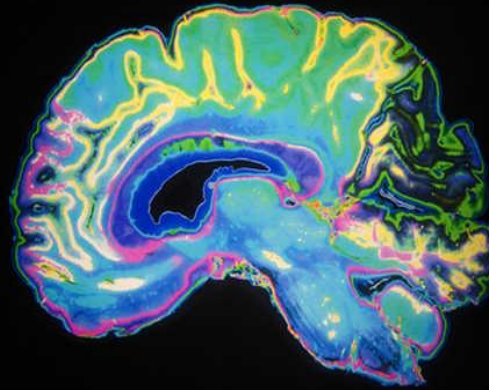


Développer son attention

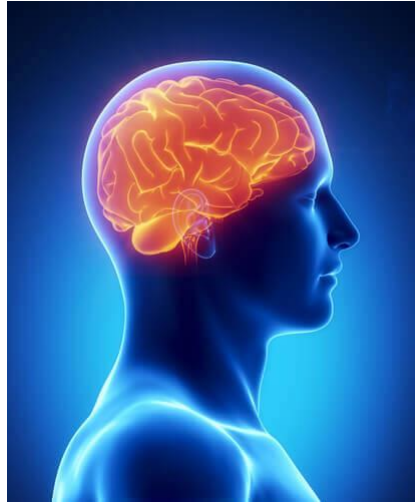


Niveau lycée 2^{nde} - 1^{ère} - Term



Apprendre
et former
avec SCIENCES
les COGNITIVES

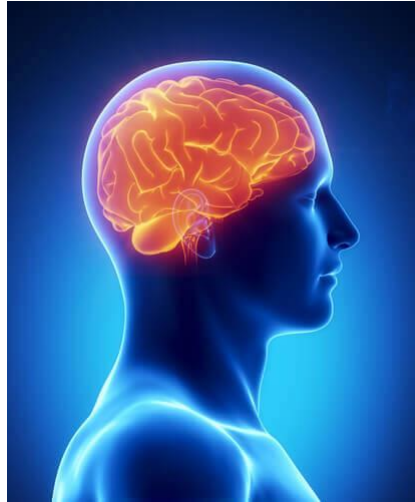
L'attention est un mécanisme mental du contrôle de la pensée



Qui permet de

Sans

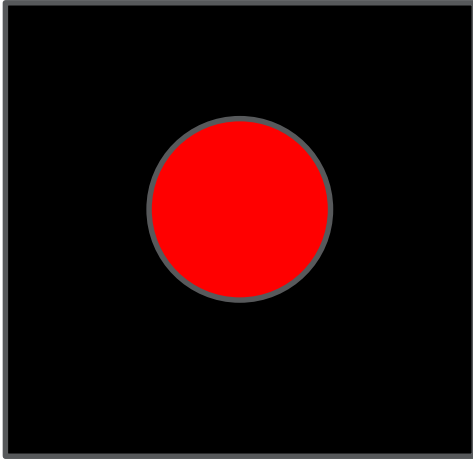
L'ATTENTION est un mécanisme mental



Qui permet de fixer sa pensée sur un seul objet, de façon plus ou moins intense

Sans se laisser distraire

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



Pouvoir rester
longtemps sur
la même
pensée

Attention
soutenue

Avez-vous une bonne attention soutenue ?

Rester sur la même pensée sans se laisser distraire

Une figure géométrique va vous être présentée

Essayez de penser uniquement à cette figure

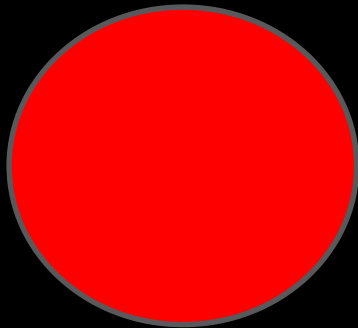
le plus longtemps possible

sans que votre cerveau soit distrait par une

autre pensée

Observez bien ce qui se passe dans votre mental

Attention au départ...



**Qu'avez-vous observé
dans votre mental ?**

Très difficile de ...

Empêcher les pensées
vagabondes internes de
surgir

Très difficile de ...

Empêcher les pensées
vagabondes internes de
surgir

Ne pas se laisser
distraire par les stimuli
externes

Très difficile de ...

Empêcher les pensées
vagabondes internes de
surgir

Ne pas se laisser
distraire par les stimuli
externes

Ne pas fabriquer des
petits scénarios
mentaux

C'est possible avec de l'entraînement



REGLE D'OR



1. Nous sommes tous dotés à la naissance d'un système attentionnel **élémentaire**
2. Ce système n'est **pas** « **achevé** », il doit se construire au cours de l'enfance et **jusqu'à l'âge adulte**
3. Pour cela l'esprit **doit s'entraîner**

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



**Sélectionner
une pensée
parmi d'autres**

**Attention
Sélective**

Testez votre attention sélective

Restez sur une « cible » attentionnelle

Sans faire attention à tout le reste

Vous allez lire un petit texte et essayer d'en retenir les principales idées.

En même temps le professeur va prononcer un autre texte.

Vous allez tenter de ne pas vous laisser distraire par le texte du professeur.

Attention au départ

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 sans accident, pour se tromper le moins possible, pour percevoir le mieux possible, etc.

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 ?

Réponses

Répondre aux trois questions suivantes :

Pour quelle raison fondamentale nous laissons-nous distraire aussi facilement ?

La nature a prévu des systèmes d'alerte qui nous sortent de la cible d'attention. C'est un processus de sécurité

Chaque enfant, chaque élève a un devoir dans la vie, dans sa famille, à l'école : lequel ?

Développer notre système attentionnel.

Quels exemples sont donnés des avantages à devenir plus compétents en attention ?

Conduire sans accident, limiter les erreurs, bien observer

Très difficile de ...

Bloquer les distracteurs
quand l'attention est sur
une cible

On parle **d'INHIBITION**

On parle d'INHIBITION
La capacité pour l'esprit de **résister**

Qui permet :

De résister aux
distracteurs



On parle d'INHIBITION
La capacité pour l'esprit de **résister**

Qui permet :

De résister aux mauvais
réflexes



On parle d'INHIBITION
La capacité pour l'esprit de **résister**

TEST DE STROOP

Des mots de couleurs, écrits en couleur
Vont apparaître sur l'écran
Le test se déroule en deux phases

1

Lisez les mots

BLEU

JAUNE

BLEU

ROUGE

VERT

JAUNE

ROUGE

VERT

JAUNE

VERT

ROUGE

VERT

JAUNE

ROUGE

JAUNE

VERT

2

Lisez les noms des couleurs avec lesquelles sont écrits les mots

BLEU

JAUNE

BLEU

ROUGE

VERT

JAUNE

ROUGE

VERT

JAUNE

VERT

ROUGE

VERT

JAUNE

ROUGE

JAUNE

VERT

EXPLICATION de l'INHIBITION

deux stimuli

sont en
concurrence

**Le plus automatique
tend à prendre
l'avantage**

**Et constituer un
mauvais réflexe**

**Il faut arriver à le
bloquer**

REGLE D'OR



1. L'esprit n'est pas conçu pour faire attention de façon consciente à deux choses en même temps.
2. Les jeunes doivent développer leur capacité à se fixer sur une, et résister aux autres **(INHIBITION)**
3. Et à passer sagement de l'une à l'autre de façon consciente **(FLEXIBILITE MENTALE)**

On parle d'INHIBITION
La capacité pour l'esprit de **résister**

Qui permet :



De limiter les émotions
envahissantes

Toute la différence de
maturation du contrôle de la
pensée entre l'enfant et
l'adulte

C'est possible avec de l'entraînement



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



Être capable de
changer
aisément de
cible de pensée

Attention
partagée

Peut-on facilement faire

« 2 choses conscientes en alternance »

?

**Vous allez mentalement, faire deux opérations
simples en alternance**

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

171

- 28

• • •

$$\begin{array}{r} 9 \\ \times 21 \\ \hline . . . \end{array}$$

171

- 28

• • •

$$\begin{array}{r} 9 \\ \times 21 \\ \hline . . . \end{array}$$

Résultats

Résultats

143

189

REGLE D'OR



Vouloir faire deux choses quasiment en même temps est difficile pour l'esprit (faire un devoir et surveiller son téléphone portable).

La plupart des erreurs et accidents sont dûs au manque d'attention, en voulant faire deux choses en même temps

C'est possible d'alterner, mais au prix de grandes capacités attentionnelles

REGLE D'OR : On résume

L'attention se

Au prix de

Ce qui permet

De ne pas se laisser par des pensées internes ou des stimuli externes

De résister aux mauvais

De passer sans d'une tâche à une autre

Donc d'accomplir chaque tâche avec la plus grande

.....

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

Se concentrer, c'est ...



Mobiliser son attention avec la plus grande intensité possible

Evaluer votre capacité de concentration



Remettre la phrase suivante dans le bon ordre

Le plus rapidement possible sans vous laisser distraire :

Attention, 3, 2, 1, départ !

de concentration scolaire est la
professionnelle qualité capacité de
réussite La première et

Réponse

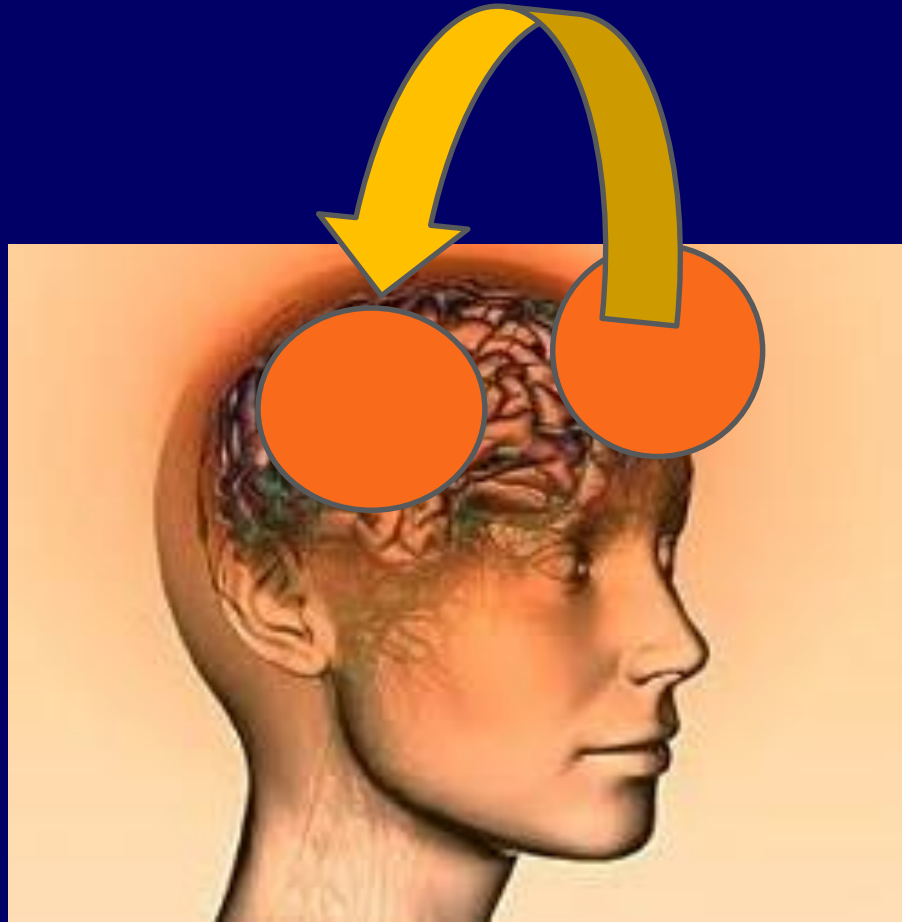
La capacité de concentration
est la première qualité
de réussite scolaire
et professionnelle

A quoi correspond
« Devenir attentif »

A l'intérieur du cerveau ?



Le contrôle de la pensée se développe



Testez votre capacité d'observation concentrée

Pendant 10 secondes, une photo va être
présentée

Puis 5 questions seront posées



Questions

1. Y a-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 ?

Réponses



1. Y a-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 ?

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

La capacité d'attention qu'ils ont développée !

**Est-ce que la concentration
Aide à mieux mémoriser ?**



Oui

Parce dans le cerveau

La zone qui gère l'attention
Est associée à la mémoire de travail

Meilleure est la
capacité
d'attention

Meilleure est la
mémorisation

REGLE D'OR

En vous concentrant

Vous reprenez mieux

Donc vous gagnez un temps considérable !

Trouver les mots manquants



De meilleures capacités attentionnelles permettent

- . Une meilleure M.....
- . Une meilleure Q..... des tâches
- . Moins d'A..... et d'erreurs
- . Une meilleure capacité de R..... aux tentations, mauvais réflexes, émotions gênantes

QU'AVEZ-VOUS RETENU DES REGLES D'OR ?

Simplement de mémoire, essayez de retrouver le maximum d'idées inscrites dans les diapos « règles d'or »

Réponses possibles

1. Notre système attentionnel se développe surtout durant l'enfance et l'adolescence.
2. A condition de s'entraîner régulièrement et intensément
3. On ne peut pas faire attention à deux choses en même temps
4. L'inhibition consiste pour l'esprit à résister, elle se développe (mauvais automatismes, distracteurs, émotions excessives)
5. La flexibilité mentale est la capacité de passer d'une cible d'attention à l'autre de façon souple et maîtrisée, elle se développe
6. La plupart des erreurs et accidents sont dus à l'inattention
7. La concentration est l'intensité de l'attention, elle se développe
8. La concentration permet de bien mémoriser



Apprendre
et former
avec les SCIENCES
COGNITIVES

Fin



**Devenez le pilote
du développement de votre attention**