

Attention et concentration

PRÉSENTIEL M@GISTÈRE 05/04/2017

Attention et concentration

QUELQUES APPORTS SUPPLÉMENTAIRES

« Sois attentif »

« Concentre-toi ! »

**« Kévin doit faire des efforts
d'attention et de concentration. »**

Attention

Fonction cérébrale qui favorise la réception des informations intérieures et/ou extérieures. Elle permet de les traiter, de les organiser et de les enregistrer.



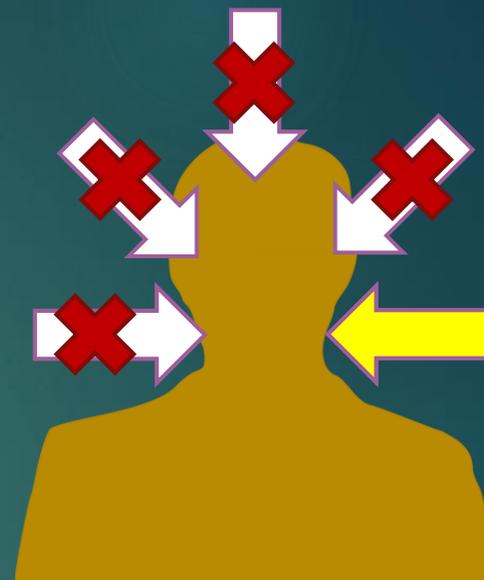
Attention sélective : sélection d'une source d'information particulière en occultant les autres.

Attention partagée : habileté à traiter simultanément plusieurs sources d'informations.

Attention soutenue (vigilance) : habileté à maintenir son attention de façon contenue.

Concentration

Fonction cérébrale qui permet de focaliser l'attention, de la diriger comme un puissant projecteur en l'isolant de tous les parasites pouvant la distraire.



Concentration \approx Attention sélective et soutenue sur une tâche précise à effectuer

L'attention et la concentration sont des processus cognitifs qui sont indispensables dans les apprentissages.

Illustration : une petite expérience...



Dans le film, comptez le nombre de passes faites par l'équipe en blanc.

Les limites de l'attention

- On ne peut pas réaliser deux tâches simultanément sauf..
- Lorsque nous sommes engagés dans une tâche donnée, les stimuli non pertinents peuvent devenir littéralement invisibles.

« Le plus grand talent d'un enseignant consiste à canaliser, capter, captiver à chaque instant l'attention de l'enfant. L'enseignant doit créer des matériaux attrayants mais qui ne distraient pas l'enfant de sa tâche primaire. Il faut également prendre garde à ne pas créer de « double tâche », notamment pour les élèves en difficultés. »

Stanislas Dehaene, psychologue cognitiviste et neuroscientifique

Favoriser l'attention et la concentration en classe

QU'EST-CE QUI PEUT PERMETTRE D'AMÉLIORER L'ATTENTION ET LA CONCENTRATION ?

Influences endogènes

- Age
- Chronobiologie : évolution des capacités attentionnelles
- Pathologies spécifiques



Attention Concentration



Influences extrascolaires

- Sommeil
- Choix éducatifs
- Motivation
- Etat intérieur

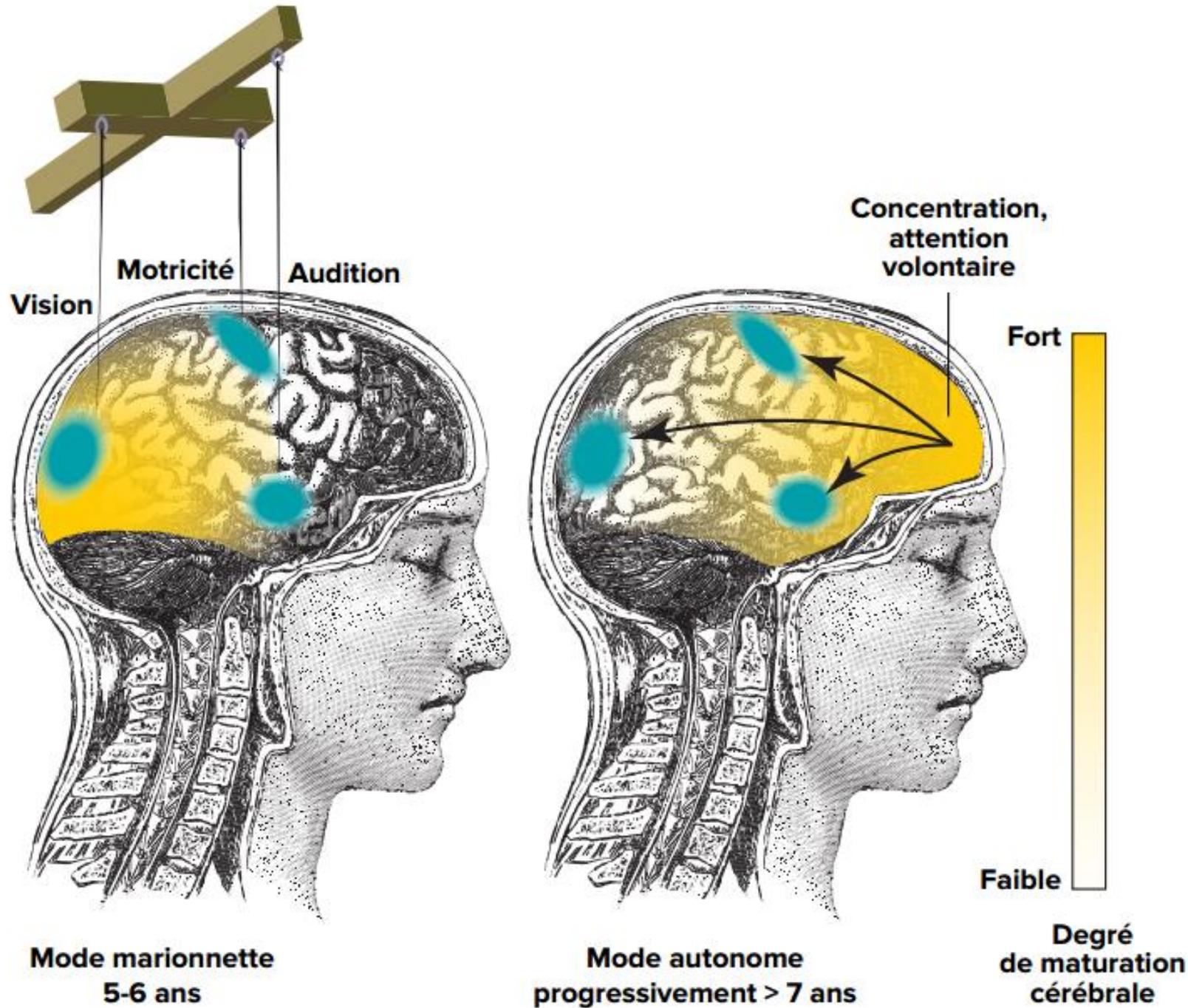
Influences environnementales

- Niveau sonore (distracteurs)
- Qualité de l'éclairage
- Mouvement, agitation

Influences pédagogiques

- Effet maître
- Choix des dispositifs
- Obstacles (compréhension)

L'âge



Les facteurs « de choix » de l'enseignant

- 1- **Respect des rythmes biologiques endogènes** ; [exemple](#) ;
- 2- **Etre vigilant quant aux tâches complexes impliquant l'attention partagée** : une des tâches doit être automatisée ; attention aux élèves en difficultés (séparer en tâches simples) ;
- 3- **Ne pas faire s'éterniser une tâche nécessitant une attention soutenue** ;
- 4- **Varier les dispositifs** ;
- 5- **Mettre l'élève en projet** : sens des activités, démarches actives, temps de « mentalisation de l'activité avant le passage à l'action ; proposer des tâches adaptées et veiller à ce qu'elles soient comprises par tous ;
- 6- **Attitude de l'enseignant** : attitude évitant la distraction;
- 7- **Veiller à maintenir le calme lors des période d'attention** : déplacements, prises de parole intempestives, bruits parasites, communication non verbale.

Des activités

- 1- **Activités graphiques** (mandalas) ;
- 2- **Mise en condition** : relaxation, exercices de respiration, jeux de doigts, comptines...
- 3- **Jeux de tracés, test de Stroop** ;
- 4- Exercices de **concentration auditive** (roi du silence, écoute musicale, isoler les bruits parasites...), **visuelle** (mémoriser un objet, le décrire en fermant les yeux...) ;
- 5- **Jeux de stratégie** ;
- 6- **Programme Attentix** ;

Test de Stroop

Observez cette liste et dites la **COULEUR**
de chaque mot, pas le mot lui-même

JAUNE	BLEU	ORANGE
NOIR	ROUGE	VERT
VIOLET	JAUNE	ROUGE
ORANGE	VERT	NOIR
BLEU	ROUGE	VIOLET
VERT	BLEU	ORANGE

la partie droite de votre cerveau
essaye de dire la couleur
alors que la partie gauche
insiste pour lire le mot

L'attention et la concentration chez les élèves ayant des troubles de l'attention.

QUELQUES CONSIGNES POUR CES ÉLÈVES... MAIS PAS QUE (QU'EUX)...

Troubles de l'attention

5% des élèves d'âge scolaire
Une majorité de garçons

Conséquences :

- Comportementales ;
- Emotionnelles ;
- Scolaires ;
- Troubles du langage, de l'écriture ;
- Agitation motrice...

Triade de symptômes :

- **Inattention** : « distractibilité », difficulté à se concentrer.
- **Impulsivité** : action.
- **Hyperactivité** : en mouvement, bouge sans cesse.

Troubles du sommeil :

- Sommeil de mauvaise qualité
- troubles respiratoires
- syndrome des jambes sans repos

Troubles similaires:

- Causes psychopathologiques
 - Causes environnementales
- (Erreurs de diagnostic)

L'enfant :

- Ne fait pas exprès ;
- Ce n'est pas un problème de motivation
- Ce n'est pas un trouble du comportement

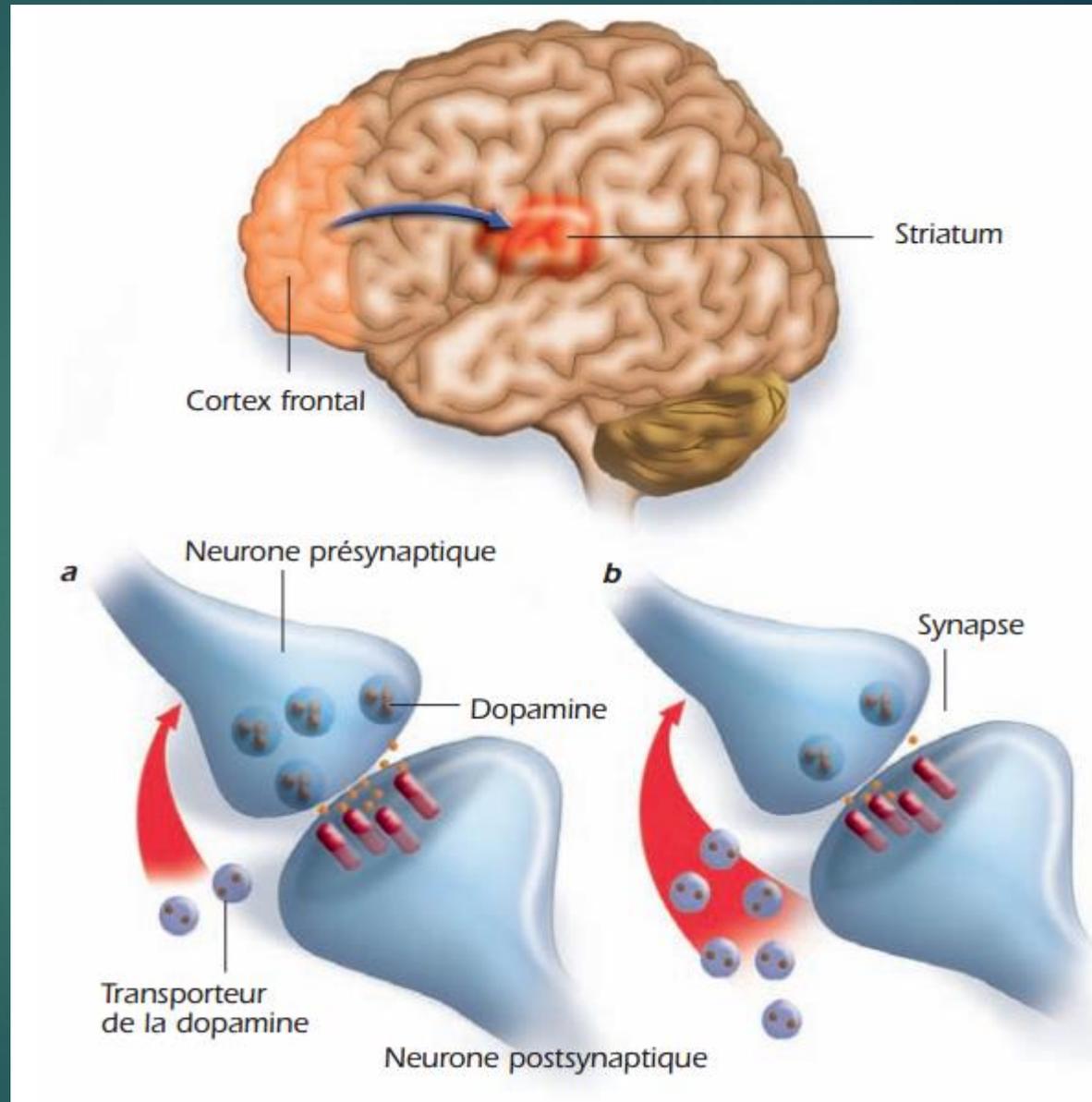
Causes et traitement

- Prédisposition génétique ?
- Trop grand recyclage de la dopamine dans les neurones de la région frontale
- D'où une diminution de la dopamine
- Les régions frontales contrôlent moins bien l'activité des zones sous corticales gérant l'attention et les mouvements

Méthylphénidate (Ritaline)

Blocage la recapture de la dopamine.
Augmentation de l'attention, meilleure mémoire de travail, amélioration des performances scolaires.

MAIS EFFETS SECONDAIRES IMPORTANTS



Prise en charge à l'école

- Difficulté de l'élève, de l'enseignant et des autres élèves notamment lorsque des troubles du comportement sont associés ;
- Besoin d'un cadre, d'un rappel régulier des règles de classe tout en étant capable d'être compréhensible... voire souple ;
- Nécessité de différencier (consignes, travail écrit, tâche partagée...) ;

Agir sur l'environnement

1- Installer l'élève le plus loin possible des portes, fenêtres...

Prévoir 2 places :

- Une place (chaise seule) près de l'enseignant pour le passage de la consigne ;
- Une place (chaise et table) éloignée pour le travail ;

2- Libérer le bureau de tout ce qui est inutile pour le travail. Eloigner le cartable. Limiter le casier au strict minimum.

3- Créer un isoloir en carton à utiliser en cas de besoin.

4- Eviter de placer l'élève devant les autres.

5- Placer un élève calme à côté.

Agir sur la relation avec l'enseignant

1- Etablir une communication non verbale avec l'enfant :

- Convenue et connue uniquement de l'enseignant et de l'enfant ;
- Pour éviter d'attirer l'attention constamment sur lui ;
- Gestes, regards, utilisation de pictogrammes, de cartes ou d'objets ;

2- Avoir un attitude cadrante :

- Montrer son enthousiasme... mais pas tout le temps ;
- Théâtraliser... mais pas tout le temps ;
- Parler... mais pas tout le temps ;
- Se déplacer... mais pas tout le temps ;

Créer un climat propice au travail.

2- Poser un cadre :

- Règles avec conséquences ;

Agir sur la relation au travail

- 1- Découper une tâche complexe en plusieurs tâches simples à faire successivement ;
- 2- Différencier le travail ;
- 3- Valoriser les efforts et les travaux effectués ;
- 4- Diminuer considérablement la quantité d'informations à prendre en compte ;
- 5- Varier les dispositifs (collectifs, binôme, individuel), les activités (manipulation, oral...), les supports ;
- 6- Les « temps d'arrêt » (activité agréable de 5 à 10 minutes) ;

Prévenir l'agitation

- 1- Procurer une balle ou un objet anti-stress ;
- 2- En cas de crise imminente, autoriser l'élève à bouger ou faire une activité de détente.

Bibliographie, sitographie

La maladie de l'inattention, V. Herbillon, **Cerveau et psycho – L'essentiel**, n°11, 2012

Guider l'attention, J-P Lachaux, **Cerveau et psycho**, n°47, sept/oct 2011

Pour une meilleure attention à l'école, C. Boujon, **Cerveau et psycho**, n°47, sept/oct 2011

Plus attentifs en classe, V. Herbillon, **Cerveau et psycho**, n°75, mars 2016

Difficultés scolaires ou troubles dys, A. Pouhet, M. Cerisier-Pouhet, Retz, 2015

L'effet domino « dys », R. Guilloux, Chenelière Education, 2009

Le cerveau attentif, J-P Lachaux, Editions Odile Jacob, 2011

Activités, informations

<http://www.fondation-lamap.org/fr/page/27164/quels-types-dattention-activites-pratiques-autour-de-la-concentration-de-la-distraktion>

<http://www.attentix.ca/psychologie-enfant/index.cfm>

<http://groupes-premier-degre-36.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article319>