

Micro-piste
pédagogique

Entraîner l'attention

Les micro-pistes pédagogiques sont des pratiques d'enseignement faciles à mettre en œuvre avec vos élèves. Elles sont validées par la recherche en sciences cognitives de l'apprentissage. Elles sont plus complètement décrites dans les PISTES PEDAGOGIQUES déposées sur notre site <https://sciences-cognitives.fr/> (menu Cogni'classes)

OBJECTIFS

- . Stimuler un niveau élevé d'attention durant une faible durée.
- . Informer les élèves sur le mécanisme de l'attention.
- . Pratiquer un exercice de mémorisation

ARGUMENTS THEORIQUES D'APPUI

- . L'attention, fonction cognitive majeure au service de toutes les autres, permet de limiter les erreurs, d'améliorer la production (cognitive et motrice) et la communication.
- . Le dispositif cérébral de l'attention s'optimise en maîtrisant les distracteurs, en précisant la cible, en fixant le but et en étant clair sur la façon de s'y prendre au cours de l'activité.
- . La relation est directe entre attention et mémorisation, attention et compréhension, attention et implication.

► La plupart des enseignants regrettent un manque d'attention des élèves. Où est le problème ?

L'attention est un terme très utilisé dans le langage courant et en particulier à l'école. Avec une idée généralement vague de ce qu'elle recouvre, et comment elle fonctionne dans le cerveau. Or c'est peut-être la fonction cognitive majeure sur laquelle s'appuient qualitativement toutes les autres. Les individus utilisent leur attention un peu naturellement en fonction des activités, comme si ça allait de soi. Or, mobiliser l'attention, c'est utiliser un outil précieux dont la plupart des gens connaissent mal le fonctionnement. L'école devrait être un lieu privilégié pour mieux le connaître et l'utiliser.

Etape 1 : Quelques idées-clés sur l'attention à connaître.

- . L'attention permet de se focaliser sur une cible et une seule. De façon consciente, nous sommes tous des mono-attentionnels conscients.

. Le cerveau est doté de mécanismes qui tendent constamment à déséquilibrer la stabilité attentionnelle vers d'autres cibles, soit pour des raisons externes (les distracteurs), ou internes (les pensées vagabondes).

. La mobilisation attentionnelle peut prendre plusieurs niveaux d'intensité, de l'attention vague et minimale, jusqu'à l'attention la plus forte. L'élève évolue incessamment d'un niveau à l'autre.

Pour répondre à la question, le problème est que mal gérer son attention, c'est mal capter les informations, c'est se laisser entraîner vers des dérives attentionnelles parfois fâcheuses, c'est multiplier les erreurs, c'est aussi mal communiquer et exécuter. On demande constamment aux élèves de faire attention, certes, mais savent-ils comment on fait attention, les a-t-on entraînés à faire attention ?

► **Est-ce qu'on peut dire familièrement que l'attention serait une sorte de muscle qu'on développe à coup d'exercices d'attention ?**

Non, c'est plutôt une idée fautive. Développer ses capacités attentionnelles revient plutôt à apprendre à bien utiliser cet outil que nous avons tous dans le cerveau. C'est cela que nous avons à apprendre à nos élèves.

► **Et les TDAH (troubles de l'attention et de l'hyperactivité) ?**

Repérer un élève sujet à de tels troubles relève d'un diagnostic réalisé par un professionnel. Il ne s'agit pas de dire qu'un enfant est distrait ou qu'il n'écoute pas en classe parce qu'il a un TDAH, c'est beaucoup plus complexe. Ce sont des dysfonctionnements avérés qui méritent d'être suivis par des professionnels avec des aménagements spécifiques. Nous n'évoquerons pas ces troubles dans la fiche. Revenons à la situation habituelle en classe.

► **Oui, revenons en classe. L'enseignant est devant sa classe et s'apprête à faire son cours. Quelle petite activité peut-il conduire dans le cadre de son cours, qui ne bouscule pas son déroulement normal ?**

Tout d'abord, il faut rappeler aux élèves les quelques principes généraux de l'attention, même si cela a déjà été fait plusieurs fois. Deux fois valent mieux qu'une ! A savoir :

Etape 2 : Rappeler aux élèves quelques principes généraux de l'attention.

1. L'attention se gère à plusieurs niveaux d'intensité.
2. On ne peut pas faire attention (de façon consciente) à plus d'une cible en même temps.
3. Les « pro » de l'attention (sportifs, techniciens experts, instrumentistes, etc.) sont capables de mobiliser leur attention longtemps à haut niveau.
4. Plus les élèves sont capables de mobiliser leur attention, meilleures sont leurs performances générales.

► **Pour l'exercice qui va venir, à quel niveau d'attention va-t-on se situer ?**

Le souhait est de s'entraîner sur le niveau maximum. Les élèves essaieront de s'auto-évaluer pour voir s'ils sont capables de tenir entre 5 et 10 minutes, selon l'âge, sans être distraits. Ils devront faire attention à chaque parole, chaque signe, chaque information. C'est le défi de l'exercice.

► **D'accord. Donc l'enseignant prévient que va se dérouler un exercice de x minutes d'entraînement à l'attention, que celle-ci va porter sur une explication du cours. Et il aura rappelé les règles de l'exercice. Quelles sont ces règles ?**

Etape 3 : Les règles de l'exercice

1. Pendant les x minutes, l'enseignant va utiliser à la fois sa voix pour présenter la fraction de cours, ET un visuel d'appui (TNI, tableau, ...). C'est ce que l'on nomme le principe de la double modalité de présentation, qui amplifie l'impact.
2. Les élèves n'ont rien sur leurs tables. A minima ferment tous leurs supports. Ils ne prennent aucune note.
3. Ils ont plusieurs objectifs :
 - Capter le maximum d'informations
 - Tenter de comprendre au mieux les explications
 - Être capable de les restituer dès après
 - Essayer de discerner les informations les plus importantes

► **C'est tout ?**

Oui, c'est tout, mais c'est déjà pas mal. Car les élèves vont devoir surmonter toute distraction tant externe qu'interne à la pensée. C'est en grande partie là que réside la difficulté de l'exercice. Tenir la durée et manipuler les informations dans la tête.

J'oubliais, et c'est important, pour passer de l'attention à la concentration, pour mobiliser au maximum les élèves, l'enseignant doit préciser :

- . Ce à quoi il conviendra de faire particulièrement attention
- . Les raisons pour lesquelles il mobilise l'attention pour cette partie du cours (ce que l'on nomme l'intention de l'attention)
- . Peut-être donner un ou deux conseils, par exemple faire le lien entre telle et telle partie, commencer à mémoriser quelques termes nouveaux, etc.

► **Pour réussir l'activité, quelles précautions doit suivre l'enseignant ?**

Bonne question ! Pour optimiser la perception des informations par les élèves, plusieurs précautions sont à respecter pour que la mémoire de travail des élèves soit mobilisée au top !

Etape 4 : Précautions de présentation par l'enseignant

1. La concordance entre l'expression orale et le support visuel doit être aussi bonne que possible
2. Le rythme doit être ni trop lent, ni trop rapide

3. Le support visuel doit être allégé
4. Les termes utilisés sont compréhensibles par les élèves

► **On suppose que l'enseignant va procéder à une vérification d'une bonne captation des informations grâce à une mobilisation attentionnelle de qualité ?**

Oui, bien entendu. Cette dernière phase de l'exercice a plusieurs objectifs :

- . Vérifier si les élèves ont capté un certain nombre d'informations
- . Vérifier à quel degré ils les ont comprises
- . Ajuster cette compréhension

Ensuite, l'enseignant poursuivra son cours par la prise de notes, etc.

► **Cet entraînement de l'attention est-il réservé à des collégiens et des lycéens ?**

Pas du tout. Il est possible de le faire à tous les niveaux dans toutes les disciplines, y compris chez les très jeunes élèves. Il s'agit évidemment d'adapter la durée et la complexité de la présentation.

Chez des élèves de maternelle, cet entraînement de l'attention se fera sur une seule modalité **à la fois**: jeux de kim ou memory pour l'attention visuelle, kim sonore ou écoute d'un récit, kim des objets à toucher... A ce niveau également, il est important que l'enseignant précise ce à quoi il faut faire attention et indique dans quelle intention (« bien regarder pour nommer tous les objets cachés », par exemple). Il sera nécessaire d'échanger à plusieurs reprises avec les élèves sur ce qu'est l'attention, car au départ le mot « attention » évoque surtout un danger à éviter...