**Cycle 4**

**DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE ATTENTION**

Diapo 1 Titre

Diapo 2 Avant de commencer le module sur l’attention, réactivons des informations sur la mémorisation.

* Question 1 : à eux de répondre…
* Question 2 : une information n’est jamais sue correctement la 1ère fois qu’on l’étudie. Il faut la revoir plusieurs fois, de façon espacée.
* Question 3 : Il est difficile de mémoriser sans comprendre. Or pour comprendre, il faut posséder du vocabulaire. Plus on connait de vocabulaire, mieux on comprend et mieux on mémorise.
* Question 4 : La mémorisation active c’est quand on se pose une question, au lieu de lire le cours.
* Question 5 : Les acteurs apprennent souvent leurs textes à haute voix, c’est le principe de l’oralisation.
* Question 6 : nos automatismes nous permettent d’agir et penser vite avec un minimum d’efforts. Pour les mobiliser (inconsciemment), nous avons dû les apprendre un grand nombre de fois, par l’entraînement.
* Question 7 : L’attention améliore la mémorisation.

Diapo 3 Nous allons parler d’une grande compétence dans la vie : l’attention ! Pour commencer, faîtes le calme en vous, comme les grands sportifs, les musiciens, les étudiants.

Diapo 4 Ce sont les personnes qui possèdent une grande capacité́ d’attention qui réussissent le mieux dans la vie. Avez-vous déjà fait attention… à votre attention ? L’attention peut se mesurer. Êtes-vous capable de :

* De voir des détails dans ce que vous regardez, ou ce que vous entendez ?
* De ne pas être distrait par le monde extérieur ?
* De bien raisonner quand vous parlez ou travaillez ?
* De mieux mémoriser ce que vous voulez apprendre ?

Diapo 5 : Test n°1 = Compter le nombre de « é »

Diapo 6 : tableau avec les « é ».

Solution : il y a 8 « é ». **Bilan Test n°1** : On ne peut pas faire attention à deux choses en même temps. L’attention c’est essentiellement sélectionner une tâche parmi d’autres. 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 7 : Test n°2 = sélectionner une information parmi plusieurs.

Diapo 8 Lecture : *Le tyrannosaure est apparu il y a environ 70 millions d’années et a disparu il y a 65 millions d’années. C’est aux États-Unis que des dents ont été découvertes pour la 1ère fois. Depuis, des crânes et squelettes fossiles entiers ont été trouvés. Ils pesaient entre 4 et 6 tonnes et mesuraient 12 à 14m de long et 4 à 6m de haut.*

Diapo 9 : questions / réponses : comme du métal, dans les montagnes, les aventuriers.

Cela nous arrive souvent d’entendre quelqu’un qui parle en même temps que l’on fait autre chose, comme lire.  
Est-on capable d’écouter parfaitement ce que la personne dit, en même temps que lire attentivement ?

L’attention est la capacité́ de sélectionner une chose sans se laisser distraire par une autre.

Diapo 10 **Bilan du test n°2**.

Diapo 11 : Test n°3, dit « test de Stroop ».

Diapo 12 image. **Bilan du Test n°3** : 2 tâches entrent en concurrence, impossibles à réaliser en même temps : lire le mot (ce que l’on ne doit pas faire) / 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 13 : Test n°4

Diapos 14 à 18

Diapo 19 : Questions / si vous parvenez à répondre, vous n’avez pas une bonne capacité́ d’attention ! Vous auriez dû réussir, car un œil ne voit que 4 degrés, il peut rester fixé sur un détail ! Il faut bloquer les mauvais réflexes. Bilan Test n°4 : L’humain est doté́ depuis la nuit des temps de systèmes d’alerte pour se protéger de distracteurs tels qu’un signal lumineux ou visuel, 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 évolué́ depuis ! Être attentif consiste à gérer l’importance des distracteurs.

Diapo 20 **Bilan des tests 1 à 4 (4 capacités)**

------------------------------------------------

Diapo 21 image, début des exercices d’attention.

Diapo 22 exo n°5 / Dans l’exercice qui suit, vous allez bien écouter la liste de mots suivante :

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 ?
* Réponses : VIOLET a été cité 2 fois / ROUGE n’a pas été cité.

Diapo 23 exo n°6 / Regardez attentivement l’image qui va suivre pendant 20 secondes.  
Nous allons ensuite poser 3 questions pour tester votre capacité́ d’observation.

Diapo 24 image

Diapo 25 questions

Diapo 26 exo n°7 / durée : 20 secondes. Il est difficile de ne pas se laisser envahir par des pensées 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 durant 30 à 40 minutes !

Diapo 27 exo n°8 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 bonne réponse.  
L’exercice se déroule en silence, sans papier ni crayon.

Diapo 28 minuteur 20 secondes.

Diapo 29 images

Diapo 30 Fin.