



*Document destiné aux professeurs pour accompagner les montages*

**DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE ATTENTION**

**Collège niveau 2 (4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>) – Module 4**

**1 ou 2 séances**

**Présentation**

Lentement, mais de façon irréversible, les connaissances sur le cerveau de l'apprenant se dévoilent.

Cela entraîne une remise en question des pratiques d'enseignement :

- **L'apparition d'activités nouvelles** (*techniques de mémorisation, utilisation d'applications numériques, exercices de développement de l'attention, etc.*).
- **Une réorganisation dans le temps** (*Entraînement de la mémoire à rythme expansé, séances d'entraînement pour l'acquisition de procédures, installation de séquences de mémorisation en classe, travail sur les prérequis*).
- **Et parfois dans l'espace** (*pratique des îlots, murs de travail, etc.*).

Ces changements bousculent **l'enseignant** dans son métier au quotidien, tant pour la préparation de ses séquences que pour leur déroulement en présentiel dans la classe.

Mais également **les élèves** qui participent à des manières de travailler qui peuvent être différentes de ce qu'ils ont connu jusqu'alors.

Il paraît – tous les enseignants qui se sont engagés dans cette voie le confirment – indispensable **d'impliquer les élèves** eux-mêmes en leur expliquant comment ils apprennent et pourquoi les enseignants introduisent des pratiques un peu différentes :

- Il est naturel pour tout élève d'avoir quelques connaissances de base sur la façon dont fonctionne leur cerveau (métacognition),
- Ils sont en général très intéressés par ces savoirs,
- En connaissant mieux leur fonctionnement cérébral lorsqu'ils apprennent, ils comprennent mieux ce que vous leur demandez. Ils apprennent ainsi à apprendre en connaissance de cause. Cette démarche participe pleinement **d'Apprendre à apprendre**.

**Utilisation du support et du déroulé**

Les informations exposées sont suffisamment simples pour être présentées **par tout enseignant** désireux de jouer le jeu. Nul n'est besoin d'être un expert. Les commentaires joints dans ce document devraient vous permettre d'assurer sans problème les séances.

Comme pour tout public, et a fortiori pour des élèves jeunes, les questions « tous azimuts » risquent de fuser, qui peuvent vous mettre dans l'embarras. Les rumeurs, les *a priori*, les dérives en tous genres ont de grandes chances de vous parvenir. Que faire ?

- **Surtout ne pas vouloir à tout prix apporter une réponse dont vous n'êtes pas sûr(e).** Vous risquez d'alimenter la masse des fausses informations ! Ce qui irait à l'encontre de notre éthique d'être prudents et rigoureux. Ne pas oublier que la science progresse lentement, qu'elle résulte de consensus de la part de toute la communauté des chercheurs, qu'elle doit s'appuyer sur des démarches rigoureuses bâties sur des protocoles exigeants, et que nous ne pouvons pas aller au-delà de ce que la science actuelle nous permet de dire.
- **Les neurosciences cognitives sont une science jeune**, à peine quelques dizaines d'années. Prudence donc sur ce que nous sommes autorisés à dire et diffuser. Il faudra encore bien des années avant de pouvoir confirmer des hypothèses.
- Ce qui est dit dans le montage, en revanche, résulte d'un ensemble de connaissances qui sont considérés à ce jour comme **crédibles**, dignes de confiance.
- Rien ne dit que dans le futur, certaines hypothèses ne seront pas remises en cause. **C'est ainsi que la connaissance sur le monde progresse.**

Restez donc prudent sur le contenu du montage. N'allez au-delà que si vous êtes sûr(e) de vous. En revanche, **notez** chaque fois que le pouvez les questions qui vous sont posées par les élèves et **merci de nous les transmettre** ! Ayez la curiosité **d'explorer notre site**, vous pouvez trouver une partie des réponses.

sciences-cognitives.fr

**Il est possible que vous n'arriviez pas à dérouler ce qui suit au cours d'une seule séance. Il est tout à fait possible de le répartir sur 2 séances. Surtout sentez-vous libre de le présenter sur la durée de votre choix.**

### Comment est organisé le support visuel pour les élèves ?

Pour les élèves du secondaire, nous disposons de supports pour 3 niveaux :

Niveau 1 : 6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup>,

Niveau 2 : 4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>,

Niveau 3 : lycée.

Pour chaque niveau, il existe **plusieurs modules**. Il est conseillé d'étaler la présentation des modules dans le temps, à votre convenance et selon votre organisation. Une présentation « massée » est fortement déconseillée.

Chaque module est conçu pour mettre les élèves en activité. Ce ne sont pas des « cours » au sens traditionnel du terme :

1. **Le power point animé**, que vous pouvez interrompre à tout moment. Vous avez besoin de son dans la salle et un vidéo projecteur.
2. **La feuille de route du professeur**, avec les éléments de réponses. Tout est minutieusement indiqué pour vous aider.
3. **Le document élève**, qu'il remplit de préférence en fin de séance (bon exercice de mémoire) et qui reprend les essentiels.

Pour le niveau 2, il y a 4 modules de base :

La présentation « Comment fonctionne votre cerveau, lorsque vous apprenez ? » se compose de trois modules :

**1. Que savez-vous de votre cerveau, qui vous permet de vivre et d'apprendre ? (2 séances conseillées)**

*Il s'agit d'un quiz qui balaye largement les thèmes sur le cerveau. Chaque question est accompagnée d'une participation active des élèves. Sur le document pour élève, vous pourrez faire compléter les phrases qui sont autant d'idées essentielles. Connaissances qu'il peut retenir !*

**2. Explorer le cerveau qui comprend et retient (1 ou 2 séances)**

*Il aborde la mémoire dans sa globalité et son organisation, explique comment le cerveau comprend. Au terme du module, l'élève se sentira encore plus responsable du pilotage de son cerveau qui se développe. Et s'apprêtera à appliquer les règles fondamentales exposées dans le module 3. Ce module n'a pas son équivalent pour le niveau 1 (6<sup>ème</sup>-5<sup>ème</sup>).*

**3. Comment faire travailler efficacement vos mémoires ? (1 ou 2 séances)**

*Nous présentons les règles les plus courantes sur le fonctionnement des mémoires. Cette partie vous concerne directement car liée aux pratiques pédagogiques que vous allez mettre en place. Les élèves étant informés, il sera plus facile de leur faire adopter.*

**4. Devenez champion de votre attention (1 séance)**

*Le développement de l'attention et de la concentration est au cœur de la réussite des élèves, non seulement à l'école, mais dans la vie. Trop longtemps négligées dans le monde scolaire, les activités dédiées à la mise en place de cette compétence restent en partie à imaginer par et pour vous tous, les enseignants. Des pistes cependant sont déjà largement expérimentées. Il s'agit pour les élèves d'une « super-sensibilisation ».*

Vous pouvez **tester** quelques jours plus tard ce que les élèves ont retenu, ce qu'ils ont compris. Vous pourrez ainsi leur faire comprendre qu'acquérir de façon solide des informations sur un temps un peu long, n'est pas évident ! Et que le cerveau met du temps pour ancrer les savoirs et les savoir-faire dans les mémoires.

Dire, rappeler et rappeler encore est une clé de l'acquisition en mémoire, vous le savez parfaitement. **Une simple présentation de ces éléments ne serait qu'un dépôt superficiel.**

## FEUILLE DE ROUTE DU PROFESSEUR

### Présentation pour le professeur

Aucune inquiétude à avoir, toutes les explications et réponses sont données dans la feuille de route. Vous n'avez qu'à interrompre le power point animé (avec voix enregistrée). C'est vous qui rythmez !

### Rappel pour toute question qui pourrait survenir

Concernant les questions qui vont inévitablement jaillir lors de la présentation, nous vous recommandons :

- De ne fournir aucune réponse dont vous ne soyez pas certains,
- De chercher, si vous le souhaitez, les réponses sur notre site, menu SE FORMER,
- De noter ces questions, et nous les transmettre, en vous remerciant de votre collaboration.

### Le document élève

La présentation est active. Les élèves disposent du document (**Document de l'élève**) que vous devrez imprimer et dupliquer. Il est conseillé de le faire remplir en fin de séance afin de ne pas fournir de réponses anticipées. Concernant ce présent module, il s'agit de phrases à compléter.

Les élèves peuvent ainsi conserver une trace des essentiels de chaque module.  
Il est conseillé de tester les élèves sur l'acquisition de ces essentiels.

Cette feuille de route concerne uniquement le module 4 du niveau 2.

## NIVEAU 2 – MODULE 4

### Devenez champion de votre attention

#### Pour le professeur

Ce module 4 est destiné à attirer l'attention sur l'extrême importance de développer les mécanismes de l'attention non seulement à l'école, mais dans la vie. L'idée maîtresse de ce module est « l'attention se développe surtout jusqu'à l'âge adulte », il est un devoir de chacun de le faire !

Ce n'est pas un hasard si l'on dit que l'attention relève d'une capacité, la première probable de la réussite dans la vie.

Ce champ, il faut le savoir, est en plein développement. Si les experts s'accordent sur les mécanismes de l'attention, nous sommes assez pauvres à ce jour sur les modalités scolaires qui permettent de la développer. Un grand chantier est ouvert auquel les enseignants sont invités à participer.

Le premier module balayait largement les axes principaux du fonctionnement du cerveau qui apprend. Le deuxième module présentait le système des mémoires, la relation entre mémoire et comprendre. Le troisième module rentrait dans les techniques que l'on peut mettre en œuvre pour mieux mémoriser.

Ce quatrième module apprend aux élèves quelques mécanismes clés de l'attention et de la concentration.

Diapo 1

**Titre de l'ensemble des modules « Comment fonctionne votre cerveau lorsque vous apprenez ? »**



**Pas de texte lu**

**Professeur**

Rien

**Diapos 2 à 9 : réactivation du module précédent sur les techniques de mémorisation**

Réactivation  
du module précédent

7 questions brèves

**Texte lu**

2 : Avant de commencer le module sur l'attention, nous allons réactiver des informations essentielles du précédent module sur la mémorisation, avec 7 questions.

3 : En un mot, quel est votre plus bel outil pour comprendre (des textes, des explications, des informations fournies par internet, etc.) ?

4 : Peut-on retenir une information en ne l'apprenant qu'une seule fois ?

- 5 : Quel rôle joue la connaissance du vocabulaire dans la mémorisation ?  
6 : Qu'appelle-t-on mémorisation active, qui est très efficace ?  
7 : Comment les acteurs apprennent-ils efficacement leurs textes ?  
8 : Il y a des automatismes partout dans nos gestes et nos réflexions. Comment les acquiert-on ?  
9 : Quel est le rôle de l'attention dans la mémorisation ?

**Professeur** : Les réponses.

2 : On rappelle qu'une information n'est jamais sue correctement la première fois qu'on l'étudie. Pour l'avoir en tête, il faut la revoir plusieurs fois.

3 : Question 1 : La mémoire : on ne peut pas comprendre, et a fortiori retenir, sans posséder déjà des savoirs dans sa mémoire.

4 : Question 2 : Non, c'est rare. En général, il faut réapprendre une information plusieurs fois de façon espacée dans le temps pour la retenir. Le nombre de fois dépend de chacun. Plus on sait de choses, plus on est capable d'en comprendre, donc d'en retenir.

5 : Question 3 : Il est extrêmement difficile de mémoriser sans comprendre. Or pour comprendre, il faut posséder du vocabulaire, connaître des définitions, le sens des choses. Plus on connaît de vocabulaire, mieux on comprend et mieux on mémorise.

6 : Question 4 : La mémorisation active c'est quand on se pose une question, au lieu de lire le cours.

7 : Question 5 : Les acteurs apprennent souvent leurs textes à haute voix, c'est le principe de l'oralisation, très efficace pour retenir.

8 : Question 6 : Tous nos gestes, et notre activité cognitive sont truffés d'automatismes, qui nous permettent d'agir et penser vite et avec un minimum d'efforts. Mais pour les mobiliser (inconsciemment), nous avons dû les apprendre un grand nombre de fois. L'acquisition de ces automatismes (habitudes, routines) s'effectue par l'entraînement, l'entraînement, l'entraînement.

9 : Question 7 : L'attention améliore la mémorisation.

Diapo 10

### Devenez champion de votre attention



#### **Texte lu**

Nous allons parler aujourd'hui de l'une des plus grandes compétences dans la vie : l'attention !  
Nous vous demandons pour commencer, de mobiliser votre attention en faisant le calme en vous, tout comme les professionnels, les grands sportifs, les musiciens, les étudiants.

**Professeur** : Vous attendez que le calme total soit obtenu dans la classe.

Diapo 11

### La première des vigilances est de commencer à faire attention... à son attention



#### **Texte lu**

Le principal message de cette séance est le suivant : vous êtes le pilote de votre attention, c'est vous qui allez décider de la développer.

Mais, avez-vous déjà fait attention... à votre attention ?

## Professeur

Rien

Diapo 12

### L'attention peut s'évaluer : Prenons l'exemple de 4 capacités



#### Texte lu

L'attention peut s'évaluer, se mesurer grâce à des tests. Prenons l'exemple de 4 capacités liées à l'attention. On peut mesurer si vous êtes capable :

- De voir des détails dans ce que vous regardez, ou ce que vous entendez,
- De ne pas être distrait par le monde extérieur, ou de limiter les oublis,
- De bien raisonner quand vous parlez ou travaillez,
- De mieux mémoriser ce que vous voulez apprendre.

On résume :

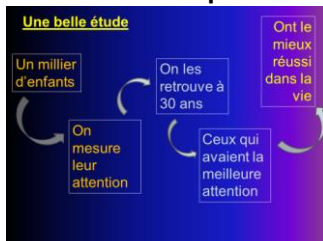
- 1 : Voir et écouter les détails,
- 2 : Ne pas être distrait,
- 3 : Bien raisonner,
- 4 : Mieux mémoriser.

## Professeur

Rien

Diapo 13

### Une belle étude portant sur des centaines d'enfants et de jeunes



#### Texte lu

Il y a quelques années, une grande étude a été faite sur un millier de personnes environ.

On a mesuré les capacités d'attention chez des jeunes.

Puis on les a retrouvés à l'âge de 30 ans et on a constaté que ceux qui avaient le mieux développé leur attention lorsqu'ils étaient jeunes, étaient ceux qui :

- . Avaient le mieux réussi leurs études,
- . Avaient obtenu le plus grand équilibre personnel,
- . Avaient la meilleure santé.

**Professeur** : pour être précis, il s'agissait au départ d'enfants de 3 à 11 ans.

Il est évident qu'on ne peut pas établir de lien direct et caricatural entre attention et réussite dans la vie, mais la relation entre les capacités attentionnelles des enfants et les observations faites à l'âge adulte ne laisse pas indifférent.

Diapo 14

**Il y a donc une relation directe** entre les capacités de l'attention et la réussite scolaire et dans la vie.



**Texte lu**

Il existe donc une relation certaine entre « avoir une bonne attention » et réussir ses études, sa carrière, sa santé.

**Professeur**

Rien

**Document élève** (essentiels avec mots à compléter)

**Relation entre attention et réussite dans la vie**

Ce sont les personnes qui possèdent une grande capacité **d'attention** qui réussissent le mieux dans la vie : les **études**, le **métier**, la **santé**. Développer son attention devient une **priorité** de la vie. Vous êtes le pilote du **développement** de votre attention.

Diapo 15

**Mais au fond, qu'est-ce que l'attention ?**



**Texte lu**

Mais au fond, qu'est-ce que l'attention ? C'est surtout :  
 Arriver à fixer son esprit sur une tâche, une pensée, sans se laisser distraire, ni par le monde extérieur ni par les pensées qui vagabondent dans la tête.  
 Contrôler ce qui se passe dans la tête, en raisonnant correctement.  
 Eviter les erreurs, les accidents, être vigilant.

**Professeur** : Développer ses capacités attentionnelles, c'est être capable de maîtriser ce pilotage cognitif. Rappelons que des zones du cerveau (dans la partie frontale) sont dédiées à ces fonctions (que l'on qualifie d'exécutives).

Diapo 16

**Exercice : Etre capable de fixer son esprit sur un objectif précis**



**Texte lu**

Premier exemple : L'attention, c'est être capable de fixer son esprit sur un objectif précis, sans s'occuper du reste.

Voici un exercice tout simple : dans le tableau suivant, vous allez fixer votre esprit, et compter le plus vite possible les « é » (e avec un accent aigu), sans vous occuper de autres lettres. Attention, vous avez 20 secondes.

**Professeur** : L'attention, c'est avant tout être capable de focaliser l'esprit sur un objet précis. En éliminant le reste (sur le champ visuel, les pensées vagabondes, les distracteurs qui nous parviennent sans cesse).

Diapo 17

#### Présentation du tableau



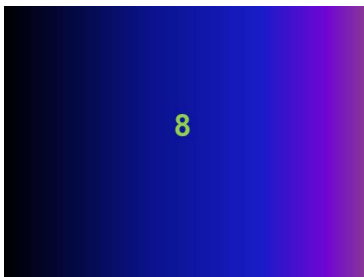
**Pas de texte lu**

**Professeur**

Rien

Diapo 18

#### Solution

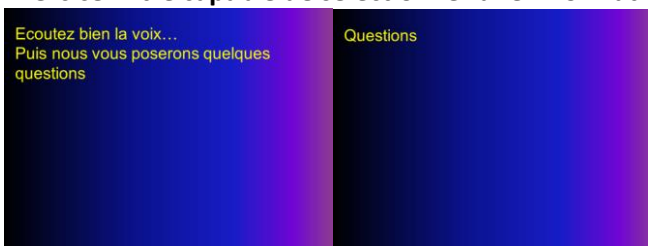


**Pas de texte lu**

**Professeur** : rien de particulier, sinon de dire que pendant que les élèves comptaient les « é », ils ne comptaient pas les « e », les « ê » ou les « E ». On ne peut pas faire attention à deux « cibles d'attention » en même temps. L'attention c'est essentiellement sélectionner une tâche parmi d'autres. Comment le champion de tennis pourrait-il réussir son coup s'il était attentif aux cris des spectateurs, comment le pilote de course pourrait-il piloter s'il était distrait, comment le funambule pourrait-il maintenir son équilibre s'il regardait passer les oiseaux ?

Diapo 19 et 20

#### Exercice : Etre capable de sélectionner une information parmi plusieurs



**Texte lu**

Nous allons faire le même genre d'exercice mais de façon auditive, avec des voix.



En 1789, c'est la fin de l'Ancien Régime. Le roi a décidé le 5 mai 1789 de réunir les Etats-Généraux. Le 17 juin les députés du tiers Etat se déclarent Assemblée nationale car ils sont déçus des séances. Le 20 juin, ils prêtent serment dans la salle du Jeu de Paume afin de ne pas se séparer avant d'avoir élaboré une constitution. L'assemblée nationale devient constituante.

1- Que se passe-t-il le 17 juin 1789 ?

2- Le 20 juin 1789, l'assemblée nationale devient ... ?

**Professeur** : Cela nous arrive très souvent, par exemple écouter quelqu'un qui parle dans une assemblée ou un groupe (ce que l'on nomme l'effet « cocktail party »), écouter un interlocuteur en même temps que l'on écoute la télévision, etc.

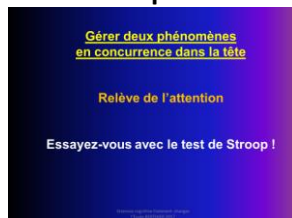
**Document élève** (essentiels avec mots à compléter)

**Etre capable de se fixer sur un objectif précis**

L'attention permet de se fixer sur un **objectif** précis parmi d'autres : une parole dans le brouhaha, un signe parmi d'autres, etc.

Diapo 21

**Gérer deux phénomènes en concurrence**



**Texte lu**

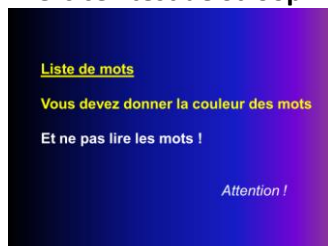
Une mesure de l'attention consiste à observer si on est capable de gérer deux phénomènes en concurrence dans la tête. A en bloquer un pour s'intéresser uniquement à l'autre.

C'est ce que nous allons faire avec le test de Stroop.

**Professeur** : Ce test est très connu. Il en existe beaucoup d'autres.

Diapo 22

**Exercice : test de Stroop**



**Texte lu**

Dans ce test, nous allons vous présenter une liste de mots écrits avec des couleurs différentes.

A vous de donner le plus vite possible la couleur des mots (et surtout pas lire le mot lui-même).

Je vous rappelle la consigne : Nous allons vous présenter une liste de mots écrits avec des couleurs différentes. Vous devez dire le plus vite possible la couleur avec laquelle les mots sont écrits (et surtout pas lire le mot lui-même). Attention au départ.

**Professeur** : Il s'agit du fameux test de Stroop dans lequel deux tâches cognitives entrent en concurrence :

1. Lire le mot (ce que l'on ne doit pas faire),

2. Donner la couleur des lettres qui écrivent le mot.

Spontanément les personnes tentent de lire le mot (c'est un automatisme bien ancré chez les lecteurs).

Il leur faut bloquer ce réflexe pour donner la couleur du mot.

Ce test sert à mesurer si les personnes sont capables de bloquer (inhiber) un réflexe.

Diapo 23

### Présentation du tableau de Stroop



**Pas de texte lu**

Professeur

Rien

Diapo 24

### Pourquoi ce n'est pas très facile ?



**Texte lu**

Vous êtes dans la situation suivante :

- . Puisque vous avez acquis les automatismes de la lecture, lorsque vous voyez un mot, vous êtes tenté de le lire automatiquement. Par exemple vous lisez BLEU.
- . Donner la couleur des lettres avec lesquelles il est écrit : VERT.

Ce sont deux tâches différentes, qu'il est impossible de réaliser en même temps.

Vous devez interdire la lecture du mot, pour donner la couleur.

Ce contrôle nécessite de l'attention.

**Professeur** : rien de particulier, sinon d'insister sur le fait que souvent, nous sommes en concurrence de tâches et qu'il faut en « bloquer » une pour en réaliser une autre. Pour cela on doit faire preuve d'attention. Bloquer la conversation quand on conduit, ne pas se laisser distraire quand on écrit, etc...

**Document élève** (*essentiels avec mots à compléter*)

#### Bloquer les réflexes non utiles

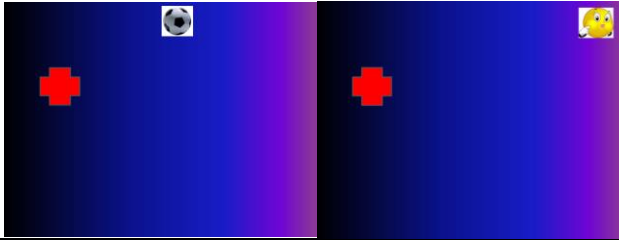
Une qualité de l'attention est d'arriver à bloquer une **tentation**, un mauvais **réflexe**, une pensée **inutile**.

Ce blocage très fréquent dans la vie quand on veut réaliser correctement une tâche, nécessite de développer ses **capacités** d'attention.

Diapos 25 à 29

### Etre capable de ne pas se laisser distraire





### **Texte lu**

Vous pouvez vous laisser distraire facilement par un signal, un son, une odeur, etc.

L'exercice consiste ici à ne pas quitter votre regard de la croix rouge lorsque vont apparaître les 4 petites images en différents points de l'écran.

Soutenez bien votre attention sur la croix rouge sans vous laisser distraire. Attention !

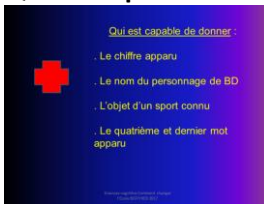
**Professeur :** Vous stoppez cet exercice lorsqu'apparaîtra le mot FIN.

L'humain est doté depuis la nuit des temps de systèmes d'alerte pour se protéger de distracteurs tels qu'un signal lumineux ou visuel (comme sur ces écrans), un signal sonore (un bruit inattendu), une odeur étrange, etc. Cela lui servait au temps des chasseurs-cueilleurs à se protéger contre les dangers. Les dangers ont en partie disparu, mais le cerveau n'a guère évolué depuis !

Un des développements de l'attention consiste à gérer l'importance des distracteurs.

Diapo 30

### **Qui est capable de donner ?**



### **Texte lu**

Qui est capable de donner :

Le chiffre apparu sur le premier écran,

Le nom du personnage de BD,

L'objet d'un sport connu,

Le quatrième et dernier mot apparu ?

**Professeur :**

. Le chiffre 14,

. Astérix,

. Le ballon de foot,

. FIN.

Si c'est le cas, ils n'ont pas une très bonne capacité d'attention !!

On rappelle que l'œil n'est pas capable de voir 4 degrés dans l'espace. Donc il est assez difficile de voir précisément un détail à gauche et un autre détail ailleurs.

**Document élève** (essentiels avec mots à compléter)

### **Quelques capacités de l'attention**

Ne pas se laisser **distraire** par les **signaux** visuels, les sons, les informations qui parviennent de toute part.

Bloquer les mauvais **réflexes**.

Sélectionner **une** information parmi plusieurs.

Diapo 31

### **4 conséquences négatives de l'inattention**

## 4 conséquences négatives de l'inattention

### Texte lu

Manquer d'attention peut conduire à de nombreuses conséquences négatives petites ou grandes. Rappelez-vous, vous êtes le pilote de votre attention. Plus vous aurez développé votre attention, plus votre vie sera facile et réussie.

### Professeur

Rien

Diapo 32

### Le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps

Conséquence négative de l'inattention

Je pensais à ma réunion

Compléter les 4 mots  
Le cerveau ne peut pas F.....  
A..... à deux choses en  
M..... T.....

### Texte lu

Rappelez-vous ce que nous avons dit, et complétez les mots de la phrase.

**Professeur** : le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps.

NB. Il peut faire deux choses en même temps, l'une consciente (qui mobilise de l'attention), et l'autre inconsciente (qui ne mobilise pas d'attention). Mais pas deux choses conscientes. Nous l'avions déjà souligné. Vous pouvez faire trouver quelques exemples par les élèves.

**Document élève** (essentiels avec mots à compléter)

### Le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps

Si vous ne faites pas attention et si vous essayez de faire deux choses en même temps, vous risquez **l'erreur** ou l'accident.

Vous avez parfois l'impression de pouvoir faire deux choses en même temps. C'est vrai à condition que l'une des deux soit très **automatisée**.

Diapo 33

### De nombreuses erreurs sont des fautes d'inattention

Conséquence négative de l'inattention

Au lieu de te laisser envahir par les mauvais réflexes, reprends les commandes de ton cerveau

De nombreuses E..... sont des fautes d'I.....

### Texte lu

A vous de compléter les deux mots qui manquent dans la phrase.

**Professeur** : De nombreuses erreurs sont des fautes d'inattention. En lisant trop vite, on peut ne pas remarquer qu'il manque un « s » à commande

**Document élève** (essentiels avec mots à compléter)

**De nombreuses erreurs**

Sont des fautes **d'inattention**. Ne vous laissez pas piéger en répondant trop **vite**, en concluant trop **vite**. Ne vous laissez pas submerger par de mauvais **réflexes**.

Diapo 34

### L'inattention est à l'origine d'accidents gravissimes



**Texte lu**

A vous de compléter.

**Professeur** : L'inattention est à l'origine d'accidents gravissimes.

Diapo 35

### Trop parler n'est pas toujours positif



**Texte lu**

A vous de compléter les deux mots qui manquent dans la phrase.

**Professeur** : Le contrôle de la parole est une immense qualité attentionnelle dans la vie.

Vous avez très certainement quelques exemples récents à citer !

Diapo 36

### Des capacités que vous pouvez développer avec une bonne attention



**Texte lu**

Voici quelques exemples de qualités fort utiles dans la vie, que vous pouvez développer avec une bonne attention.

**Professeur**

Rien

Diapo 37

### Exercice : citez 4 capacités quand on fait attention.



**Texte lu**

Tout d'abord, un petit test. Vous rappelez-vous des 4 capacités que nous avons citées en tout début de séance ? Avez-vous vraiment fait attention ?

Peut-être pas !

Pour vous aider à les retrouver, voici 4 écrans successifs.

**Professeur** : On pourra souligner que si les élèves ne les ont pas retenues, c'est sans doute qu'ils n'ont pas fait travailler leur attention. Car nous insisterons un peu plus tard sur le fait que l'attention (et la force de l'attention que l'on nomme concentration) est un important facteur de mémorisation.

Diapo 38

### Capacité à percevoir les détails



**Pas de texte lu**

**Professeur** : Capacité à voir les détails.

Tous les détails. On pourrait évoquer également l'écoute.

Diapo 39

### Par la capacité à ne pas être distrait



**Pas de texte lu**

**Professeur** : Capacité à ne pas être distrait.

Ne pas être distrait signifie à la fois :

. Un élément extérieur qui distrait la personne (un camarade qui parle, quelque chose qui bouge, qui « attire l'attention »), etc...

. Un élément intérieur qui engendre souvent l'oubli (j'ai oublié mon portefeuille sur la table, ce que j'avais à faire, mon carnet de correspondance, etc.).

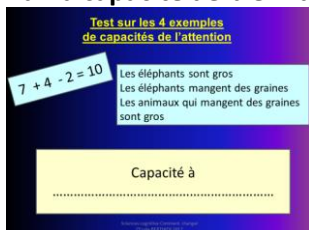
**Document élève** (essentiels avec mots à compléter)

#### La distraction

Vous pouvez être distrait par des signaux **extérieurs** (une lumière, un mouvement, un son, une odeur), mais aussi par des pensées **silencieuses** qui vous envahissent l'esprit. Développer l'attention, c'est aussi savoir contrôler les **distractions** du cerveau.

Diapo 40

### Par la capacité de bien raisonner



**Pas de texte lu**

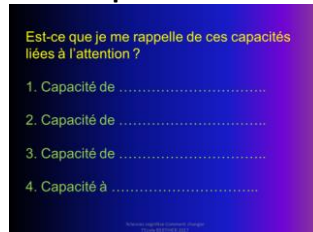
**Professeur** : capacité à bien raisonner. On fait moins d'erreurs, de fautes, etc.

Qui a remarqué que la petite opération arithmétique était fausse ?

Qui a remarqué que le raisonnement était faux (les petites souris mangent aussi des graines !) ?

Diapo 41

### Par la capacité de mieux mémoriser



#### Texte lu

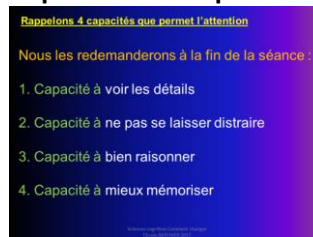
Et bien entendu l'attention permet de mieux mémoriser.

A partir de ce que vous venez de voir, essayez de compléter les 4 capacités que permet l'attention.

**Professeur** : réponses sur l'écran suivant.

Diapo 42

### Réponse sur 4 capacités de l'attention



#### Pas de texte lu

**Professeur** :

1. Voir et entendre les détails.
2. Ne pas être distrait.
3. Bien raisonner.
4. Mieux mémoriser !

Plus on fait attention, plus on est capable de retenir. Inversement, si on ne mobilise pas correctement son attention, on retient très mal.

**Document élève** (essentiels avec mots à compléter)

#### 4 capacités fondamentales de l'attention

Plus on développe son attention, plus on est capable de :

1. Voir et entendre les **détails** dans ce que l'on lit, ce qu'on **écoute**, ce que l'on fait.
2. Ne pas être **distrain**, à la fois par des éléments **extérieurs** à nous, et par des **pensées** qui vagabondent dans la tête.
3. Bien **raisonner**, être rigoureux, veiller aux **erreurs**.
4. Mieux **mémoriser** : plus on fait attention, mieux on mémorise.

Diapo 43

### Oui, l'attention se développe, surtout quand on est jeune



### **Texte lu**

Oui, l'attention se développe, surtout quand on est jeune.

C'est surtout avant 20 ans que les capacités de l'attention se développent, donc à votre âge. A l'âge où le cerveau est le plus en formation. C'est une question de biologie, de neurones. C'est donc maintenant que vous devez vous exercer à développer votre attention.

**Pour le professeur** : une fois arrivé à l'âge adulte, on a observé que les capacités attentionnelles et de contrôle sont plus difficiles à développer. Maîtrise de la parole, des émotions, de la colère, des gestes inopportuns, de la maîtrise des addictions, etc.

Diapo 44

### **Le développement de l'attention est un phénomène biologique**



### **Texte lu**

A l'avant du cerveau, au niveau du front, vous avez une zone qui permet de contrôler votre attention. Les impulsions viennent d'une région située vers le sommet un peu à l'arrière de la tête.

Entre les deux, des neurones permettent le contrôle.

Ces neurones peuvent se développer en faisant des exercices d'attention.

Chaque fois que vous travaillez votre attention, votre vigilance, la qualité de votre parole, l'attention aux erreurs, vos gestes impulsifs, vous renforcez les neurones du contrôle.

**Pour le professeur** : on est tous nés avec la possibilité de développer les neurones qui contrôlent nos impulsions. C'est à nous de la prendre en charge, en s'entraînant surtout au long de l'enfance et de l'adolescence. Nous allons voir quelques exemples.

Diapo 45

### **Exemples d'exercices de l'attention**



### **Texte lu**

Nous allons faire ensemble quelques exercices de développement de l'attention.

Mais vous pouvez tout à fait imaginer d'autres occasions de développer votre attention dans la vie de tous les jours.

### **Professeur**

Rien

Diapo 46

### **Exercice : Faire attention en écoutant**





**Texte lu**

Faire attention en écoutant.

Dans l'exercice qui suit, vous allez bien écouter une liste de mots : BLANC VIOLET MAUVE VERT  
PARME GRIS AZUR BLEU ORANGE MAGENTA VIOLET.

Question 1 : quel est le mot qui a été prononcé deux fois ?

Question 2 : est-ce que le mot « rouge » a été cité ?

**Professeur :**

1) VIOLET a été cité deux fois.

2) ROUGE n'a pas été cité.

Remarque : bien écouter est une qualité rare de l'attention... A vous de commenter ou de faire trouver par les élèves tous les bénéfices d'une bonne écoute.

Diapo 47

**Bien observer**



**Texte lu**

Savez-vous bien observer ?

Regardez attentivement l'image qui va suivre pendant 20 secondes.

Nous allons ensuite poser 3 questions pour tester votre capacité d'observation.

Attention au départ !

**Professeur**

Rien

Diapo 48

**L'image à observer**



**Pas de texte lu.**

20 secondes.

**Professeur**

Rien

Diapo 49

**3 questions sur l'observation**

3 questions

Quelles chaussures porte le garçon qui est à droite ?

Est-ce que le personnage central porte un pompon à son bonnet ?

Quelle est la couleur du tee-shirt du personnage qui est à gauche ?

**Texte lu.**

Quelles chaussures porte le garçon qui est à droite ?

Est-ce que le personnage central porte un pompon à son bonnet ?

Quelle est la couleur du tee-shirt du personnage qui est à gauche ?

**Professeur :**

- 1) Des bottines.
- 2) Oui, elle porte un pompon.
- 3) Noir.

Diapo 50

**Capacité de bien gérer ses paroles**



**Texte lu**

S'entraîner sur ce que l'on dit est un excellent exercice d'attention :

- . Est-ce que ce que l'on dit est juste ?
- . Est-ce qu'on ne parle pas trop par moments ?
- . Est-ce que nos paroles ne vont pas blesser les autres ?

**Professeur :** rien de particulier, sinon commenter comme il vous convient.

Diapo 51

**Exercice : Contrôler son attention**



**Texte lu**

Exercice consistant à « faire attention à son attention ».

Posez vos deux pieds à plat par terre.

Nous allons vous demander de fixer votre attention sur le contact de votre pied droit avec le sol.

Il sera pour cela indispensable de fermer les yeux, de bien vous concentrer, et surtout d'empêcher vos pensées de vous laisser envahir par autre chose que le contact de votre pied droit avec le sol.

Attention l'exercice va démarrer pour 20 secondes.

**Professeur**

Rien

Diapo 52

**Les 20 secondes de l'exercice du contact**

20 secondes

### **Pas de texte lu**

**Professeur** : à la fin de l'exercice, on fait remarquer qu'il est extrêmement difficile de ne pas se laisser en permanence envahir par de multiples pensées (intérieures) qui jaillissent sans qu'on les ait invitées. Lorsque l'attention est développée, l'esprit arrive à ne pas s'accrocher à ces pensées. C'est le principe de la méditation.

Avec de l'entraînement, les personnes arrivent à contrôler leur attention durant des temps de plus en plus longs. Un occidental y parvient assez bien durant 30 à 40 secondes. Les moines tibétains y arrivent aisément durant 30 à 40 minutes !

**Document élève** (essentiels avec mots à compléter)

#### **S'exercer à faire attention et à résister**

Il est toujours possible de développer son attention : en écoutant **mieux**, en prenant garde aux **erreurs**, en gérant sa parole, en observant **attentivement**. C'est un entraînement de tous les jours qui sert toute la **vie**.

Diapo 53

### **Différence entre attention et concentration**



### **Texte lu**

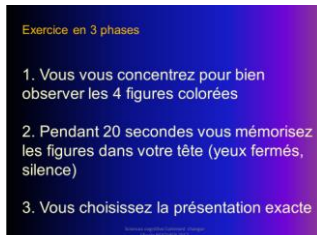
Vous pouvez faire plus ou moins attention. C'est ce que l'on appelle la concentration. La concentration se développe. Voici un petit test de concentration.

#### **Professeur**

Rien

Diapo 54

### **Exercice de concentration.**



### **Texte lu**

Cet exercice va se dérouler en 3 phases :

1. Vous vous concentrez pour bien observer les 4 figures colorées,
2. Pendant 20 secondes vous mémorisez les figures dans votre tête (yeux fermés, silence),
3. Vous choisissez la présentation exacte.

**Professeur** : L'exercice se déroule en silence, sans papier ni crayon.

Diapo 55

#### **1<sup>ère</sup> phase : observation**



**Pas de texte lu**  
20 secondes

**Professeur**

Rien

Diapo 56

**2ème phase : mémoriser**



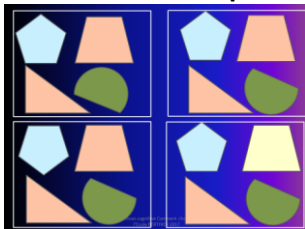
**Pas de texte lu**  
20 secondes

**Professeur**

Rien

Diapo 57

**Choix de la bonne présentation**



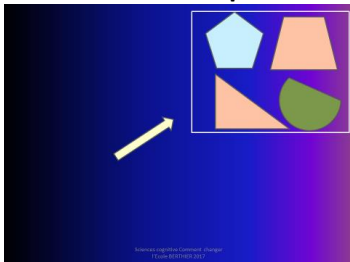
**Pas de texte lu**

**Professeur**

Rien

Diapo 58

**Choix de la bonne présentation**



**Professeur**

Rien

**Document élève**

**Concentration et attention**

La concentration c'est la **force** avec laquelle on fait attention. Elle se **développe**.

Diapo 59

### Conclusion



Diapo 60

### Fin du module 4



DOCUMENT POUR L'ÉLÈVE

Comment fonctionne votre cerveau lorsque vous apprenez ?

Niveau 2 Module 4 : **Devenez champion de votre attention**

#### 1) Relation entre attention et réussite dans la vie

Ce sont les personnes qui possèdent une grande capacité **d'attention** qui réussissent le mieux dans la vie : les **études**, le **métier**, la **santé**. Développer son attention devient une **priorité** de la vie. Vous êtes le pilote du **développement** de votre attention.

#### 2) Être capable de se fixer sur un objectif précis

L'attention permet de se fixer sur un **objectif** précis parmi d'autres : une parole dans le brouhaha, un signe parmi d'autres, etc.

#### 3) Bloquer les réflexes non utiles

Une qualité de l'attention est d'arriver à bloquer une **tentation**, un mauvais **réflexe**, une pensée **inutile**. Ce blocage très fréquent dans la vie quand on veut réaliser correctement une tâche, nécessite de développer ses **capacités** d'attention.

#### 4) Quelques capacités de l'attention

Ne pas se laisser **distraindre** par les **signaux** visuels, les sons, les informations qui parviennent de toute part.

Bloquer les mauvais **réflexes**.

Sélectionner **une** information parmi plusieurs.

#### 5) Le cerveau ne peut pas faire attention à deux choses en même temps

Si vous ne faites pas attention et si vous essayez de faire deux choses en même temps, vous risquez **l'erreur** ou l'accident.

Vous avez parfois l'impression de pouvoir faire deux choses en même temps. C'est vrai à condition que l'une des deux soit très **automatisée**.

## 6) De nombreuses erreurs

Sont des fautes **d'inattention**. Ne vous laissez pas piéger en répondant trop **vite**, en concluant trop **vite**. Ne vous laissez pas submerger par de mauvais **réflexes**.

## 7) La distraction

Vous pouvez être distrait par des signaux **extérieurs** (une lumière, un mouvement, un son, une odeur), mais aussi par des pensées **silencieuses** qui vous envahissent l'esprit. Développer l'attention, c'est aussi savoir contrôler les **distractions** du cerveau.

## 8) 4 capacités fondamentales de l'attention

Plus on développe son attention, plus on est capable de :

1. Voir et entendre les **détails** dans ce que l'on lit, ce qu'on **écoute**, ce que l'on fait
2. Ne pas être **distract**, à la fois par des éléments **extérieurs** à nous, et par des **pensées** qui vagabondent dans la tête.
3. Bien **raisonner**, être rigoureux, veiller aux **erreurs**
4. Mieux **mémoriser** : plus on fait attention, mieux on mémorise.

## 9) S'exercer à faire attention et à résister

Il est toujours possible de développer son attention : en écoutant **mieux**, en prenant garde aux **erreurs**, en gérant sa parole, en observant **attentivement**. C'est un entraînement de tous les jours qui sert toute la **vie**.

## 10) Concentration et attention

La concentration c'est la **force** avec laquelle on fait attention. Elle se **développe**.