

L'attention et la concentration

Attention

Favorise l'ouverture de nos sens à la réalité externe ou interne.

Assure une réception maximale de toutes les informations.

Est un réflexe mais on peut la diriger.

S'accompagne d'une mobilisation des ressources de l'organisme.

Concentration

Ferme notre conscience à tout ce qui peut distraire notre esprit de la tâche.

Agit comme un isolant: bloque l'arrivée à la conscience de toute information qui pourrait nuire à la réflexion.

Favorise une utilisation maximale de la mémoire de travail.

Définition de William James, psychologue américain.

« L'attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...] Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres. »

Les différents types d'attention

- **L'attention soutenue (vigilance, concentration)** concerne la capacité à maintenir son attention de façon continue afin de mener à bien une tâche.
- **L'attention sélective (dirigée)** consiste en la capacité à sélectionner une source d'informations en occultant toutes les autres. Par exemple, l'élève écoute l'enseignant malgré le bruit d'un camion qui passe dans la rue.
- **L'attention partagée** consiste en l'habileté à traiter simultanément plusieurs sources d'information. Par exemple, l'élève écoute l'enseignant et écrit ce qui est pertinent. On ne peut toutefois partager son attention entre deux stimuli nécessitant la même entrée sensorielle (écouter deux conversations en même temps pas plus).

Définitions données par Christine Drouin, orthopédaque, et André Huppé, psychologue « Plan d'intervention pour les difficultés d'attention » éditions Chenelière

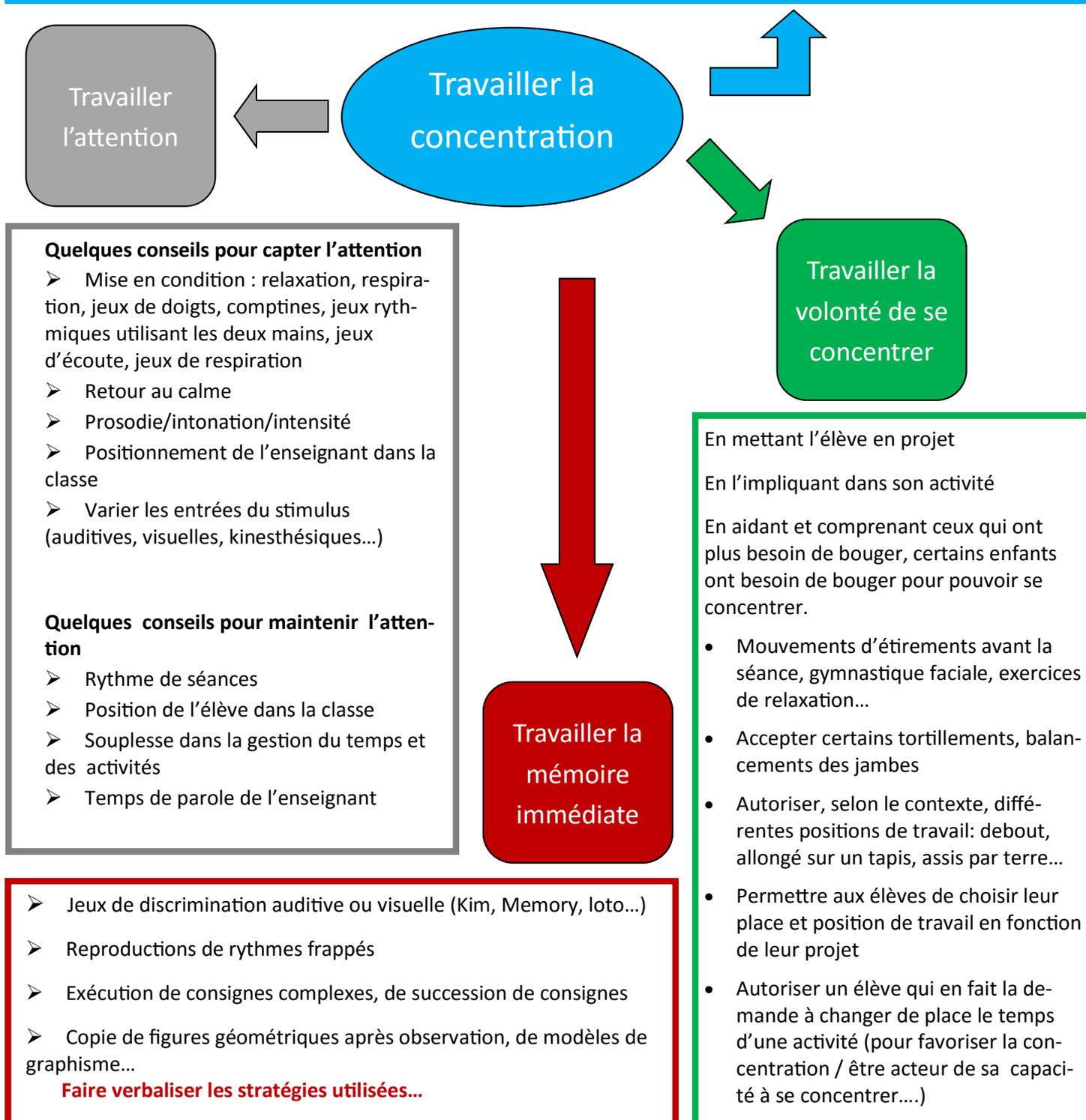
Bibliographie

- **Pourquoi et comment fait-on attention?** Sylvie Chokron, éditeur Le Pommier, 2009
- **Plan d'intervention pour les difficultés d'attention**, Christine Drouin, André Huppé, Editions Chenelière
- **Attention et réussite scolaire** Alain Lieury, Christophe Boujon, Christophe Quaireau, DUNOD
- **Etre attentif... une question de gestion**, Line Ainsley, Danielle Noreau, Pierre Paul Gagné, Chenelière éducation
- **Programme Attentix**, Alain Caron, Chenelière éducation (distribué en France par les éditions Pirouette)

Travailler la concentration

La **concentration** permet à l'élève de se centrer dans la durée sur une tâche précise à accomplir jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Cela nécessite de posséder des procédures permettant de bloquer **de contrôler la gestion de son activité**.

- Développer avec chaque élève des procédures permettant de bloquer les distracteurs et de les écarter.
- Apprendre aux élèves à contrôler leurs émotions
- Aider les élèves à contrôler la gestion de leur activité
- Mettre l'élève en projet
- Prévoir temps de régulation : vie de la classe pour verbaliser les savoirs faire et savoir être relatifs à la concentration ...
- Développer des activités de graphisme, mandalas qui permettent, au-delà des compétences de graphisme et de spatialisation, de se recentrer

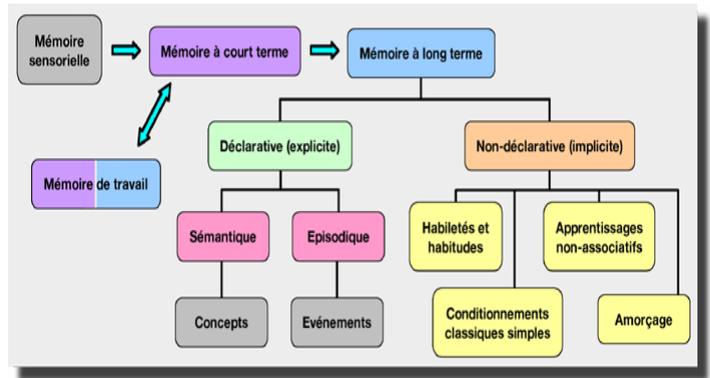


Attention, concentration... et mémoire

Il y a trois types de mémoire :

La mémoire sensorielle (mémoire à ultra court terme)

C'est là qu'a lieu le traitement des informations en provenance des cinq sens (durée env. 1/2 seconde). Tout commence par la perception. Il n'y a de mémoire que de ce qui a été perçu.



La mémoire à court terme ou mémoire "de travail"

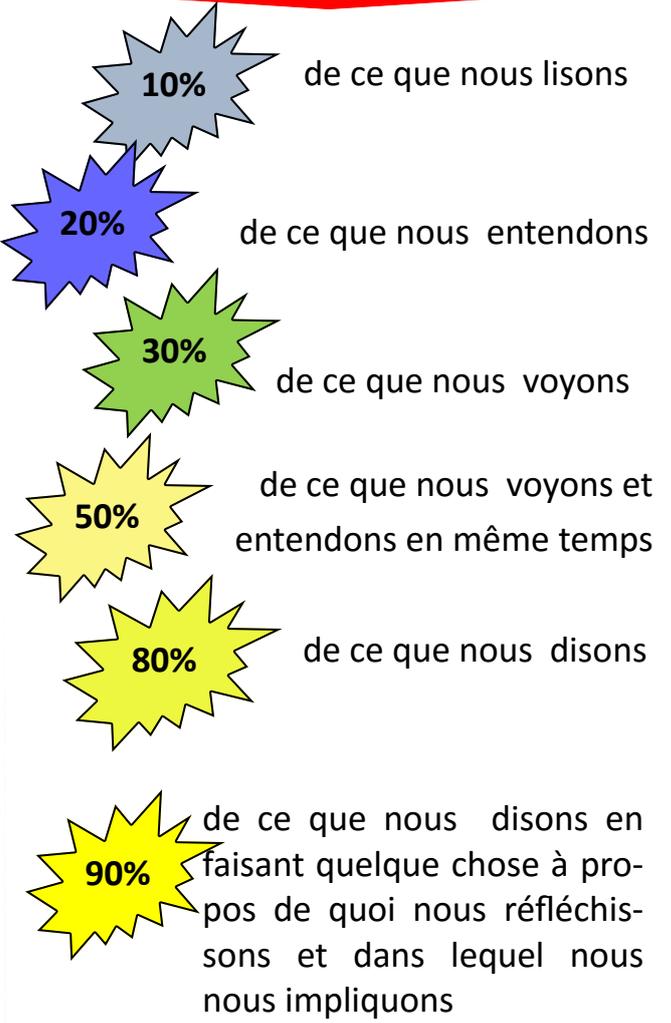
Mémoire temporaire à capacité limitée, elle traite de 5 à 9 unités d'information à la fois.

La mémoire à long terme (différents sous-systèmes)

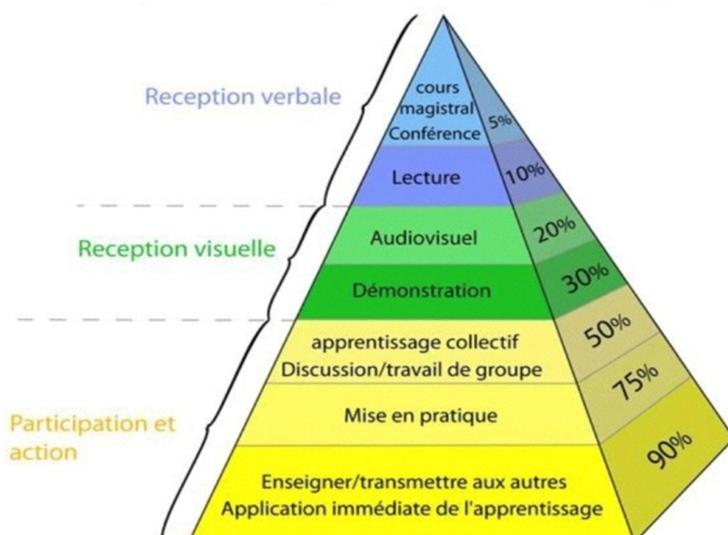
Mémoire à capacité théoriquement illimitée, elle permet de conserver de façon durable les souvenirs du passé. Elle est subdivisée elle-même en :

- **mémoire non-déclarative**, inconsciente ou implicite, elle comprend les **apprentissages non-associatifs (habitude ou sensibilisation)**, les **conditionnements simples**, la **mémoire procédurale**, c'est-à-dire les habiletés (perceptives, motrices, cognitives) et les habitudes, les **effets d'amorçage**.
- **mémoire déclarative**, consciente ou explicite (dépendante du lobe temporal interne) qui comprend la **mémoire sémantique** (mémoire conceptuelle, mémoire encyclopédique) qui gère toutes les connaissances acquises sur le monde pour pouvoir les utiliser en temps opportun; la **mémoire épisodique**, mémoire des événements particuliers et datés (mémoire temporo-spatiale).

Nous retenons



Pourcentage moyen de la rétention du contenu après 24 heures, selon la méthode d'enseignement



Des stratégies pour enseigner

Des outils pour apprendre à se relaxer

Calme et attentif comme une grenouille
Eline Snel, Ed. Les Arènes
Méthode de méditation pour enfants



La Douce, C.Chabrol, P.Raymond,
Ed. Graficor
Méthode de gymnastique douce et de yoga
pour enfants



Créer un « coin du calme » pour permettre
aux élèves qui en ont besoin de se recentrer.



<http://123dansmaclasse.canalblog.com>

Des outils pour apprendre à gérer ses émotions

Hopla CEGO : La valise contient du matériel
varié pour stimuler le développement émotion-
nel du petit enfant (des planches à raconter, des
masques, des figurines en carton, des planches
actives, des planches de situation, un jeu de dominos, un
jeu de bingo et une girouette).



A l'intérieur de moi Aurélia Gaud, Ed. Actes Sud Junior

Des outils pour développer les compétences de discrimina- tion visuelle

- **Colori duo** : Jeu d'observation
- **Dobble ou Dobble Kids** (4 à 6 ans) Asmodée
- Créer vos propres cartes Dobble avec un **générateur de Dobble** <http://dobble.gorfo.com/home>
- **Differix** Ravensburger (4 à 8 ans): Un jeu d'association où il faut replacer les tuiles sur les images d'une planche qui se ressemblent beaucoup !
- **Figurix** Ravensburger (5 à 10 ans): Un jeu d'observation visuelle où il faut découvrir le symbole répondant aux 3 critères demandés par les dés.
- Jeux de cartes d'observation DJECO: **Zanimatch, Sardines, Rapidofruits, Ram'ino, Minimatch...**



• **Le Lynx** Educa

• **Dessinetto** Lunadis : Suivre des consignes verbales
pour reproduire un dessin



Des outils pour développer les compétences de discrimina- tion auditive

- **29 jeux d'écoute** de 4 à 6 ans (1 CD audio) Ed ACCES
- **Discrimination auditive PS-MS** Ed. La Cigale



Des outils pour développer la mémoire

- **Mémory**, jeux de Kim, Dans mon panier...
- **Mémory en ligne** http://www.logicieleducatif.fr/eveil/memoire_spatialisation/memory.php

Des stratégies pour apprendre

**Donner à l'élève des procédures pour aborder une tâche et
contrôler son activité**

J'ai un projet.

L'élève en projet développe plus d'attention.

Je suis vigilant.

L'élève expert est celui qui combine différentes entrées sensorielles pour se faire une représentation complète de l'objet d'étude qu'on lui soumet.

Je dirige mon attention.

L'élève devient capable de se fermer à certaines informations non essentielles.

Je deviens actif intérieurement.

Pour l'enfant, apprendre à être actif « dans sa tête » est une tâche difficile. Être attentif, sans bouger, sans support visuel à des paroles ou à des mots écrits exige que l'enfant soit « actif » intérieurement, qu'il apprenne à « faire exister, transformer dans sa tête ». Plus l'enfant est jeune, plus cette tâche est difficile.

Lui raconter des histoires, lui lire des livres, l'aider à utiliser son imaginaire et à créer ses propres représentations mentales l'amèneront à développer cette capacité à devenir actif dans sa tête. Ce que l'élève doit développer ici, c'est sa capacité à « évoquer », c'est-à-dire à se créer des images mentales, que celles-ci soient visuelles, auditives ou de l'ordre du ressenti.

	Je m'arrête
	Je regarde, j'écoute
	Je me questionne
	Je revois dans ma tête
	Je décide, j'agis