# L’attention

Capacité à maintenir la conscience sur une seule cible.

3 modes de contrôle : l’attention n’est pas une fonction globale

- l’alerte : c’est le carburant du système
- l’orientation de l'attention : capacité à rester concentré en inhibant les distracteurs
- le contrôle attentionnel : système de supervision, de contrôle des tâches nouvelles et complexes (surcharge cognitive si trop de tâches)

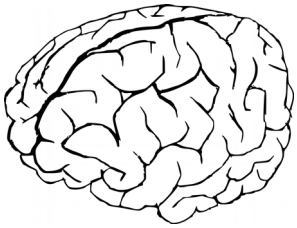
L'attention peut être :

soutenue (concentration)
sélective (isoler une conversation)
partagée (suivre deux conversations, pas plus de 2 stimuli possibles)

*Basculement entre 2 tâches* : le cerveau n’est capable de traiter qu’une seule tâche à la fois et bascule entre l’une et l’autre DONC **Pas d’attention sur deux cibles simultanées.**

Durée de la concentration dépend de l’entraînement, du degré de familiarité de la tâche (importance de dvper des automatismes), du type de tâches à réaliser, de l’environnement (calme, bruyant, etc).

*Baisse de l’attention avec une stimulation continue* : **20 minutes maximum avant décrochage**



***L'attention***

*Lien avec la mémoire de travail* : la concentration favorise l’utilisation de la mémoire notamment de la mémoire de travail

*Fonction de veille* : sensibilité aux distracteurs.

Les fonctions attentionnelles atteignent un **niveau adulte** (indépendamment de la culture) vers :

- 9 ans pour la vigilance
- 12/13 ans pour l’attention soutenue et alternée
- 14/15/16 ans pour la dimension exécutive.

Mobilisation des capacités attentionnelles pour :

- rester mobiliser sur une tâche donnée,
- contrôler les distracteurs,
- passer efficacement d'une tâche à l'autre.

Bibliographie

Attention et réussite scolaire, Christophe BOUJON, Christophe QUAIREAU, DUNOD

Le cerveau attentif, Jean-Philippe Lachaux, Odile Jacob

Les petites bulles de l’attention, Jean-Philippe LACHAUX, Odile JACOB

## Améliorer son attention.

Entraînement difficile mais nécessaire.

Apprendre = Faire plusieurs essais + feedback

Il faut réaliser une activité dans ce but : être attentif + être attentif à l'attention portée.

Exercice pour développer l'attention : bref, objectif unique et **repérer les signes de la distraction (feedback).**

Apprendre aux élèves à contrôler les distracteurs : ranger les affaires inutiles, éloigner le smartphone de la zone de travail (à la maison)

Exemples d' activités pour développer l'attention :

1. Captation des consignes.
   - Transmettre des consignes en respectant empan mnésique (mémoire de travail : 7 objets)
   - Demander à un élève de les répéter puis à un autre de vérifier si elles sont bien énoncées.
2. Écoute – restitution
   - 15 min de présentation (avec ou sans notes)
   - Poser la question « Quelles idées ont été émises ? ».
   - Restitution orale ou écrite sans consulter les notes.
3. Mise au calme des esprits
   - Pratique basée sur la méditation de pleine conscience : se concentrer sur sa respiration ou les différentes partie de son corps et repérer moment de distraction (pensée, souvenir…) pour se reporter à nouveau sur sa respiration (être attentif à son attention)
4. Exercice d'observation soutenue
   - Relever les idées d'une vidéo.
   - 2ème passage de la vidéo : Faire noter les idées non remarquées la 1ère fois.
   - Repérer dans une liste d'informations, les éléments faux introduits volontairement.
   - Expliquer la vidéo puis test écrit.
5. Reconnaissance d'indices

   Repérer des signes particuliers dans un document : fautes, anomalies, mots clés…

## Enseigner en tenant compte des capacités attentionnelles

- Découper activité en sous-objectifs précis (tâche simple) qui doivent rester dans mémoire de travail.
- Alterner les moments de haute tension pendant lesquels les enfants sont concentrés et ceux de plus basse tension en leur indiquant la durée de l'effort de concentration.
- Prévoir des temps de régulation : vie de la classe pour verbaliser les savoirs-faire et savoirs-être relatifs à la concentration, leur apprendre ce qu'est « être concentré » …
- Autoriser un élève qui en fait la demande à changer de place le temps d'une activité (pour favoriser la concentration / être acteur de sa capacité à se concentrer….)
- Proposer en cas de besoin une pause de libre activité de 2 min en début d'heure sans interaction avec les autres
- Tenir compte de l'évolution de l'attention pendant une séance, semaine, journée.
- Éliminer les distracteurs dans les documents (pas d'éléments inutiles présents type dessins)
- Diriger l'attention : éviter la double tâche (écrire et écouter) mais maintenir plusieurs canaux (support image + explication), prévoir des bulles d'attention (annoncer aux élèves la durée de concentration), donner des limites claires entre activité et fixer des objectifs : à quoi doit on être attentif.