



Document destiné aux professeurs pour accompagner les montages

DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE ATTENTION

Collège niveau 1 (6^{ème} - 5^{ème}) – Module 3

1 ou 2 séances

Présentation

Lentement, mais de façon irréversible, les connaissances sur le cerveau de l'apprenant se dévoilent.

Cela entraîne une remise en question des pratiques d'enseignement :

- **L'apparition d'activités nouvelles** (*techniques de mémorisation, utilisation d'applications numériques, exercices de développement de l'attention, etc.*).
- **Une réorganisation dans le temps** (*Entraînement de la mémoire à rythme expansé, séances d'entraînement pour l'acquisition de procédures, installation de séquences de mémorisation en classe, travail sur les prérequis*).
- **Et parfois dans l'espace** (*pratique des îlots, murs de travail, etc.*).

Ces changements bousculent **l'enseignant** dans son métier au quotidien, tant pour la préparation de ses séquences que pour leur déroulement en présentiel dans la classe.

Mais également **les élèves** qui participent à des manières de travailler qui peuvent être différentes de ce qu'ils ont connu jusqu'alors.

Il paraît – tous les enseignants qui se sont engagés dans cette voie le confirment – indispensable **d'impliquer les élèves** eux-mêmes en leur expliquant comment ils apprennent et pourquoi les enseignants introduisent des pratiques un peu différentes :

- Il est naturel pour tout élève d'avoir quelques connaissances de base sur la façon dont fonctionne leur cerveau (métacognition),
- Ils sont en général très intéressés par ces savoirs,
- En connaissant mieux leur fonctionnement cérébral lorsqu'ils apprennent, ils comprennent mieux ce que vous leur demandez. Ils apprennent ainsi à apprendre en connaissance de cause. Cette démarche participe pleinement **d'Apprendre à apprendre**.

Utilisation du support et du déroulé

Les informations exposées sont suffisamment simples pour être présentées **par tout enseignant** désireux de jouer le jeu. Nul n'est besoin d'être un expert. Les commentaires joints dans ce document devraient vous permettre d'assurer sans problème les séances.

Comme pour tout public, et a fortiori pour des élèves jeunes, les questions « tous azimuts » risquent de fuser, qui peuvent vous mettre dans l'embarras. Les rumeurs, les *a priori*, les dérives en tous genres ont de grandes chances de vous parvenir. Que faire ?

- **Surtout ne pas vouloir à tout prix apporter une réponse dont vous n'êtes pas sûr(e).** Vous risquez d'alimenter la masse des fausses informations ! Ce qui irait à l'encontre de notre éthique d'être prudents et rigoureux. Ne pas oublier que la science progresse lentement, qu'elle résulte de consensus de la part de toute la communauté des chercheurs, qu'elle doit s'appuyer sur des démarches rigoureuses bâties sur des protocoles exigeants, et que nous ne pouvons pas aller au-delà de ce que la science actuelle nous permet de dire.
- **Les neurosciences cognitives sont une science jeune**, à peine quelques dizaines d'années. Prudence donc sur ce que nous sommes autorisés à dire et diffuser. Il faudra encore bien des années avant de pouvoir confirmer des hypothèses.
- Ce qui est dit dans le montage, en revanche, résulte d'un ensemble de connaissances qui sont considérés à ce jour comme **crédibles**, dignes de confiance.
- Rien ne dit que dans le futur, certaines hypothèses ne seront pas remises en cause. **C'est ainsi que la connaissance sur le monde progresse.**

Restez donc prudent sur le contenu du montage. N'allez au-delà que si vous êtes sûr(e) de vous. En revanche, **notez** chaque fois que le pouvez les questions qui vous sont posées par les élèves et **merci de nous les transmettre** ! Ayez la curiosité **d'explorer notre site**, vous pouvez trouver une partie des réponses.

sciences-cognitives.fr

Il est possible que vous n'arriviez pas à dérouler ce qui suit au cours d'une seule séance. Il est tout à fait possible de le répartir sur 2 séances. Surtout sentez-vous libre de le présenter sur la durée de votre choix.

Comment est organisé le support visuel pour les élèves ?

Pour les élèves du secondaire, nous disposons de supports pour 3 niveaux : niveau 1 : 6^{ème} - 5^{ème}, niveau 2 : 4^{ème} - 3^{ème} et niveau 3 : lycée. Pour chaque niveau, il existe **plusieurs modules**. Il est conseillé d'étaler la présentation des modules dans le temps, à votre convenance et selon votre organisation. Une présentation « massée » est fortement déconseillée.

Chaque module est conçu pour mettre les élèves en activité. Ce ne sont pas des « cours » au sens traditionnel du terme :

1. **Le power point animé**, que vous pouvez interrompre à tout moment. Vous avez besoin de son dans la salle et un vidéo projecteur.
2. **La feuille de route du professeur**, avec les éléments de réponses. Tout est minutieusement indiqué pour vous aider.
3. **Le document élève**, qu'il remplit de préférence en fin de séance (bon exercice de mémoire) et qui reprend les essentiels.

Pour le niveau 1, il y a 3 modules de base :

La présentation « Comment fonctionne votre cerveau, lorsque vous apprenez ? » se compose de trois modules :

1. **Que savez-vous de votre cerveau, qui vous permet de vivre et d'apprendre ?** (1 ou 2 séances)

Il s'agit d'un quiz en 10 questions, qui balaye largement les thèmes sur le cerveau. Chaque question est accompagnée d'une participation active des élèves. Sur le document pour élève, vous pourrez faire compléter les phrases qui sont autant d'idées essentielles. Connaissances qu'il peut retenir !

2. Comment faire travailler efficacement vos mémoires ? (1 ou 2 séances)

Nous présentons les règles les plus courantes sur le fonctionnement des mémoires. Cette partie vous concerne directement car liée aux pratiques pédagogiques que vous allez mettre en place. Les élèves étant informés, il sera plus facile de leur faire adopter.

3. Devenez champion de votre attention (1 séance)

Le développement de l'attention et de la concentration est au cœur de la réussite des élèves, non seulement à l'école, mais dans la vie. Trop longtemps négligées dans le monde scolaire, les activités dédiées à la mise en place de cette compétence restent en partie à imaginer. Des pistes cependant sont déjà largement expérimentées. Il s'agit pour les élèves d'une « supersensibilisation ».

Vous pouvez **tester** quelques jours plus tard ce que les élèves ont retenu, ce qu'ils ont compris. Vous pourrez ainsi leur faire comprendre qu'acquérir de façon solide des informations sur un temps un peu long, n'est pas évident ! Et que le cerveau met du temps pour ancrer les savoirs et les savoir-faire dans les mémoires.

Dire, rappeler et rappeler encore est une clé de l'acquisition en mémoire, vous le savez parfaitement. **Une simple présentation de ces éléments ne serait qu'un dépôt superficiel.**

FEUILLE DE ROUTE DU PROFESSEUR

Présentation pour le professeur

Aucune inquiétude à avoir, toutes les explications et réponses sont données dans la feuille de route. Vous n'avez qu'à interrompre le power point animé (avec voix enregistrée). C'est vous qui rythmez !

Rappel pour toute question qui pourrait survenir

Concernant les questions qui vont inévitablement jaillir lors de la présentation, nous vous recommandons :

- De ne fournir aucune réponse dont vous ne soyez pas certains,
- De chercher, si vous le souhaitez, les réponses sur notre site, menu SE FORMER,
- De noter ces questions, et nous les transmettre, en vous remerciant de votre collaboration.

Le document élève

La présentation est active. Les élèves disposent du document (**Document de l'élève**) que vous devrez imprimer et dupliquer. Il est conseillé de le faire remplir en fin de séance afin de ne pas fournir de réponses anticipées ; Concernant ce présent module, il s'agit de phrases à compléter.

Les élèves peuvent ainsi conserver une trace des essentiels de chaque module.

Il est conseillé de tester les élèves sur l'acquisition de ces essentiels.

Cette feuille de route concerne uniquement le module 3 du niveau 1.

NIVEAU 1 – MODULE 3

Devenez champion de votre attention

Pour le professeur

Ce module 3 est destiné à attirer l'attention sur l'extrême importance de développer les mécanismes de l'attention non seulement à l'école, mais dans la vie. L'idée maîtresse de ce module est « l'attention se développe surtout jusqu'à l'âge adulte », il est un devoir de chacun de le faire !

Ce n'est pas un hasard si l'on dit que l'attention relève d'une capacité, la première probable de la réussite dans la vie.

Ce champ, il faut le savoir, est en plein développement. Si les experts s'accordent sur les mécanismes de l'attention, nous sommes assez pauvres à ce jour sur les modalités scolaires qui permettent de la développer. Un grand chantier est ouvert auquel les enseignants sont invités à participer.

Le premier module balayait largement les axes principaux du fonctionnement du cerveau qui apprend. Le second module rentrait dans les techniques que l'on peut mettre en œuvre pour mieux mémoriser. Ce troisième apprend aux élèves quelques mécanismes clés de l'attention et de la concentration.

Diapo 1

Titre de l'ensemble des modules « Comment fonctionne votre cerveau lorsque vous apprenez ? »



Pas de texte lu

Professeur

Rien

Diapo 2

Devenez champion de votre attention



Texte lu

Nous allons parler aujourd'hui de l'une des plus grandes compétences dans la vie : l'attention ! Nous vous demandons pour commencer, d'atteindre le plus grand silence et de mobiliser votre attention.

Professeur : Vous attendez que le calme total soit obtenu dans la classe.

Diapo 3

Avez-vous déjà fait attention... à votre attention ?



Texte lu

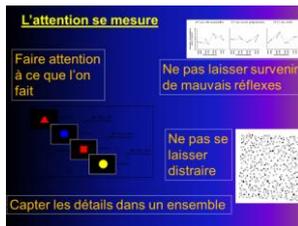
Avez-vous déjà fait attention... à votre attention ?

Professeur

Rien

Diapo 4

L'attention peut s'évaluer : Prenons l'exemple de 4 capacités



Texte lu

L'attention peut s'évaluer. Prenons l'exemple de 4 capacités liées à l'attention. On peut mesurer si vous êtes capable :

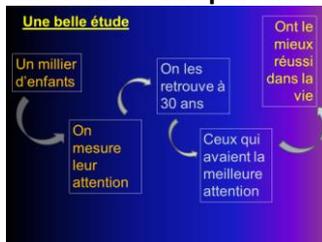
- De voir les détails,
- De ne pas être distrait,
- De bien raisonner,
- De mieux mémoriser.

Professeur

Rien

Diapo 5

Une belle étude portant sur des centaines d'enfants et de jeunes



Texte lu

Il y a quelques années, une grande étude a été faite. On a mesuré les capacités d'attention chez des centaines de jeunes. Puis on les a retrouvés à l'âge de 30 ans et on a constaté que ceux qui avaient le mieux développé leur attention lorsqu'ils étaient jeunes, étaient ceux qui :

- . Avaient le mieux réussi leurs études,
- . Avaient le moins de problèmes dans la vie,
- . Avaient la meilleure santé.

Professeur

pour être précis, il s'agissait au départ d'enfants de 3 à 11 ans. Quand on dit le moins de problèmes dans la vie, il s'agissait du meilleur équilibre personnel. Il est évident qu'on ne peut pas établir de lien direct et caricatural entre attention et réussite dans la vie, mais la relation entre les capacités attentionnelles des enfants et les observations faites à l'âge adulte ne laisse pas indifférent.

Diapo 6

Il y a donc une relation directe entre les capacités de l'attention et la réussite scolaire et dans la vie.



Texte lu

Il existe donc une relation certaine entre « avoir une bonne attention » et réussir ses études, sa carrière, sa santé.

Professeur

Rien

Document élève (essentiels avec mots à compléter)

Relation entre attention et réussite dans la vie

Ce sont les personnes qui possèdent une grande capacité **d'attention** qui réussissent le mieux dans la vie : les **études**, le **métier**, la **santé**.

Diapo 7

Mais au fond, qu'est-ce que l'attention ?



Texte lu

Mais au fond, qu'est-ce que l'attention ? C'est surtout :
Arriver à fixer son esprit sur une tâche, une pensée, sans se laisser distraire,
Contrôler ce qui se passe dans la tête,
Eviter les erreurs, les accidents, être vigilant.

Professeur

Rien

Diapo 8

Exercice : Etre capable de fixer son esprit sur un objectif précis



Texte lu

Premier exemple : L'attention, c'est être capable de fixer son esprit sur un objectif précis.
Exercice : dans le tableau suivant vous allez fixer votre esprit, et compter le plus vite possible les « é » (e avec un accent aigu). Attention, vous avez 30 secondes.

Professeur

Rien

Diapo 9

Présentation du tableau.



Pas de texte lu

Professeur

Rien

Diapo 10

Solution.

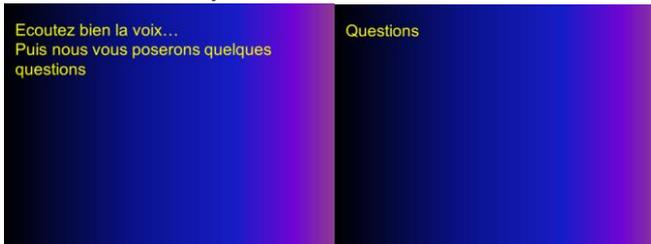


Pas de texte lu

Professeur : rien de particulier, sinon de dire que pendant que les élèves comptaient les « é », ils ne comptaient pas les « e », les « ê » ou les « E ». On ne peut pas faire attention à deux « cibles d'attention » en même temps. L'attention c'est essentiellement sélectionner une tâche parmi d'autres.

Diapo 11 et 12

Exercice : Etre capable de sélectionner une information parmi plusieurs



Texte lu

Nous allons faire le même genre d'exercice mais de façon auditive, avec des voix.

La Chine des Han (-206 à 220) atteint son apogée sous le règne de l'Empereur Wu. Il étend et protège son Empire tout en le centralisant et l'organisant. L'Empereur ouvre enfin la Chine sur l'extérieur (la route de la soie).

Sous le règne de quel Empereur la Chine des Han atteint son apogée ?

Donner un exemple de l'ouverture de la Chine sur l'extérieur ?

Professeur

Rien

Document élève (essentiels avec mots à compléter)

Etre capable de se fixer sur un objectif précis.

L'attention permet de se fixer sur un **objectif** précis parmi d'autres : une parole dans le brouhaha, un signe parmi d'autres, etc.

Diapo 13

Exercice : Ne pas céder aux mauvais réflexes : test de Stroop

Liste de mots

Vous devez donner la couleur des mots

Et ne pas lire les mots !

Attention !

Texte lu

Troisième exemple : attention aux mauvais réflexes !

Nous allons vous présenter une liste de mots écrits avec des couleurs différentes.

A vous de donner le plus vite possible la couleur des mots (et surtout pas lire le mot lui-même).

Je vous rappelle la consigne :

Nous allons vous présenter une liste de mots écrits avec des couleurs différentes. Vous devez dire le plus vite possible la couleur des mots (et surtout pas lire le mot lui-même). Attention !

Professeur : Il s'agit du fameux test de Stroop dans lequel deux tâches cognitives entrent en concurrence :

1. Lire le mot (ce que l'on ne doit pas faire),
2. Donner la couleur des lettres qui écrivent le mot.

Spontanément les personnes tentent de lire le mot (c'est un automatisme bien ancré chez les lecteurs).

Il leur faut bloquer ce réflexe pour donner la couleur du mot.

Diapo 14

Présentation du tableau de Stroop

JAUNE	BLEU	ORANGE
NOIR	ROUGE	VERT
VIOLET	JAUNE	ROUGE
ORANGE	VERT	NOIR
BLEU	ROUGE	VIOLET
VERT	BLEU	ORANGE

Pas de texte lu

Professeur

Rien

Diapo 15

Pourquoi ce n'est pas facile ?

Pourquoi n'est-ce pas très facile ?

Concurrence entre

. La couleur du mot

. La lecture quasi-automatique du mot, que vous devez « interdire » en faisant attention

Le cerveau ne peut faire qu'une chose à la fois

Texte lu

Votre cerveau :

- . Tente automatiquement de lire les mots,
- . On lui demande de donner les couleurs.

Ce sont deux tâches différentes, qu'il est impossible de réaliser en même temps.

On en interdit une, la lecture de mots, ce qui nécessite de l'attention.

Et on en demande une autre, donner la couleur.

Professeur : rien de particulier, sinon d'insister sur le fait que souvent, nous sommes en concurrence de tâches et qu'il faut en « bloquer » une pour en réaliser une autre. Pour cela on doit faire preuve d'attention. Bloquer la conversation quand on conduit, ne pas se laisser distraire quand on écrit, etc...

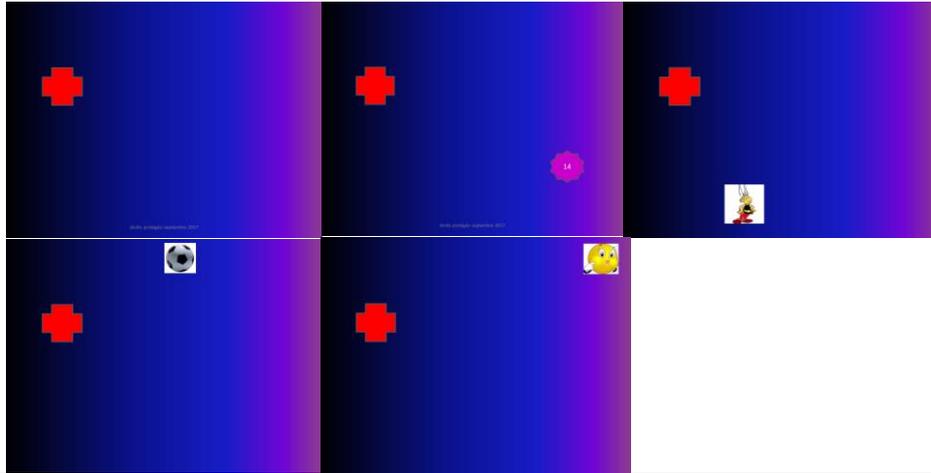
Document élève (essentiels avec mots à compléter)

Bloquer les réflexes non utiles

Une qualité de l'attention est d'arriver à bloquer une **tentation**, un mauvais **réflexe**, une pensée **inutile**.

Diapos 16 à 20

Etre capable de ne pas se laisser distraire



Texte lu

Vous pouvez vous laisser distraire facilement par un signal, un son, une odeur, etc...

L'exercice consiste ici à ne pas quitter votre regard de la croix rouge lorsque vont apparaître les 4 petites images en différents points de l'écran.

Soutenez bien votre attention sur la croix rouge sans vous laisser distraire. Attention !

Professeur : Vous stoppez cet exercice lorsqu'apparaîtra le mot FIN.

L'humain est doté depuis la nuit des temps de systèmes d'alerte pour se protéger de distracteurs tels qu'un signal lumineux ou visuel (comme sur ces écrans), un signal sonore (un bruit inattendu), une odeur étrange, etc... Cela lui servait au temps des chasseurs-cueilleurs à se protéger contre les dangers. Les dangers ont en partie disparu, mais le cerveau n'a guère évolué depuis !

Un des développements de l'attention consiste à gérer l'importance des distracteurs.

Le professeur peut interroger les élèves en leur demandant s'ils ont identifié les images :

- . Le chiffre 14,
- . Astérix,
- . Le ballon de foot,
- . FIN.

Si c'est le cas, ils n'ont pas une très bonne capacité d'attention.

Document élève (essentiels avec mots à compléter)

Arriver à ne pas se laisser distraire.

Une autre qualité de l'attention est d'arriver à ne pas se laisser **distraindre** par tous les **signaux** visuels, les sons, les informations qui parviennent de toute part.

Diapo 21

4 conséquences négatives de l'inattention



Texte lu
Manquer d'attention peut conduire à de nombreuses conséquences petites ou grandes.
Rappelez-vous, vous êtes le pilote de votre attention !

Professeur
Rien

Diapo 22

Le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps



Texte lu
Rappelez-vous ce que nous avons dit, et complétez les mots de la phrase.

Professeur : le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps.

NB. Il peut faire deux choses en même temps, l'une consciente (qui mobilise de l'attention), et l'autre inconsciente (qui ne mobilise pas d'attention). Mais pas deux choses conscientes. Nous l'avions déjà souligné. Vous pouvez faire trouver quelques exemples par les élèves.

Document élève (essentiels avec mots à compléter)

Le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps.

Si vous ne faites pas attention et si vous essayez de faire deux choses en même temps, vous risquez **l'erreur** ou l'accident.

Diapo 23

De nombreuses erreurs sont des fautes d'inattention



Texte lu
A vous de compléter la phrase.

Professeur : De nombreuses erreurs sont des fautes d'inattention.

Document élève (essentiels avec mots à compléter)

De nombreuses erreurs

Sont des fautes **d'inattention**.

Diapo 24

L'inattention est à l'origine d'accidents gravissimes



Texte lu
A vous de compléter.

Professeur : L'inattention est à l'origine d'accidents gravissimes.

Diapo 25

Trop parler n'est pas toujours positif



Texte lu
Contrôler ce que l'on dit fait partie d'une des plus grandes qualités de l'attention. A vous de compléter.

Professeur : Dire n'importe quoi, n'importe quand sans se contrôler... est à l'origine de nombreuses conséquences négatives. Le proverbe bien connu le dit « tourner sept fois sa langue dans la bouche avant de parler ».

Diapo 26

Les 4 capacités que permet l'attention



Texte lu
Devenez champion de votre attention avec les 4 capacités suivantes.

Professeur

Rien

Diapo 27

Exercice : citez 4 capacités quand on fait attention



Texte lu

Au début de la séance, avez-vous fait attention aux 4 qualités de l'attention que nous avons énoncées ? Pour vous aider à les retrouver, voici 4 images :

Professeur : On pourra souligner que si les élèves ne les ont pas retenues, c'est sans doute qu'ils n'ont pas fait travailler leur attention. Car nous insisterons un peu plus tard sur le fait que l'attention (et la force de l'attention que l'on nomme concentration) est un important facteur de mémorisation.

Diapo 28

Capacité à percevoir les détails



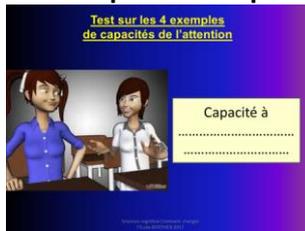
Pas de texte lu

Professeur : Capacité à voir les détails.

Tous les détails. On pourrait évoquer également l'écoute.

Diapo 29

Par la capacité à ne pas être distrait.



Pas de texte lu

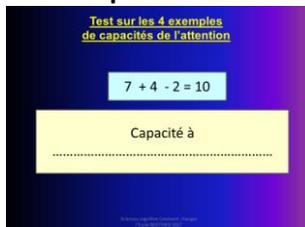
Professeur : Capacité à ne pas être distrait.

Ne pas être distrait signifie à la fois :

- . Un élément extérieur qui distrait la personne (un camarade qui parle, quelque chose qui bouge, qui « attire l'attention »), etc...
- . Un élément intérieur qui engendre souvent l'oubli (j'ai oublié mon portefeuille sur la table, ce que j'avais à faire, etc...).

Diapo 30

Par la capacité de bien raisonner



Pas de texte lu

Professeur : capacité à bien raisonner. On fait moins d'erreurs, de fautes, etc...

Diapo 31

Par la capacité de mieux mémoriser



Texte lu

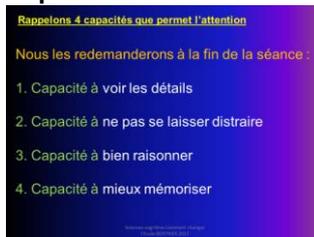
Et bien entendu l'attention permet de mieux mémoriser.

A partir de ce que vous venez de voir, essayez de compléter les 4 capacités que permet l'attention.

Professeur : réponses sur l'écran suivant.

Diapo 32

Réponse sur 4 bénéfiques de l'attention



Pas de texte lu

Professeur :

1. Voir et entendre les détails,
2. Ne pas être distrait,
3. Bien raisonner,
4. Mieux mémoriser !

Plus on fait attention, plus on est capable de retenir. Inversement, si on ne mobilise pas correctement son attention, on retient très mal.

Document élève (essentiels avec mots à compléter)

4 capacités de l'attention

1. Voir et entendre les **détails**,
2. Ne pas être **distr**ait,
3. Bien **raisonner**,
4. Mieux **mémoriser**.

Diapo 33

Oui, l'attention se développe. Surtout quand on est jeune



Texte lu

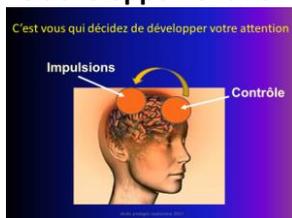
Oui, l'attention se développe, surtout quand on est jeune.

C'est surtout avant 20 ans que les capacités de l'attention se développent, donc à votre âge. A l'âge où le cerveau est le plus en formation. C'est donc maintenant que vous devez vous exercer à développer votre attention.

Pour le professeur : une fois arrivé à l'âge adulte, on a observé que les capacités attentionnelles et de contrôle sont plus difficiles à développer. Maîtrise de la parole, des émotions, de la colère, des gestes inopportuns, de la maîtrise des addictions, etc...

Diapo 34

Le développement de l'attention est un phénomène biologique



Texte lu

A l'avant du cerveau, au niveau du front, vous avez une zone qui permet de contrôler votre attention. Les impulsions viennent d'une région située vers le sommet un peu à l'arrière de la tête.

Entre les deux, des neurones permettent le contrôle.

Ces neurones peuvent se développer en faisant des exercices d'attention.

Pour le professeur : on est tous nés avec la possibilité de développer les neurones qui contrôlent nos impulsions. C'est à nous de le prendre en charge, en s'entraînant surtout au long de l'enfance et de l'adolescence. Nous allons voir quelques exemples.

Diapo 35

Exemples d'exercices de l'attention



Pas de texte lu

Professeur

Rien

Diapo 36

Exercice : Faire attention en écoutant



Texte lu

Faire attention en écoutant.

Dans l'exercice qui suit, vous allez bien écouter une liste de mots : BLANC VIOLET MAUVE VERT PARME GRIS AZUR BLEU ORANGE MAGENTA VIOLET.

Question : quel est le mot qui a été prononcé deux fois ?

Professeur : VIOLET

Remarque : bien écouter est une qualité rare de l'attention... A vous de commenter ou de faire trouver par les élèves tous les bénéfices d'une bonne écoute.

Diapo 37

Observation



Texte lu

Savez-vous bien observer ?

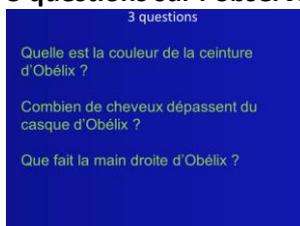
Regardez attentivement ce dessin d'Obélix durant une poignée de secondes et nous allons vous poser trois questions.

Professeur

Rien

Diapo 38

3 questions sur l'observation



Texte lu.

Quelle est la couleur de la ceinture d'Obélix ?

Combien de cheveux dépassent du casque d'Obélix ?

Que fait la main droite d'Obélix ?

Professeur :

Verte avec trois boutons jaunes, 2, lève son index.

Diapo 39

Capacité de bien gérer ses paroles



Texte lu

Entraînez-vous plus souvent à mieux gérer vos paroles.

Professeur

Rien

Diapo 40

Exercice : Contrôler son attention



Texte lu

Exercice consistant à « faire attention à son attention ».

Prenez un stylo ou un crayon entre les doigts de la main droite.

Sans vous crispier, vous allez porter votre attention au contact de vos doigts avec le stylo en fermant les yeux.

Vous les laisserez fermés durant tout l'exercice.

Si une pensée vous vient à l'esprit, abandonnez-la et revenez vers la sensation du contact de vos doigts sur le stylo.

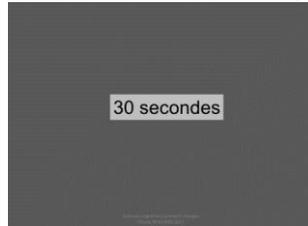
L'exercice va durer une 30 secondes.

Professeur

Rien

Diapo 41

Exercice du contact doigts-stylo (30 secondes)



Pas de texte lu

Professeur : à la fin de l'exercice, on fait remarquer qu'il est extrêmement difficile de ne pas se laisser en permanence envahir par de multiples pensées (intérieures) qui jaillissent sans qu'on les ait invitées. Lorsque l'attention est développée, l'esprit arrive à ne pas s'accrocher à ces pensées. C'est le principe de la méditation.

Diapo 42

Différence entre attention et concentration



Texte lu

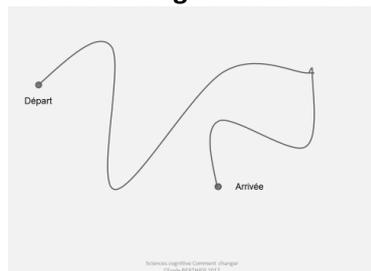
Vous pouvez faire plus ou moins attention. C'est ce que l'on appelle la concentration.

Ce petit exercice est d'apparence très simple. Il consiste à prendre une feuille de brouillon, et à placer deux points (l'un qui servira de départ, et l'autre d'arrivée).

Professeur : Vous vous assurez que les élèves se sont munis d'une feuille, ont bien placé les deux points (un pour le départ, l'autre pour l'arrivée).

Diapo 43

Tracé d'une ligne courbe entre les deux points



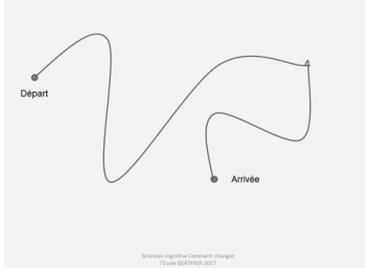
Texte lu

Vous tracez une ligne de votre choix entre les deux points.

Professeur : Vous vous assurez que les élèves ont tracé la ligne.

Diapo 44

Repasser sur le contour de la ligne



Texte lu

L'exercice consiste à vous concentrer le plus possible, pour repasser le plus vite possible sur la ligne sans s'en écarter. Attention, TOP !

Professeur : Vous vous assurez que les élèves ont repassé sur le trait.

Diapo 45

La concentration, c'est l'intensité de l'attention



Professeur

Rien

Document élève

Concentration et attention

La concentration c'est la **force** avec laquelle on fait attention. Elle se **développe**.

Diapo 46

Fin du module 3.



DOCUMENT POUR L'ELEVE

Comment fonctionne votre cerveau lorsque vous apprenez ?

Niveau 1 Module 3 : **Devenez champion de votre attention**

1) Relation entre attention et réussite dans la vie

Ce sont les personnes qui possèdent une grande capacité **d'attention** qui réussissent le mieux dans la vie : les **études**, le **métier**, la **santé**.

2) Etre capable de se fixer sur un objectif précis

L'attention permet de se fixer sur un **objectif** précis parmi d'autres : une parole dans le brouhaha, un signe parmi d'autres, etc.

3) Bloquer les réflexes non utiles

Une qualité de l'attention est d'arriver à bloquer une **tentation**, un mauvais **réflexe**, une pensée **inutile**.

4) Arriver à ne pas se laisser distraire

Une autre qualité de l'attention est d'arriver à ne pas se laisser **distraindre** par tous les **signaux** visuels, les sons, les informations qui parviennent de toute part.

5) Le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps

Si vous ne faites pas attention et si vous essayez de faire deux choses en même temps, vous risquez **l'erreur** ou l'accident.

6) De nombreuses erreurs

Sont des fautes **d'inattention**

7) 4 capacités de l'attention

1. Voir et entendre les **détails**
2. Ne pas être **distraindre**
3. Bien **raisonner**
4. Mieux **mémoriser** !

8) Concentration et attention

La concentration c'est la **force** avec laquelle on fait attention. Elle se **développe**