

« 12 outils pour capter l'attention » Marie Poulhalec (éditions Jouvence 2016).

« Les enfants nous entendent mais ne nous écoutent pas toujours. »

L'attention est la capacité à écouter ou exécuter une tâche : elle varie en fonction de l'âge, de l'activité et de l'environnement :

- sa durée est de 15 à 20 minutes pour un enfant de 5-6 ans ;
- sa durée est de 20 à 30 minutes pour un enfant de 7-8 ans ;
- sa durée est de 25 à 35 minutes pour un enfant de 9-10 ans ;
- sa durée est de 30 à 40 minutes pour un enfant de 11-12 ans.

Ces moyennes sont à bien prendre en compte dans la construction des séances d'apprentissages. L'enseignant, dans une même séance, doit faire varier les dispositifs pour maintenir cette attention le plus longtemps possibles : phases de manipulation, phases orales, phases écrites, travail individuel ou collectif, ou groupes...

Entre ces temps de totale attention, il faut créer des moments de repos, voire de détente, selon Mme Poulhalec.

« C'est en écoutant qu'en apprend ! » Et donc, plus l'élève développera ses capacités d'écoute, mieux il apprendra.

Écouter c'est être capable de redire avec ses propres mots : rôle du méta-cognitif dans l'assimilation. Entendre est une action involontaire, c'est percevoir sans forcément en saisir le contenu.

La concentration c'est se centrer sur une tâche, se replier sur soi-même pour accomplir un travail. Mais selon l'auteur, « développer ses capacités d'attention permet aussi de développer ses capacités de concentration ».

Elle souligne : « Meilleure écoute = meilleure concentration = meilleure mémorisation = meilleurs résultats = meilleure estime de soi ».

Outil n°1 : les rituels.

Un rituel est un moment prévisible qui permet à l'enfant d'anticiper la venue d'un événement. Il doit être répété. Ces rituels aident les enfants à se repérer et leur permettent de se poser dans un cadre sécurisant. Mais ce cadre ne doit pas être figé, mais évolutif avec une part de participation des élèves. Les enfants ont besoin de moments clés qui les aident à fixer des repères et donc à mobiliser leur attention. Les jeux, la relaxation, la lecture, le rangement sont des exemples à mettre en place :

- chants ou comptines
- dessins, tableaux, stickers (référence, repères)
- montres, horloges.

Dans la classe, ils aident l'élève à avoir des habitudes de travail, à démarrer plus rapidement, à être plus efficace et autonome.

Outil n°2 : le geste / la voix.

Selon des études menées par Albert Mehrabian, 55 % de la communication vient de la communication non verbale, 38 % vient de la manière dont les mots sont prononcés, et le reste, 7 %, vient du sens des mots eux-mêmes. Les effets de théâtralisation provoqués par la voix, le regard, les mains, les déplacements sont donc essentiels pour capter l'attention des enfants. La posture professionnelle qu'il est si difficile à enseigner aux futurs enseignants doit être observée avec ses moyens-là aussi. L'expression du visage, les geste, le ton de la voix, les silences sont très importants. La voix doit être ferme, calme, claire et douce. Elle doit faire preuve d'assurance. Rien

ne sert de crier, ni de dire sans arrêt « chut », mais une demande efficace de silence se fera en diminuant le volume sonore de sa voix, en chuchotant ou par le silence, en mettant par exemple le doigt sur sa bouche. Les sourires sont aussi très importants. Ils permettent d'encourager les élèves et entraînent une meilleure écoute. Les enfants ont besoin d'être apaisés, d'être détendus pour apprendre dans un climat bienveillant. Lors de la transmission d'une information, l'enseignant doit avoir les épaules basses, les bras non croisés, le buste droit et le menton levé. Nous devons avoir une attention particulière à cette communication non-verbale. Nous ne communiquons pas seulement avec des mots : un geste, un regard, une posture sont souvent plus efficaces.

<https://www.stephanecote.org/2014/01/28/tout-sur-la-pedagogie-3-0/>

Se rappeler de la pédagogie 3.01 de Stéphane Côté :

<https://www.stephanecote.org/2013/09/29/gestion-de-classe-les-9-ajustements-de-septembre/>

Regarder un enfant est un renforcement positif qui provoque une meilleure écoute ; un regard insistant fait vite comprendre à l'enfant qu'il doit changer d'attitude.

Pour l'enseignant, cela veut dire veiller à ne pas trop parler, de ne pas parler trop fort et « oser » les silences. Plus l'intensité de la voix de l'enseignant est forte, plus les enfants parleront fort, car ils ont la capacité d'imitation. De même, il faut apprendre à balayer du regard tous les enfants pour établir le contact. Il y a plein d'exemples dans le livre.

Outil n°3 : le chant / la musique.

Pour se renseigner sur la méthode « tomatis » :

https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=methode_tomatis_th

<https://www.tomatis.com/fr/en-resume>

«La musique est un outil qui mène à une meilleure attention. La musique calme le rythme cardiaque, détend. Elle a une influence sur nos ondes cérébrales ». Elle améliore les capacités d'écoute. L'effet Mozart est réel pour atteindre des performances optimales pour une meilleure attention. Selon une étude de Alfred Tomatis, la musique de Mozart a une structure proche de celle du cerveau. Il nous permet d'être plus concentré et son écoute développe les notions spatio-temporelles. Selon Mme Poulhalec, il serait bon d'écouter du « Mozart » au moins une heure par jour dès 3 ans pour améliorer ses performances de concentration. Le chant grégorien lui apaise. Elle conseille un accueil en musique chaque matin ou des séances d'arts plastiques en musique... Dans son livre, elle indique une liste pour les néophytes.

Outil n°4 : la communication bienveillante.

« Pour être écouté, il faut aussi savoir écouter et trouver les mots justes avec les enfants ».

https://www.youtube.com/watch?time_continue=70&v=VwseRWqGb38

L'attitude de Sylvain Connac est particulièrement intéressante dans ce cadre.

Selon Catherine Gueguen, « les paroles humiliantes détruisent des neurones ». Une relation bienveillante et empathique favorise le bon développement des enfants. C'est nécessaire pour influencer positivement les capacités d'apprentissage, de mémorisation et d'attention. « T'es maladroit », « t'es vraiment nul », « quel débile ! » apportent tension, stress et empêchent toutes formes d'écoute et d'attention. Les oreilles se ferment et le cerveau se bloque. Mme Poulhalec développe alors le processus de la Communication Non Violente (CNV). « L'empathie est une qualité qui s'acquiert et se développe » : c'est la capacité à comprendre l'autre, comprendre ses intentions, sentir, percevoir ce qu'il ressent sans jugement. Pour cela, il faut pratiquer l'auto-empathie, c'est-à-dire accueillir ses propres sentiments ou émotions sans se culpabiliser.

Dans la classe, il est nécessaire d'être ferme et de combiner communication verbale et non verbale. Le discours doit être clair (c'est à dire bien préparé), précis et court !

Pensons à utiliser l'humour pour dédramatiser les situations et rendre les enfants plus attentifs.

Plutôt que de réprimander, plutôt que de donner des ordres, pensons à l'humour qui peut

désamorcer des situations.

Exemple de Mme Poulhalec : «je vois bien que tu sembles en colère, même très en colère (à un retour de récréation). J'ignore les raisons. Tu peux me les écrire ou me les dessiner sur une feuille. Maintenant, je te demande de bien te comporter car j'ai besoin de passer un bon après-midi avec tous les élèves qui sont présents ». Elle dresse toute une liste de ce qu'il ne faut pas dire, et de ce qu'il faut dire à la place...

Outil n°5 : les cartes mentales.

Le terme de carte mentale est une traduction de l'anglais « mind map ». Il s'agit d'un outil qui aide à cerner et à organiser tout ce que l'on sait déjà sur un sujet ou permet de résumer de manière graphique une nouvelle notion. Elle représente la manière dont on pense. Elle permet à l'élève d'être autonome, de réviser, de résumer. Elle se construit comme un arbre avec au milieu, le sujet principal. Des photos, des dessins peuvent être intégrées. Elle permet à l'enfant d'être centré sur son sujet. Elle est personnalisable et s'apprend progressivement : en autonomie, pour réviser, pour faire le point, pour élaborer une trace écrite, pour organiser la journée ou un autre temps...

Outil n°6 : la technique de la tomate.

La technique de la tomate appelée « Pomodoro » est une technique de planification développée par un italien Francesco Cirillo à la fin des années 80. Cette méthode se base sur l'usage d'un minuteur (à l'origine de la forme d'une tomate) permettant de respecter des périodes de 25 minutes appelées « pomodori ». Ces différentes périodes sont séparées par de courtes pauses. La méthode a pour principale idée que des pauses régulières favorisent l'agilité intellectuelle et aident à capter l'attention sur la tâche à effectuer. Mme Poulhalec propose de régler le minuteur en fonction des besoins et de l'âge des enfants. Il peut servir à réguler le travail de groupes. Pendant le temps indiqué sur le minuteur, elle lance des défis : interdiction de parler, copier un texte sans erreur, réciter des tables, faire des leçons...

Outil n°7 : le Whole Brain Teaching.

Créé par Chris Biffle, le Whole Brain Teaching est un outil pour gérer une classe. Chris Biffle fait des conférences partout aux États-Unis.

<https://lv41.wordpress.com/2016/06/06/le-whole-brain-teaching-gestion-de-classe-et-intelligences-multiples/>

L'objectif de la méthode est que l'enfant reste engagé dans l'activité. L'attention doit toujours être maintenue, quoi qu'il arrive, ou réactivée quand il semble s'égarer. Sa méthode repose sur 5 règles : j'applique les consignes très vite ; je lève la main pour parler ; je lève la main pour me lever ; je donne le meilleur de moi-même ; je garde mon enseignant heureux. Mme Poulhalec énumère des conseils pour appliquer cette méthode (basée sur une sorte de réflexes ritualisés).

Outil n°8 : la surprise.

La surprise attise la curiosité et capte davantage l'intérêt. Il faut faire preuve d'imagination pour aussi surprendre et motiver. Pensons à toutes les séances qui peuvent commencer par des situations de recherches, de découvertes, de surprises, de problèmes.

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2014/06/19062014Article635387595496180425.aspx>

Une petite pensée pour Britt-Mari Barth, qui prône depuis longtemps cet effet de surprise notamment en grammaire pour susciter curiosité, étonnement et réflexion.

Outil n°9 : la méthode Vittoz.

Roger Vittoz (1863-1925) a élaboré cette méthode pour soigner le stress, la nervosité, la fatigue, le mal-être et le manque de concentration. « Elle permet d'augmenter les capacités d'écoute et d'attention par un rééquilibrage des deux fonctions du cerveau : recevoir et émettre. Mme Poulhalec nous propose toute une série d'exercices qu'elle a expérimentés de la page 57 à 60.

Outil n°10 : la relaxation.

Inspiré du yoga et de la relaxation, elle propose des exercices pour les enfants (pages 64, 65, 66, 67 et 68).

Outil n°11 : la kinésiologie éducative / le Brain Gym.

Le Brain Gym est une branche de la kinésiologie. Il a été créé par Paul Dennison aux États-Unis et introduit en France dans les années 80. Cette gymnastique du cerveau est ludique et peut être utilisée par les enfants. Elle permet d'améliorer les apprentissages et apaiser. Elle propose d'utiliser le corps pour mieux apprendre. Elle consiste dans un enchaînement de 4 activités de base dans une séquence appelée ECAP : « Énergisant, Clair, Actif, Positif ». le but est de se détendre pour mieux utiliser son cerveau et se sentir davantage impliqué dans ses activités.

Outil n°12 : le jeu.

Mme Poulhalec propose des jeux sensoriels : ils sollicitent la vue, le toucher, l'ouïe...