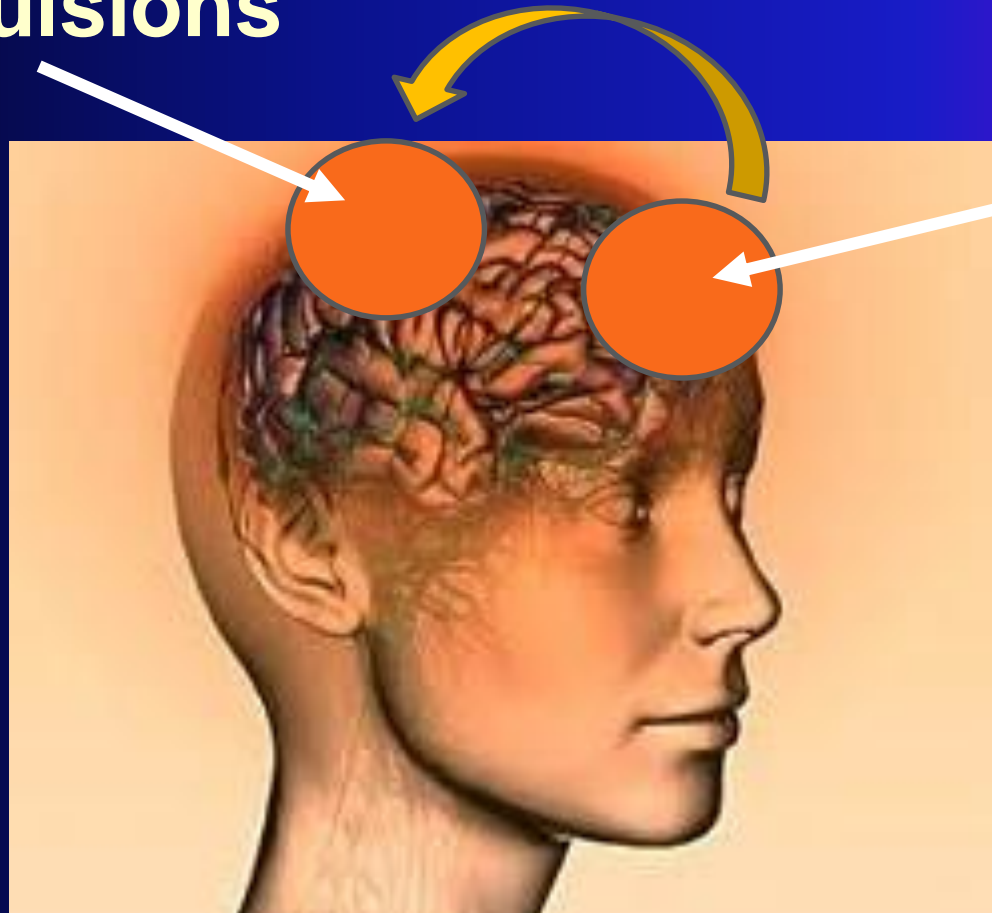


Oui, l'attention se  
développe !

Et a besoin de se développer  
Surtout quand on est jeune

# L'attention est un phénomène biologique

**Impulsions**



**Contrôle**

# Exemples d'exercices de développement de l'attention

Ecoutez bien les mots qui vont  
vous être lus

Bien observer





designed by  freepik.com

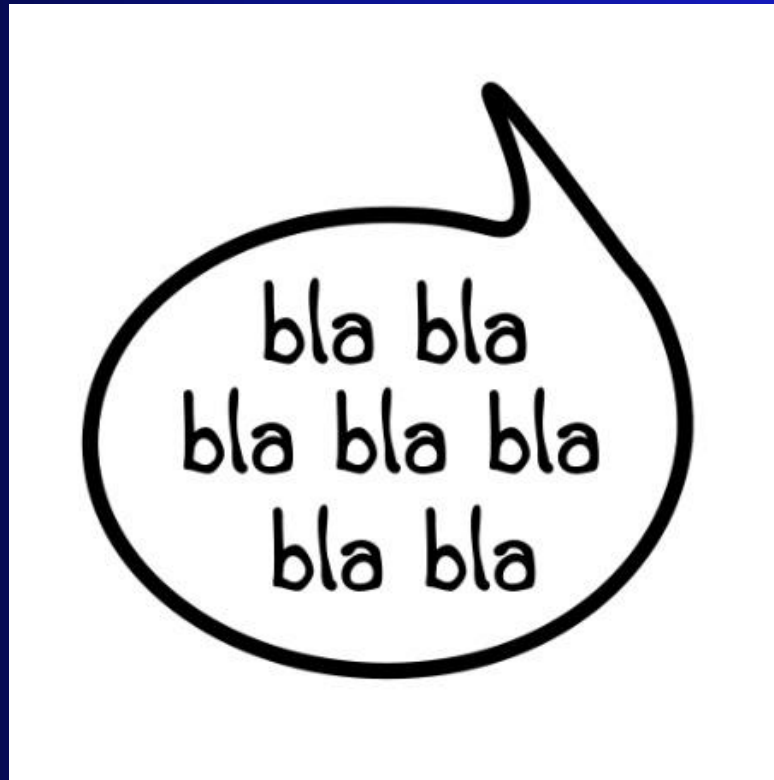
## 3 questions

Quelles chaussures porte le garçon qui est à droite ?

Est-ce que le personnage central porte un pompon à son bonnet ?

Quelle est la couleur du tee-shirt du personnage qui est à gauche ?

## Bien gérer ses paroles



# Maintenir son attention

20 secondes

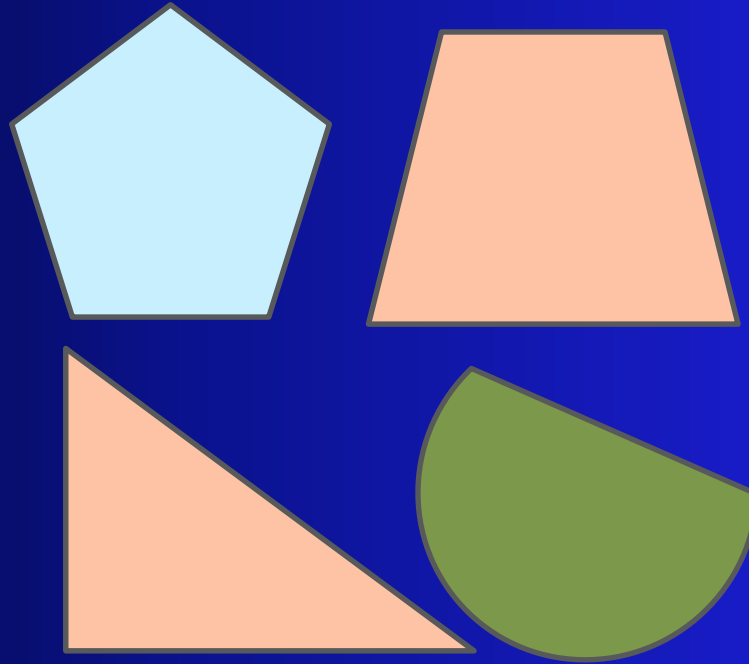
# Se concentrer



## Exercice en 3 phases

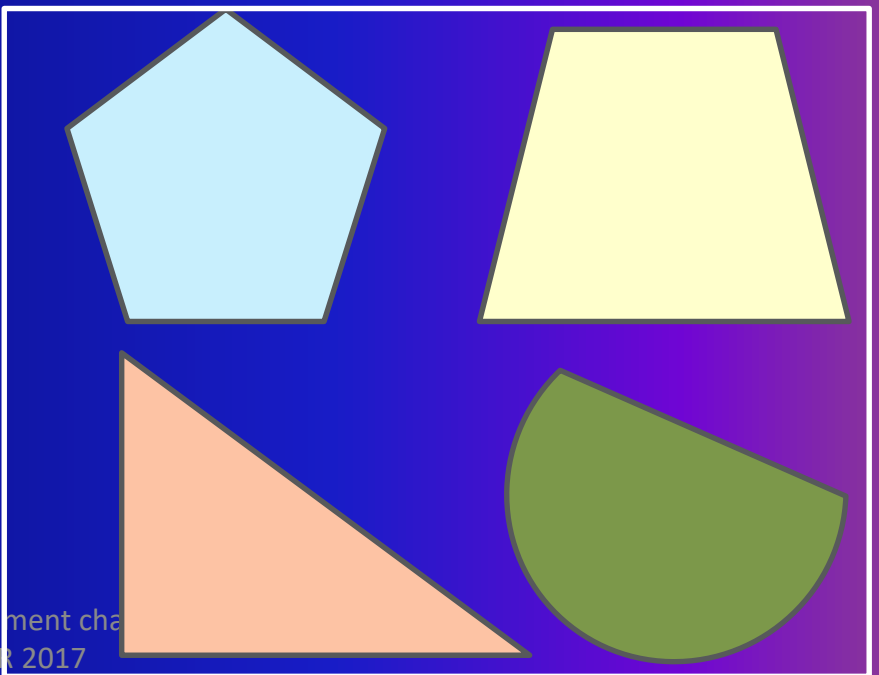
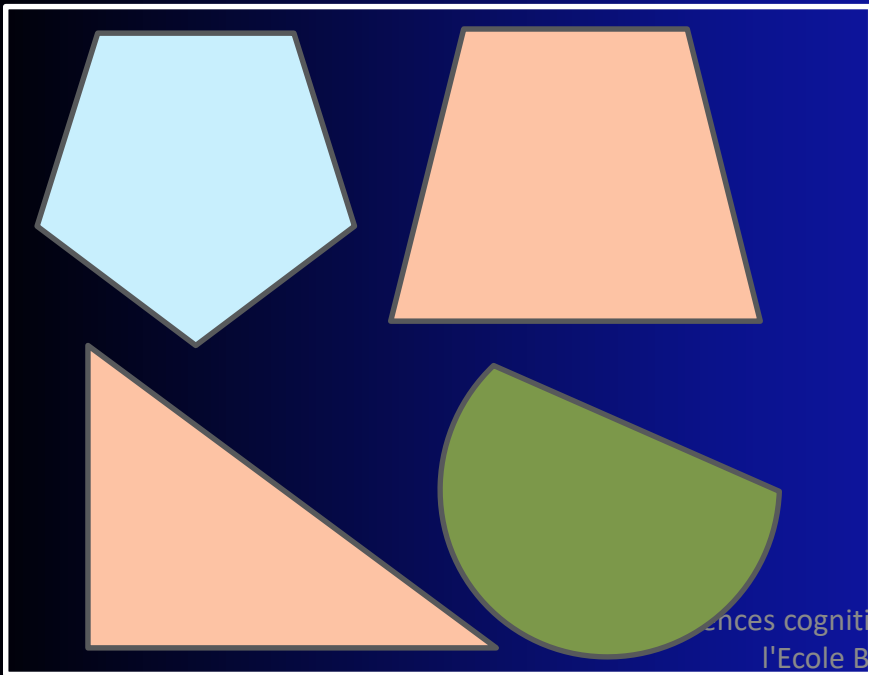
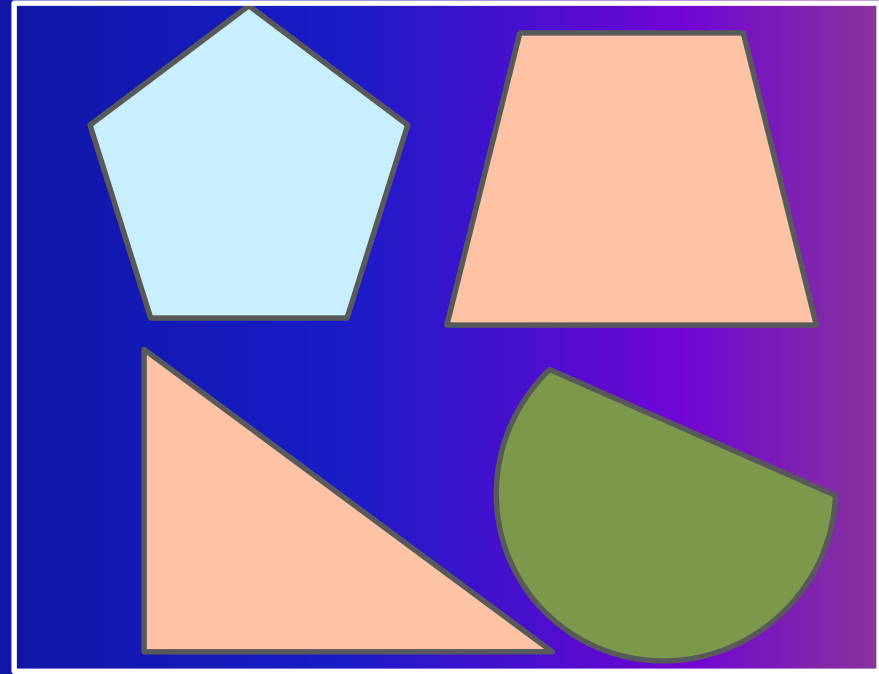
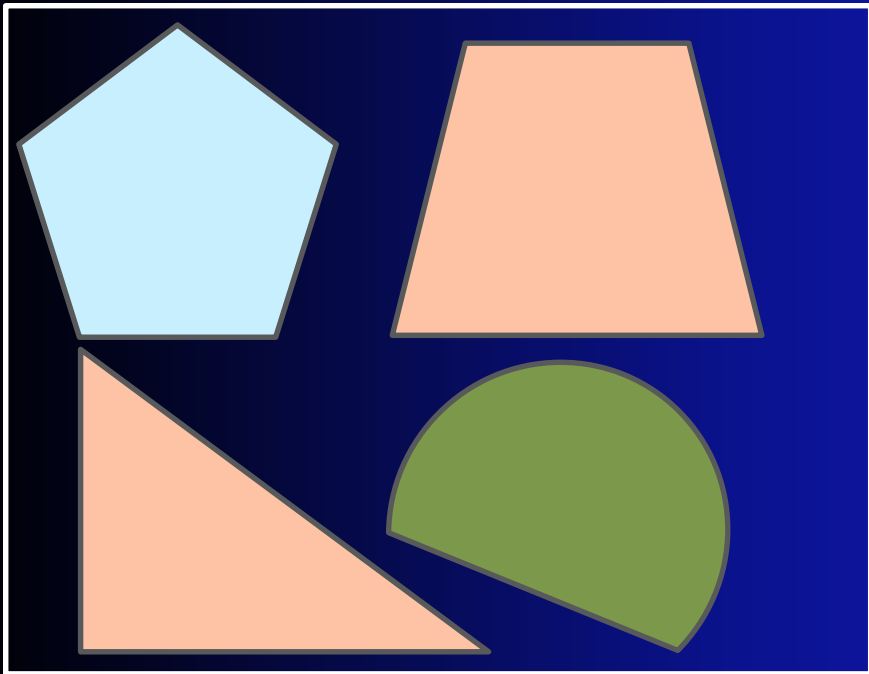
1. Vous vous concentrez pour bien observer les 4 figures colorées
2. Pendant 20 secondes vous mémorisez les figures dans votre tête (yeux fermés, silence)
3. Vous choisissez la présentation exacte

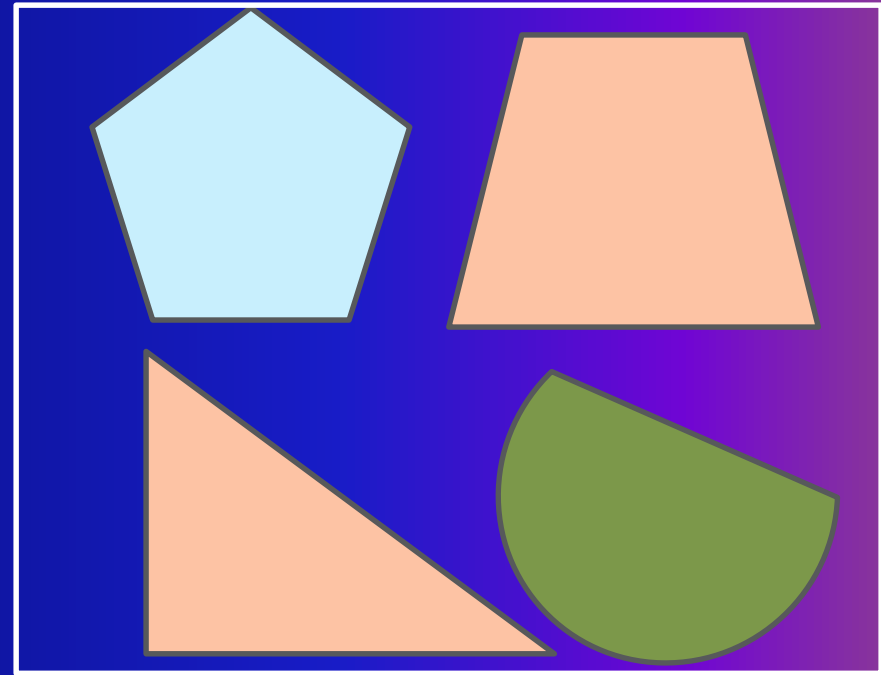
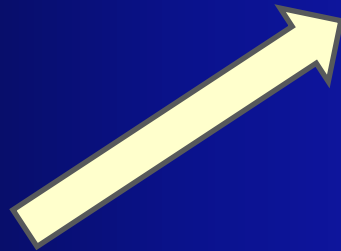
# 1<sup>ère</sup> phase : observer





# 2<sup>ème</sup> phase : mémoriser





# Fin du module 4

