

L'attention, un des quatre piliers de l'apprentissage

1. Qu'est que l'attention ?

C'est une fonction de notre cerveau.

Elle nous permet de faire des choix, instant après instant, dans le flux incessant d'informations qui nous arrivent. **Elle nous sert à privilégier, temporairement, un élément du monde autour de nous ou de notre monde intérieur pour qu'il bénéficie de l'essentiel de nos ressources cognitives. Et donc, elle nous sert aussi à négliger d'autres éléments.**

→ Avec ou sans attention, c'est toute notre connaissance du monde, des autres et de nous-même qui est bouleversée.

2. Peut-on évaluer l'attention ?

Chacun de nous sait subjectivement mais clairement s'il fait, ou non, attention.

Mais que peut-on évaluer objectivement de l'attention d'un individu ?

→ **On ne peut pas évaluer directement l'attention. On la mesure en observant des comportements et en chiffrant une performance.**

La question classique de l'enseignant demandant à un élève « qu'est-ce que je viens de dire ? » est un test de l'attention estimant le comportement ou la performance.

3. L'attention, une histoire d'équilibre...

L'attention est mobile et se déplace en fonction des forces qui sont maîtrisables pour certaines et d'autres incontrôlables ou difficilement contrôlables. Prenez l'exemple de la traversée d'une poutre : nous pouvons à chaque instant être destabilisé si notre attention est déviée !

a. Les deux systèmes de distraction

Le premier appelé système d'orientation réflexe est composé de neurones capables de détecter rapidement des objets ou des éléments saillants qui réorientent notre attention en une fraction de seconde. Il nous permet d'éviter les accidents et nous permet de nous adapter à un environnement changeant. **Par ce système, notre attention est attiré par la SAILLANCE des éléments distracteurs.**

Le second, appelé circuit de la récompense, évalue notre environnement en fonction de ce qui nous paraît utile ou de ce qui nous intéresse, ce que nous détestons. Il y attribue un ressenti.

Ces deux systèmes de distraction, le circuit de la récompense et le système d'orientation (vers ce qui est saillant), ont un contrepoids : notre intention

b. L'intention

Elle peut être dirigée de manière volontaire vers ce qui nous apparaît important : ce que nous avons à faire. Alors que nous sommes soumis à des flux incessants de tentations, nous sommes capables de leur résister grâce à un troisième système de neurones.

Lorsque l'on décide de faire attention à un objet, je décide simultanément d'éteindre les autres sollicitations de l'environnement : le choix n'est pas toujours aussi simple !

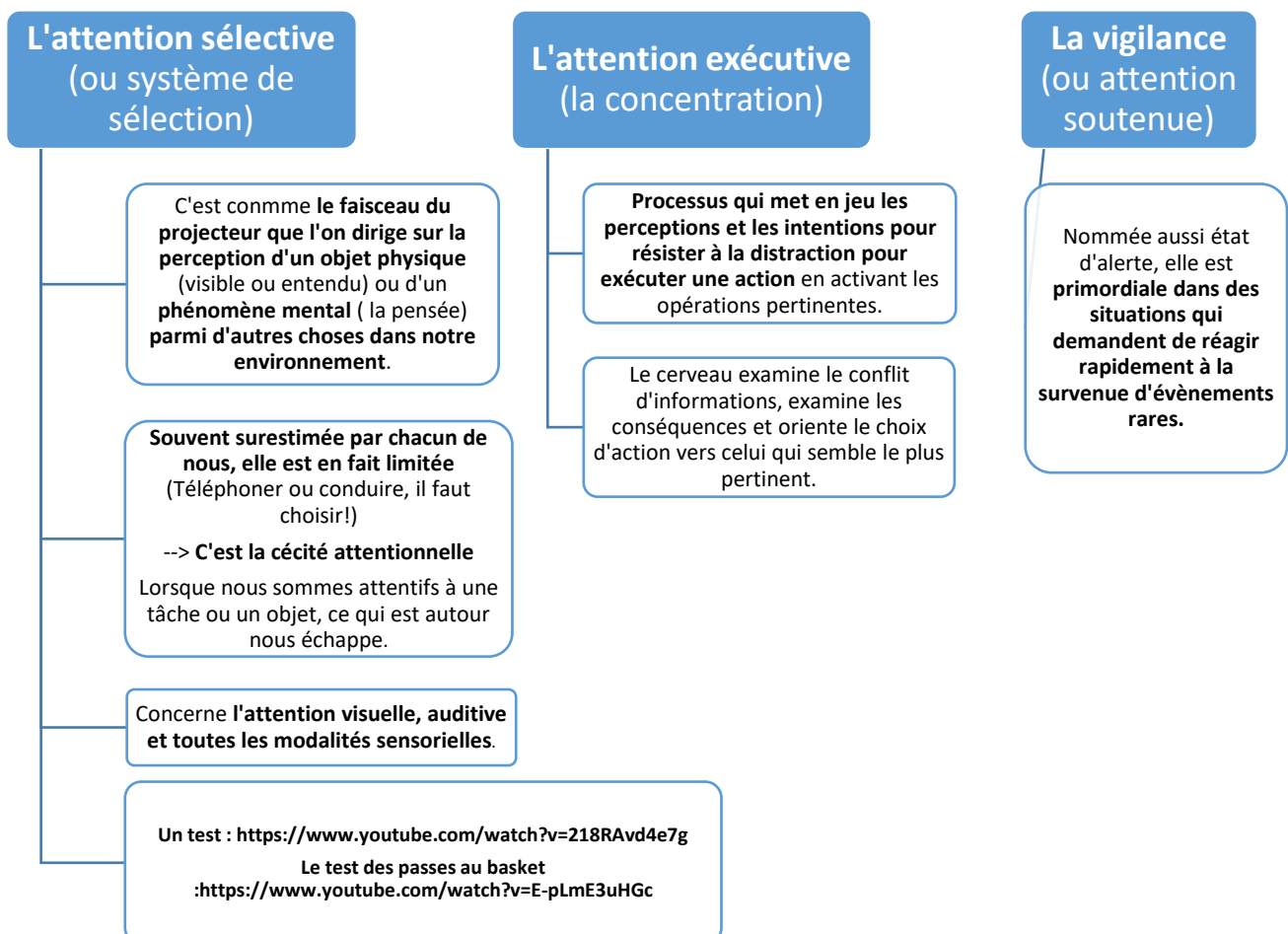
→ Le cerveau sera d'autant plus efficace pour une tâche donnée que nous aurons trié ce qui est utile à sa réalisation, ce qui l'est moins. **Pour cela notre intention doit être claire, unique, concrète et à court terme.**

Cette intention varie en fonction de facteurs propres à chacun : curiosité, motivation, stress, habitudes, fatigue.

Le choix de la tâche est alors crucial. Si on cherche à réaliser plusieurs tâches à la fois (la double tâche) alors notre attention sera mise en difficulté.

4. Les trois formes de l'attention

Il existe trois systèmes attentionnels, chacun impliquant trois réseaux cérébraux distincts.



5. Des pistes pour les apprentissages :

Libérer les ressources attentionnelles en simplifiant la tâche.

→ Un enfant peut très vite être en situation de double ou de multitâche ce qui l'empêchera de réussir ce qu'on lui demande de faire, ou d'assimiler ce qu'on lui demande d'assimiler.

Par exemple, s'il n'a pas automatisé la lecture par exemple, il ne peut pas libérer son attention de la phase de déchiffrage pour l'allouer à une autre tâche. L'enseignant doit alors décomposer les tâches qui sont en compétition pour l'attention de l'élève et veille à ne pas multiplier les sources de stimuli (comme certains livres avec trop de polices de caractères, des compositions de page trop compliquées et trop d'illustrations)

6. Des ressources pour les enseignants et la classe

Un parcours d'auto-formation et des ressources pour la classe sur le site de la Main à la Pâte :

<https://www.fondation-lamap.org/node/24441>

Des situations (en fin de document) pour le cycle 1, cycle 2 voir cycle 3 : http://ww2.ac-poitiers.fr/dsden16-pedagogie/IMG/pdf/travailler_attention.pdf

D'autres pistes : <https://ecolepositive.fr/ressources-pour-apprendre-lattention-et-la-concentration-aux-enfants-1/>

Des ressources pour travailler la concentration en pratique corporelle de bien-être :

<https://ecolepositive.fr/pratiques-corporelles-de-bien-etre>

Une liste de jeux pour entrainer l'attention mais pas que : <https://octopus->

[formations.fr/IMG/pdf/tableau_des_jeux_maj_avril20-2.pdf?fbclid=IwARONQwTx0nmy6pgA1uONtvvLv8VSAJZKJBU_1INVhkf_294WHVZEMcfXnME](https://octopus- formations.fr/IMG/pdf/tableau_des_jeux_maj_avril20-2.pdf?fbclid=IwARONQwTx0nmy6pgA1uONtvvLv8VSAJZKJBU_1INVhkf_294WHVZEMcfXnME)