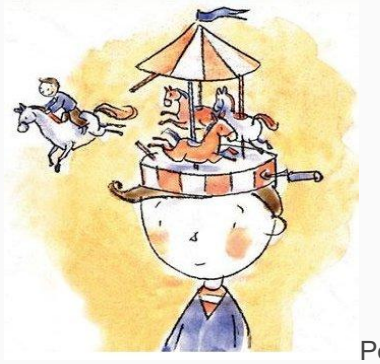
Développer l'attention et la concentration

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.*

*»***L'attention**est un acte volontaire, une mobilisation de l'activité cérébrale en vue de porter en soi ce que l'on perçoit par nos canaux sensoriels ou de poursuivre consciemment une suite de pensées. Être attentif pour l'élève, c'est regarder, écouter, toucher, goûter, humer pour faire exister l'information nouvelle dans son esprit.Au sens premier, **la concentration** est l'action qui consiste à tout ramener au centre, mais par extension elle désigne la capacité à centrer etmobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action. Elle implique également une notion de durée et peut, de ce fait, être assimilée avec la notion d'attention soutenue.On comprendra donc que ce geste est essentiel à tous processus d'apprentissage. Lorsqu'un enfant accomplit le geste de l'attention, c'est qu'il a le projet de faire exister mentalement de l'information qu'il utilisera par la suite pour mémoriser, comprendre, réfléchir ou imaginer. Le projet d'utilisation doit donc être clairement présenté afin que les élèves sachent dans quelle direction orienter leur pensée lorsqu'ils sont en présence de l'"objet de perception".Si nous disons à un élève: "Fais attention" ou "concentre-toi", il ne va plus penser qu'à se concentrer (sans savoir comment) au lieu de concentrer ses perceptions sur l'objet d'étude qu'on lui soumet. Il est préférable de lui expliquer le geste d'attention. Nous pouvons lui dire : "Regarde ou écoute et mets dans ta tête ce que tu vois et ce que tu entends".

Comment travailler attention et concentration ?



Pour apprendre à un enfant à "faire attention" ou à "se concentrer" nous devrons donc l'aider à prendre conscience de plusieurs points.

D'abord il faut se mettre en projet.

La mise en projet c'est le pourquoi faut-il faire attention ? Dans quel but dois-je engranger ces informations ? Si je me promène en forêt sans autres consignes, serai-je capable de décrire précisément mon trajet ou la couleur des arbres ? Non parce que je n'y ai pas fait attention. Par contre si je pars en forêt avec le projet de peindre les arbres au retour ou de faire le tracé de mon itinéraire mon attention va s'exercer différemment.

Devenir vigilent.

L'attention demande tout d'abord que l'enfant se place en situation d'éveil sensoriel.
Ensuite il faut développer ses capacités sensorielles (bien voir/regarder, entendre/écouter, sentir/ressentir..). 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.
A ce stade on doit toujours être en alerte; un élève inattentif est peut-être un élève qui ne voit ou n'entend pas bien (il convient de le vérifier).

Diriger son attention

Il est important d'enseigner à l'enfant à savoir diriger son attention. Etre attentif c'est être capable de se fermer à certaines informations non essentielles, c'est être capable de prioriser les informations. Ne pas entendre le bruit dans le couloir, ne pas avoir le regard attiré par l'oiseau

qui passe devant la fenêtre.

Devenir 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 et l'aider à utiliser son imaginaire et à créer ses propres représentations mentales l'amènera 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.Chacun de ces points doit être travaillé spécifiquement par tous les enseignants quel que soit le niveau de l'élève. Devenir élève, c'est comprendre "*qu'il se passe quelquechose dans ma tête*" et que je peux avoir prise sur cette activité. Des pistes concrètes pour l'enseignant.

Développer la capacité à se mettre en projet **Pourquoi ? Pour qui ?**

Les élèves ne sont pas motivés. Ils sont passifs en classe. Ils ne semblent pas s'intéresser aux activités proposées.

Les élèves ne savent pas pourquoi ils sont en classe, ni à quoi ça sert d'apprendre.

Ils ne semblent pas fournir d'efforts.**Comment ?**

- En apprenant à l'élève à se fixer des objectifs réalisables.

-En développant l'autonomie de l'élève et son implication dans sa scolarité

- En lui proposant de l'associer de manière contractuelle à l'élaboration de ses savoirs (pédagogie de projet)**Descriptif :**

o En présentant aux élèves systématiquement dans quelle discipline se situe l'apprentissage proposé, ce qu'on est en train d'apprendre, ce à quoi cela peut servir.

o En donnant aux élèves des objectifs précis et réalisables.

L'élève doit savoir précisément ce qu'il doit faire lors d'une tâche pour se donner le projet qui convient et adapter les gestes mentaux appropriés à l'objectif fixé.

Exemple : *ainsi, lorsqu'on demande aux élèves de lire attentivement un texte, il convient de préciser l'objectif " vous devez le comprendre, pour pouvoir répondre ensuite à des questions précises ".*

*La mise en projet serait différente s'ils devaient le mémoriser.*o En mettant en place des contrats d'objectifs individualisés, libellés en termes positifs (dans le cadre d'un PPRE par exemple)o en proposant aux élèves des jeux permettant de se projeter (exemple le portrait chinois) ou de se créer des objectifs (exemple Mon mot secret chez Jumbo).o en proposant aux élèves la mise en place de projets interdisciplinaires (projets de classe, inter- classe, de cycle, projets individualisés..)**Travailler l'attention en développant des habitudes de travail****Pourquoi ? Pour qui ?**

- Pour favoriser une meilleure écoute des élèves

- Pour améliorer la compréhension et la mémorisation**Comment ?**

En prenant en compte la place du corps dans l'apprentissage

En mettant en place différentes activités : musicales, motrices, respiratoires.**Descriptif :**

Proposer aux élèves, tout au long de l'année, des activités simples, ne nécessitant pas de déplacements, dans le but de recentrer l'attention :

• par un moment de chant,

• par des activités de rythme

• en se dégourdissant les jambes (se promener dans la classe quelques minutes)

• par des exercices de gymnastique, tout en restant en place, à leur table : rectification de la posture, redressement de la colonne vertébrale, étirement, mouvement de doigts.

• par des exercices respiratoires : ouvrir d'abord les fenêtres. Respirer lentement, bouche fermée, pendant cinq secondes, retenir l'air deux secondes dans les poumons, puis expirer lentement, par la bouche, pendant cinq secondes ; garder les poumons vides deux secondes encore avant de reprendre une inspiration, longue de huit secondes.

•par des exercices de respiration abdominale : placer la main sur le ventre. Elle bouge au rythme de la respiration tandis que la poitrine ne bouge pas. En raccourcissant le temps d'inspiration et en allongeant le temps d'expiration, on réduit considérablement les tensions intérieures. Ces exercices paraissent difficiles au début, mais rapidement les élèves apprennent à bien maîtriser leur respiration.

Des " petits trucs " pour améliorer l'attention :

• Faire des séquences courtes. Les élèves apprennent beaucoup plus en deux séquences d'une demi-heure, qu'en une seule d'une heure. Dans l'emploi du temps, il faut donc éviter les "pavés" d'une heure ou d'une heure et demie consacrés à la même activité.• Proscrire les explications orales, souvent trop longues, mais montrer des documents, des images, utiliser le tableau, faire manipuler les élèves. Ne jamais laisser plus de dix minutes sans qu'ils se servent de leurs mains.• Alterner les moments de haute tension pendant lesquels les enfants sont concentrés et ceux de plus basse tension.• Alterner les types d'activités : individuel, en groupe, à l'oral, à l'écrit…• Apprendre à moduler sa voix, à jouer avec le silence. Pour obtenir le silence, l'enseignant doit être silencieux lui-même. Crier ou se fâcher ne fait qu'ajouter du bruit au bruit. Il en est de même pour l'enseignant qui parle beaucoup.• Pour que l'attention soit en éveil, les élèves doivent être confrontés à des problèmes et à des difficultés à leur mesure. Si ce qu'on leur demande est trop difficile, ils se désespèrent de trouver une réponse et se démobilisent. Mais si c'est trop facile ou trop familier, ils se démobilisent également par manque d'intérêt. **Travailler la concentration par des ateliers ludiques Pourquoi ? Pour qui ?**

Les élèves sont passifs, absents (" dans la lune ").
Les élèves s'intéressent à autre chose que ce qui se fait en classe (jouent avec leurs affaires, bavardages)
Les élèves bougent beaucoup (déplacements, mauvaise position corporelle)

Comment ?

Apprendre à se concentrer, c'est apprendre à mobiliser son énergie et ses facultés intellectuelles pour réaliser une tâche donnée.
Sans concentration, l'élève ne peut s'inscrire efficacement dans un processus d'apprentissage.
- Eviter de répéter sous forme d'injonctions qui ne servent à rien " concentrez- vous ! ". Se concentrer s'apprend.
- Prévoir des temps de pause ou des activités réclamant moins de concentration dans la journée scolaire.
- Prévoir (à certains moments de la journée) un travail avec musique calme (sans parole)
- S'assurer de la compréhension des élèves. Il est difficile de se concentrer sur quelque chose qui nous échappe et que l'on ne comprend pas.
- Les aider à se fixer un objectif. Pour se concentrer, il faut que les élèves puissent cerner l'objet de leur concentration, qu'ils puissent se donner un objectif réalisable.

Descriptif :

Proposer à l'élève, tout au long de l'année scolaire, des activités ludiques pour favoriser le développement de la concentration.
- Exercices de concentration auditive (exemple : on écoute les bruits extérieurs/ suite à un son, on cherche à découvrir de quel instrument caché il s'agit … /Le roi du silence).
- Exercices de concentration visuelle (exemple : on fixe une image, on la regarde un long moment, puis on ferme les yeux en pensant à l'image pour essayer de la reconstituer).
- Exercices de concentration corporelle (exemple : 1, 2, 3 SOLEIL, on se fige dans une position que l'on doit tenir).
- Exercices de relaxation (se concentrer sur une partie de son corps, être attentif à sa

respiration)
- Jeux pour apprendre à mieux se concentrer (exemple : jeux de construction : exemple Kapla/ puzzles…)
- Livres pour apprendre à mieux se concentrer (exemple : " Où est Charlie ? " de Martin Handforf chez Gründ.)
- Jeux de société (exemple : Listen up chez Game work, un joueur décrit une carte dans un temps limité, les autres élèves la dessinent et la comparent.)
- Les mandalas.

Des outils pour aller plus loin... Avec les élèves....



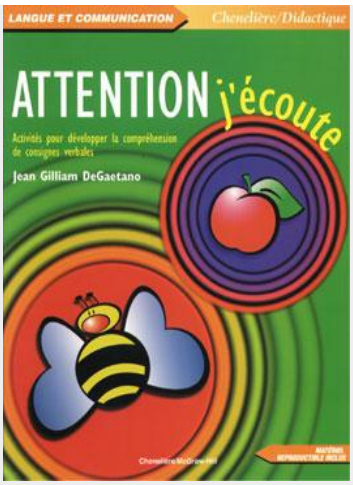
http://mandalaz.free.fr/

un excellent site sur les Mandalas (on n'est pas tenu d'en
dimension mystique, mais juste d'utiliser cette activité du c
comme moyen de concentration !)



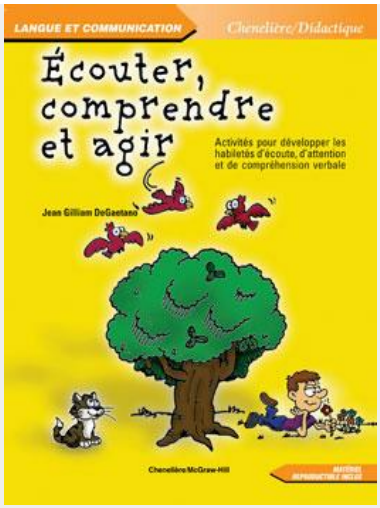
Qu'est-ce que le Programme Attentix ?
Quoi ? Du matériel attrayant pour développer les habiletés
l'attention :
Des modules d'animation
Des métaphores aux personnages attrayants
Une base théorique solide
Des activités de développement
Un cédérom interactif
Une affiche pour fins pédagogiques
Un site Web en constante évolution

Il apporte un regard neuf sur le développement, la structur
support de l'attention en classe.
Il présente les bases théoriques sur lesquelles il s'appuie.
Il développe la métacognition.
Il rend automatique l'utilisation de certaines stratégies cog
libérer au maximum les ressources attentionnelles.
http://www.attentix.ca/psychologie-enfant/outilsEtLivres_leProgrammeAttentix.cfm#1_1



Attention j'écoute , Un livre d'activités pour améliorer auditive.
de Jean Gilliam de Gaetano

La compréhension des consignes verbales est une habilet développer chez les élèves.
Cet ouvrage propose des activités qui ont pour but d'amél auditive et la compréhension verbale des élèves ainsi que traiter l'information.
Chacune des 25 thématiques de cet ouvrage se présente façon : une feuille de travail reproductible accompagnée d pédagogiques constitués de consignes à lire aux élèves.
Editeur : Chenelière Education, 1999, Petite Section Mate Section Maternelle / Grande Section Maternelle / CP / CE



Ecouter, comprendre et agir, un livre d'activités pour d habiletés d'écoute, d'attention, et de compréhension v de Jean Gilliam de Gaetano

La maîtrise du langage est au cœur de la réussite scolaire c'est en développant leur mémoire auditive ainsi que leurs d'écoute, d'attention et de compréhension verbale qu'ils po construire leurs apprentissages.
Écouter, comprendre et agir comporte trente-trois activités de 4 à 8 ans.

Editeur : Chenelière Education, 2003,
Petite Section Maternelle / Moyenne Section Maternelle / Maternelle / CP / CE1 / CE2



35 jeux d'écoute de 6 à 8 ans Pour développer l'attenti de 6 à 8 ans (2CD audio)
E.Schneider, J-B.Schneider, C.Marot, M-C.Van Hee et F.V Ed.Accés, 2006
Cet ouvrage permet d'améliorer la qualité d'écoute de l'en avec deux CD audio qui captent l'attention de l'enfant, le g à répondre efficacement aux consignes. Sept compétence ici : écouter pour prendre du plaisir, imaginer, mémoriser, consigne, fabriquer, s'informer, comprendre.



Differix

Un jeu d'association où il faut replacer les tuiles sur le planche qui se ressemblent beaucoup !

A partir de 4 ans. Matériel :
- 4 planches avec sur chacune 9 cases illustrées. Chaque numérotée selon son niveau de difficulté (de 1 à 4)
- 36 tuiles, une pour chaque case de chaque planche
- une feuille transparente de vérification

Déroulement du jeu : avant de commencer, chaque joueur planche devant lui et prend les 9 tuiles correspondant à ce les empilant faces cachées. Au "top départ", tous les joueu même temps et remplissent leur planche avec les tuiles co en prenant une à une chaque tuile de sa pile. Le premier à correctement sa planche a gagné.

Permet de travailler : la concentration, l'attention et la disc visuelles, la rapidité, les associations.



Figurix

Un jeu d'observation visuelle où il faut découvrir le sy répondant aux 3 critères demandés par les dés.

De 5 à 10 ans. Matériel : 6 planches de jeu illustrées, 1 dé couleur, 1 dé avec ronds de couleur, 1 dé avec motifs, 36 couleurs.

Déroulement du jeu : une fois les planches posées sur la t joueur lance les 3 dés en même temps. Sur chaque dé ap : un cercle, un rond et un motif. La combinaison de ces 3 s correspond à une et une seule image de l'une des six plan être le premier à retrouver cette image et poser un jeton d

Permet de travailler : l'observation visuelle, la mémoire, les les couleurs.



Miro-Dingo

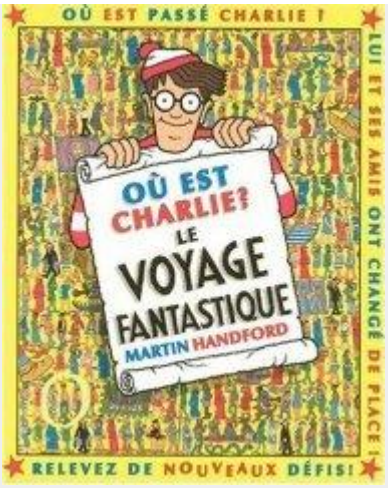
Un jeu d'observation où il faut trouver les différences cartes
Un jeu d'observation à partir de 4 ans.

Matériel : 40 cartes "Qu'est-ce qui ne va pas ?", 40 cartes manque ?", 40 cartes "Quelle différence y a-t-il ?", 2 feuille vérifier les réponses. Le tout rangé dans une boîte en cart

Règle du jeu : une première carte est mise face visible sur être le plus rapide à trouver l'incohérence, la différence ou manquant sur la carte, puis expliquer sa réponse. On vérif

carte-filtre rouge sur le dos de la carte qui indique à l'aide
réponse.

Permet de travailler : l'observation visuelle, l'expression or



Où est Charlie ? : Le voyage fantastique de Martin Handf
Vandewiele (Traduction)

Un exemple de travail de l'attention et de l'accuité visuelle
personnage au milieu d'un environnement foisonnant.le ba
peut particulièrement y être travaillé .

Pour les maîtres...



[Une vidéo de Cap Canal]

Les enseignants évoquent fréquemment leurs difficultés à t
leur classe, à capter l'attention de leurs élèves.
Est-il possible de décrire et comprendre les difficultés d'atte
des élèves ? Comment le travail sur la gestion du temps, d
l'environnement, la posture de l'enseignant peut-il favoriser
l'attention ? L'attention est-elle une condition de la réussite
scolaire ?

Pour débattre autour de ces questions, **Philippe Meirieu** a
Christophe Boujon, chercheur à l'Université d'Angers en
psychologie cognitive, Rémi Castérès, enseignant et directe
d'école, Sophie Boutin, psychanalyste, Elisabeth Sadier, ét
en sciences de l'éducation et Daniel Cintas dit « Loup Gris
éducateur sportif en tir à l'arc, en tant qu'invité venu d'ailleu

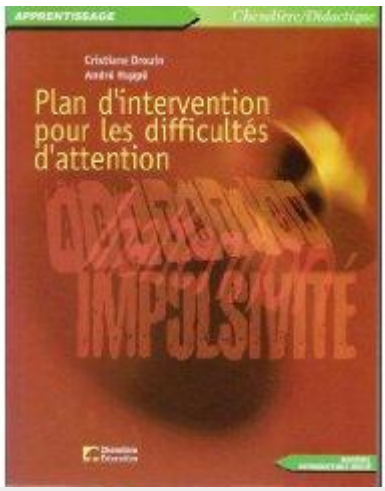


Attention et réussite scolaire
C.Boujon & C.Quaireau, Ed.Dunod, 1997
À l'école, certains enfants sont-ils distraits et agités à cause
manque de motivation ou d'un déficit de leur attention ? Ou
encore est-ce le résultat d'une mauvaise adéquation entre l
rythmes biologiques et les rythmes scolaires ? Cet ouvrage
de répondre à ces questions pédagogiques fondamentales
présentant de façon claire et synthétique les études les plu
marquantes sur l'attention, réalisées en psychologie cogniti
en psychologie expérimentale.



Les apprentissges scolaires
A.Weil-Barrais, Ed.Bréal, 2004

SE REPÉRER. Concepts et modèles fondamentaux
Élèves et maîtres en prise avec le savoir. APPROFONDIR.
Apprendre à lire. Apprend-on à comprendre ?. Apprendre l
nombres et les opérations
L'initiation scientifique. L'éducation morale. Attention et
apprentissage. Accompagner les apprentissages. Apprend
les nouvelles technologie
Biographie de l'auteur
Annick Weil-Barais est professeur en psychologie cognitive
l'université d'Angers, directeur de recherches en sciences c
l'éducation à l'université René Descartes-Paris V



Plan d'intervention pour les difficultés d'attention
C.Drouin & A.Huppe, Ed.Chenelière, 2005
Le Plan d'intervention pour les difficultés d'attention (PIDA)
aider les enfants qui éprouvent des difficultés d'attention,
d'agitation et d'impulsivité, ou les enfants chez qui on a
diagnostiqué un trouble du déficit de l'attention (TDA/H). Il
s'adresse aux enseignants du préscolaire et du primaire, de
même qu'aux orthopédagogues et aux psychologues qui de
élaborer un plan d'intervention efficace en collaboration ave
parents.