

L'ATTENTION ET LA CONCENTRATION



SOMMAIRE

- LES ATTENTIONS ET LA CONCENTRATION
- FACTEURS AGISSANT SUR L'ATTENTION ET LA CONCENTRATION
- GESTES PROFESSIONNELS PERMETTANT À L'ÉLÈVE DE MOBILISER SON ATTENTION ET SA CONCENTRATION

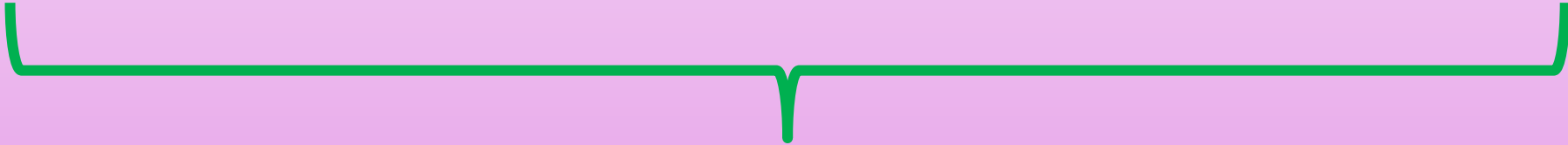


LES ATTENTIONS ET LA CONCENTRATION

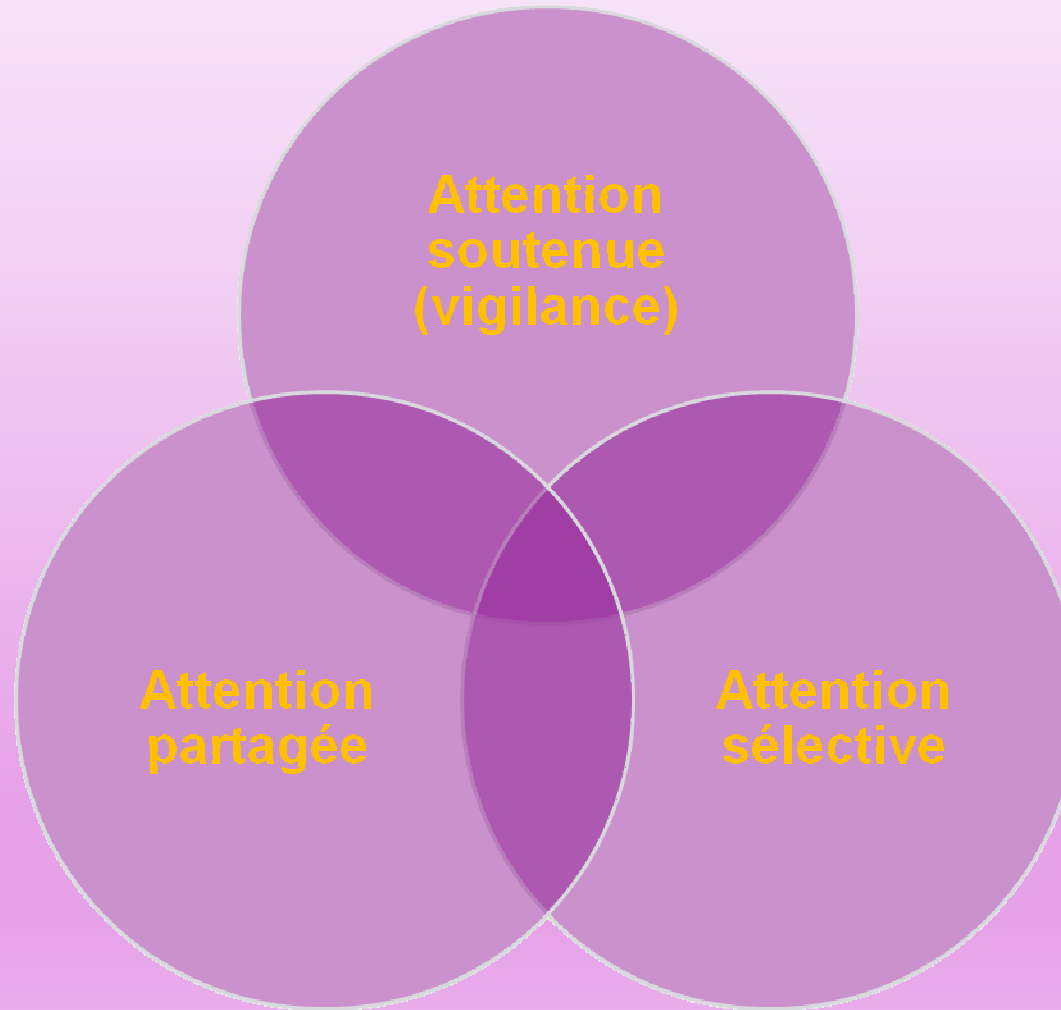
L'attention est un acte conscient.
C'est une fonction cognitive complexe.
Elle ouvre notre esprit aux signaux sensoriels.
Elle correspond à un processus de sélection d'un événement extérieur ou intérieur et du maintien de ce dernier à un certain niveau de conscience.
C'est un état de vigilance intense.

Définition de William James, psychologue américain

La concentration est un processus complémentaire à l'attention.
Elle ferme notre conscience à tout ce qui peut distraire notre esprit de la tâche (*inhibition*).
Elle agit comme un isolant pour le cerveau.

- 
- Pour l'élève, être attentif c'est : regarder, écouter, toucher, goûter, humer pour faire exister l'information nouvelle dans son esprit.
 - La maîtrise de son attention est un préalable incontournable de tout apprentissage.
 - La capacité à rester concentré sur une tâche, facilite le travail et surtout le rendement intellectuel.
 - L'interaction entre les deux fonctions cognitives attention et mémoire est très grande. L'attention est particulièrement mobilisée lorsque l'information à traiter est nouvelle c'est-à-dire qu'elle n'a pas d'équivalent en mémoire.

PLUSIEURS ATTENTIONS



ATTENTION SOUTENUE OU VIGILANCE

C'est la capacité de réagir à ce qui se passe dans l' environnement (stimulus ajouté ou retranché) tout en étant engagé dans une tâche longue.

Cette capacité varie en fonction de l'âge du sujet, de l'heure de la journée, de la condition physique, de l'état psychologique, de la motivation, ...

Si le sujet néglige l'alerte pour continuer à être engagé dans sa tâche, il met en place un mécanisme d'inhibition.

L'attention soutenue peut donc être assimilée à la concentration.

ATTENTION SÉLECTIVE

C'est la capacité à sélectionner un élément d'une stimulation perceptive afin d'en réaliser un traitement approfondi.

Elle se produit lorsque l'on manifeste une envie, un besoin ou une intention quelconque, afin d'atteindre un but.

Elle permet d'ignorer les informations négligeables et de se focaliser sur un point en se coupant mentalement de l'environnement, sans devoir pour autant s'isoler physiquement.

ATTENTION PARTAGÉE

C'est la capacité de traiter simultanément deux ou plusieurs catégories d'informations pertinentes. Elle dépend de l'état de vigilance et des processus cognitifs du contrôle de l'attention:

- attention partagée entre deux actions contrôlées
- attention partagée entre une action contrôlée et une action automatisée
- attention partagée entre deux actions automatisées, ...

Certaines tâches sont automatisées à force d'apprentissage (marcher, parler, utiliser des couverts, lire, écrire, conduire,). La tâche automatisée ne réclame plus la mobilisation que d'un minimum de ressources attentionnelles conscientes. Plus on utilise des processus cognitifs automatisés, plus on libère des ressources attentionnelles.



QUELQUES FACTEURS AGISSANT SUR L'ATTENTION ET LA CONCENTRATION

Le sommeil

La quantité et la qualité du sommeil ont des répercussions sur les apprentissages et la mémorisation à court terme.

La motivation

Le moment de la journée et de la semaine

Les performances attentionnelles augmentent au cours de la semaine de classe (pic haut le jeudi, bas le lundi) et au cours de la matinée (pics hauts en fin de matinée et en milieu d'après-midi, bas en fin de journée)

La pertinence de la tâche

La tâche ne doit être ni dénuée d'intérêt, ni hors de portée de l'élève (ZPD)

La disposition psychique



**QUELQUES GESTES PROFESSIONNELS PERMETTANT
À L'ÉLÈVE DE DÉVELOPPER SON ATTENTION ET SA
CONCENTRATION**

Susciter l'intérêt et la motivation

Mettre l'élève en projet : pourquoi on apprend, ce qu'on sait faire, ce qu'il reste à faire

Expliciter le but de l'activité

Varié le cadre et les formes de travail

Dire à l'élève sur quoi il doit porter son attention : l'aider à prioriser les informations

Faire manipuler, éviter les longs discours, mobiliser différents canaux sensoriels

Respecter les rythmes des enfants

Programmer les activités nécessitant une forte attention aux moments où les capacités attentionnelles sont optimales

Alterner activités à forte mobilisation cognitive et activités à faible mobilisation attentionnelle

Faire des pauses

Adapter la durée des séances à l'âge des enfants

Aider l'élève à devenir actif intérieurement

Lui apprendre à évoquer, à se créer des images mentales

Apprendre à l'enfant à devenir vigilant

Lui apprendre à mobiliser et à développer ses capacités sensorielles

Travailler spécifiquement des exercices d'attention soutenue (concentration)

L'entraîner à mobiliser une ou plusieurs entrées sensorielles tout en occultant les autres



BIBLIOGRAPHIE

- Sylvie CHOKRON, « *Pourquoi et comment fait-on attention?* », Ed. Le Pommier, 2009
- Jean-Luc AUBERT, « *Une petite psychologie de l'élève* », Ed. Dunod, 2007
- Alain LIEURY, « *Psychologie pour l'enseignant* »
- C. BOUJON et C. QUAIREAU, « *Attention et réussite scolaire* », Ed. Dunod, 1997