

Apprendre et Former avec les sciences cognitives

contact@sciences-cognitives.fr

Septembre 2017

Droits protégés

Document destiné aux professeurs pour accompagner les montages

Cycle 4

DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE ATTENTION

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 libres de le présenter sur la durée de votre choix.

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.

Cycle 4

Devenez champion de votre attention

Pour le professeur

Ce module 3 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-ton ?

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 car mobilisant l'attention

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

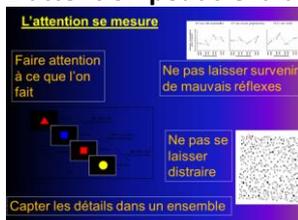
Le principal message de cette séance est le suivant : vous êtes le pilote de votre attention, c'est vous qui allez décider de la développer.

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

Professeur : rien de particulier

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

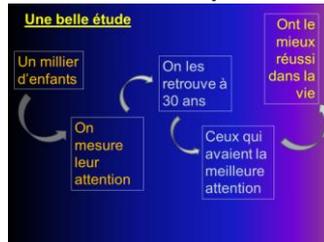
On résume :

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

Professeur : rien de particulier

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'enfant 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.

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 de particulier

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

<p>Ecoutez bien la voix... Puis nous vous poserons quelques questions</p>	<p>Voyageur, je dois te mettre en garde contre une créature terrible : on dit que le dragon rouge vit dans ces montagnes. C'est un être immense aux ailes puissantes. Ses écailles deviennent dures comme du métal quand il vieillit. Méfie-toi, il est généralement mauvais et dangereux. Beaucoup d'aventuriers ont été victimes de ses sortilèges</p>
---	--

Texte lu

Le tyrannosaure est un dinosaure apparu il y a environ 70 millions d'années. IL a disparu il y a 65 millions d'années. C'est aux Etats-Unis que des dents ont été découvertes pour la première fois. Depuis, de nombreux crânes et squelettes fossiles entiers ont été trouvés. Ils pesaient entre 4 et 6 tonnes et mesurait 12 à 14 mètres de long et 4 à 6 mètres de haut.

Professeur : Cela nous arrive très souvent, d'entendre quelqu'un qui parle en même temps que l'on fait autre chose, comme lire.

Mais est-on capable d'écouter parfaitement ce que la personne dit, en même temps que lire attentivement ?

L'attention est aussi la capacité de sélectionner une chose sans se laisser distraire par une autre

Diapo 21

Questions de l'exercice :

Questions :

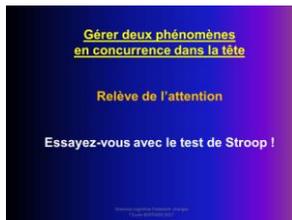
1. Lorsque le dragon vieillit, ses écailles deviennent dures comme
2. Où vit le dragon rouge ?
3. Qui ont été victimes de ses sortilèges ?

Réponses :

- . Comme du métal
- . Dans les montagnes
- . Les aventuriers

Diapo 22

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 23

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.

Attention :

Les élèves vont, tous ensemble, nommer les couleurs dans lesquelles sont écrits les mots, en partant du haut à gauche, puis le long d'une ligne, puis la ligne suivante. Le plus vite possible !

Diapo 24

Présentation du tableau de Stroop



Pas de texte lu

Professeur : rien de particulier

Diapo 25

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.

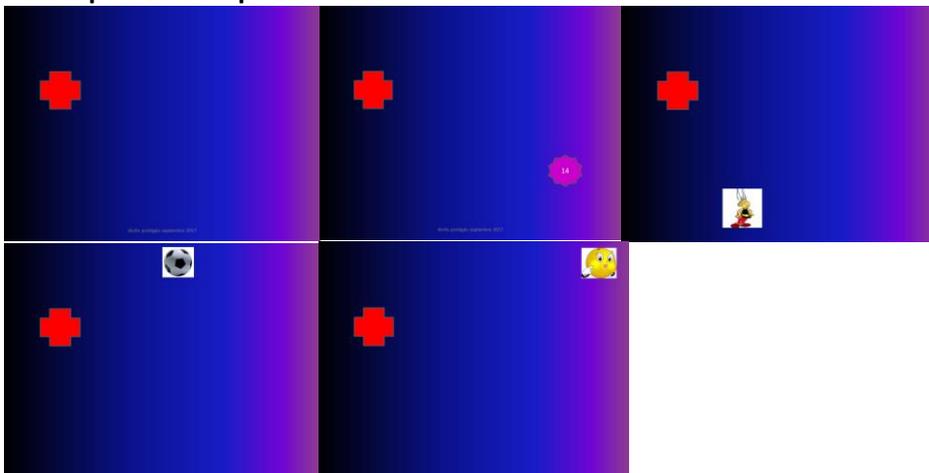
Professeur : rien de particulier, sinon d'insister sur le fait que souvent, nous sommes en concurrence de tâches et qu'il faut en « bloquer » une pour en réaliser une autre. Pour cela on doit faire preuve d'attention. Bloquer la conversation quand on conduit, ne pas se laisser distraire quand on écrit,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

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 26 à 30

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 !

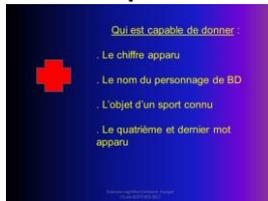
Professeur : Vous faites passer les diapos jusqu'au mot FIN, une toutes les secondes

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 31

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 que 4 degrés dans l'espace. Donc il est assez difficile de voir précisément un détail à gauche et un autre détail ailleurs.

Quelques capacités de l'attention

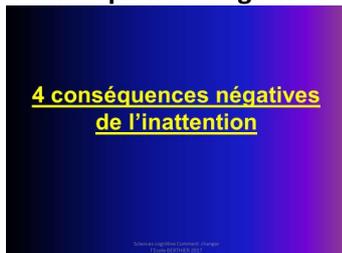
Ne pas se laisser distraire par les signaux visuels, les sons, les informations qui parviennent de toute part.

Bloquer les mauvais réflexes.

Sélectionner une information parmi plusieurs.

Diapo 32

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 de particulier

Diapo 33

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.

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 34

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

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 35

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

Conséquences négatives de l'inattention




L'inattention est à l'origine d'A..... 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

Première capacité de l'attention ?

Professeur : Capacité à voir les détails

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

Diapo 40

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.

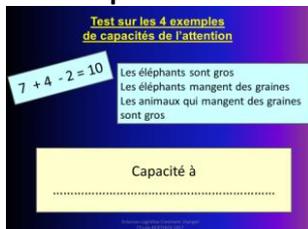
. Un élément intérieur qui engendre souvent l'oubli (j'ai oublié mon portefeuille sur la table, ce que j'avais à faire, mon carnet de correspondance, etc.)

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 41

Par la capacité de bien raisonner



Pas de texte lu

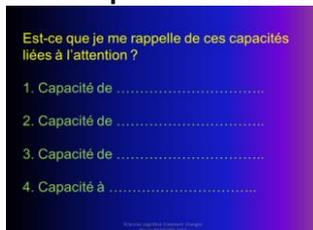
Professeur : capacité à bien raisonner. On fait moins d'erreurs, de fautes, etc.

Qui a remarqué que la petite opération arithmétique était fautive ?

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

Diapo 42

Par la capacité de mieux mémoriser



Texte lu

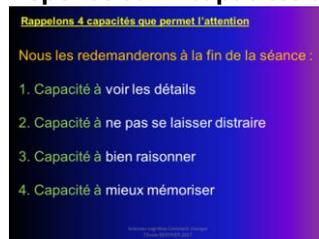
Et bien entendu l'attention permet de mieux mémoriser.

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

Professeur : réponses sur l'écran suivant

Diapo 43

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.

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 distrait, 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 44

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 45

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 le prendre en charge, en s'entraînant surtout au long de l'enfance et de l'adolescence. Nous allons voir quelques exemples.

Diapo 46

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 de particulier.

Diapo 47

Exercice : Faire attention en écoutant



Texte lu par le professeur

Faire attention en écoutant.

Dans l'exercice qui suit, vous allez bien écouter la liste de mots suivante :

BLANC VIOLET MAUVE VERT PARMES 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 48

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 de particulier

Diapo 49

L'image à observer



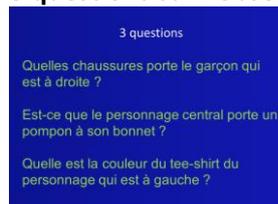
Pas de texte lu.

20 secondes

Professeur : rien de particulier

Diapo 50

3 questions sur l'observation



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 51

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 52

Exercice : Contrôler son attention

Maintenir 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 de particulier

Diapo 53

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 !

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 54

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 :

Diapo 55

Exercice de concentration

Exercice 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

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 56

1^{ère} phase : observation



Pas de texte lu

20 secondes

Professeur : Rien de particulier

Diapo 57

2^{ème} phase : mémoriser



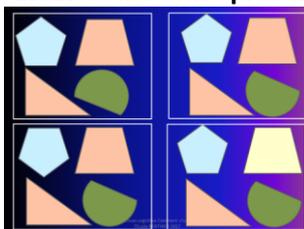
Pas de texte lu

20 secondes

Professeur : Rien de particulier

Diapo 58

Choix de la bonne présentation

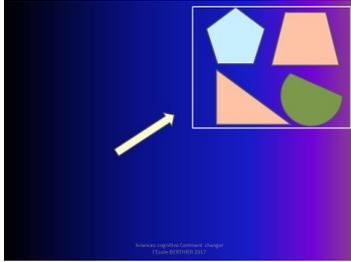


Pas de texte lu

Professeur : Rien de particulier

Diapo 59

Choix de la bonne présentation



Professeur : rien de particulier
L'attention s'exerce !!!

Diapo 60

Fin du module 4

