

# POUR UNE MEILLEURE ATTENTION DES ÉLÈVES

Webinaire Canotech, 14 avril 2021

Sarah VERNET (enseignante spécialisée CAPPEI, formatrice sur l'école inclusive)

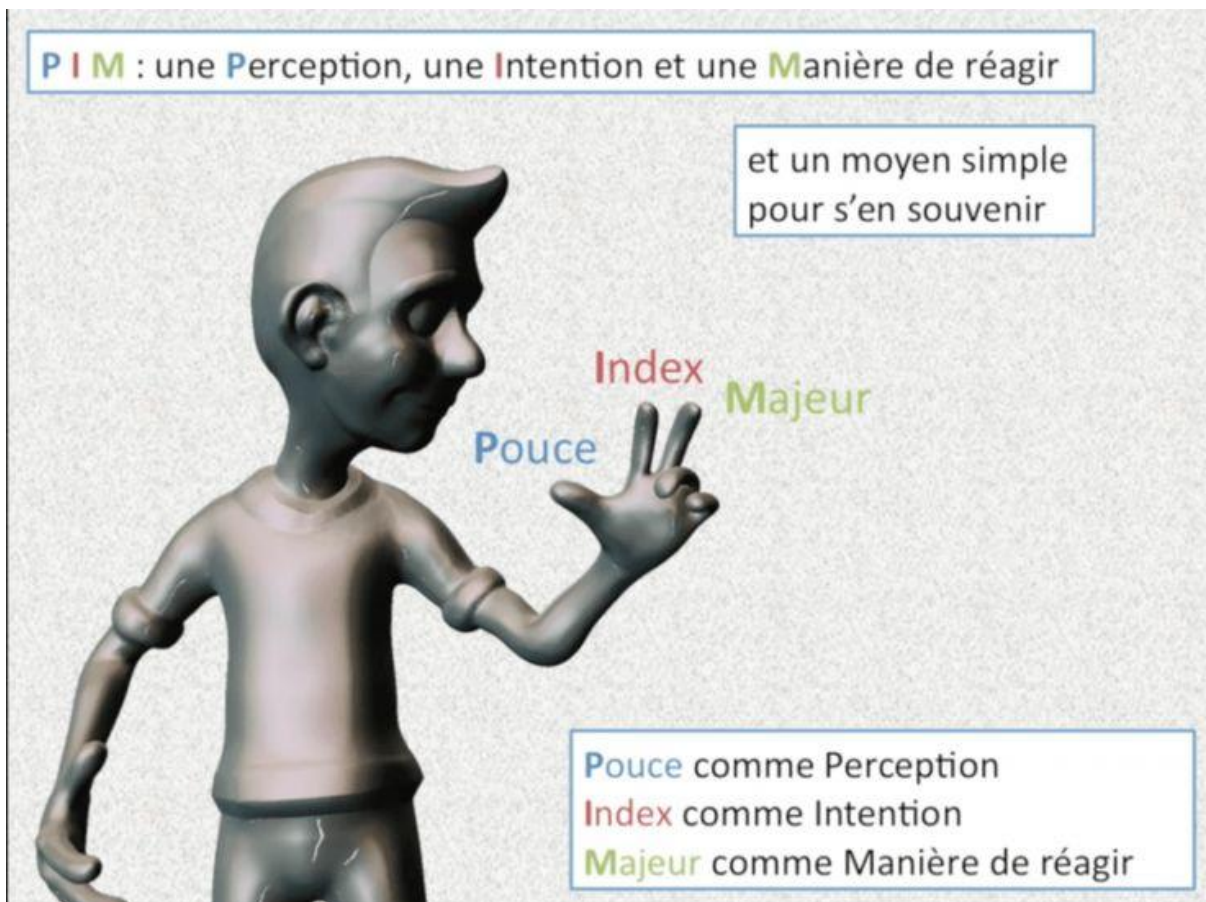
## DÉROULEMENT :

- caractéristiques de l'attention à l'école
  - volontaire
  - sélective
- attention et petites habitudes
- attention et gestion du temps
- attention et mise au calme des esprits
- attention et inhibition
- récapitulatif et derniers conseils pour une meilleure attention des élèves

## ÉLÉMENTS THÉORIQUES SUR LE CERVEAU ET LE FONCTIONNEMENT DE L'ATTENTION

- cerveau = environ 100 milliards de neurones
- entre chaque neurone : 10 000 connexions (synapse)
- chaque synapse = 10 000 impulsions
- attention au neuromythe : “seul 10 % de notre cerveau seraient utilisés” => ce n'est absolument pas le cas
- concentration : maintien de l'attention grâce à une manière de faire et pour un objectif
- différents types d'attention
  - attention automatique = involontaire ⇒ mobilisée par les éléments saillants de notre environnement (ex : un éléphant au milieu d'une forêt) ⇒ ce qui nous alerte en cas de danger
  - attention exécutive = volontaire
- circuits pour capter / détourner notre attention
  - circuit de saillance = attention automatique
  - circuit par défaut = qui fonctionne en alternance avec le circuit exécutif ⇒ fonctionne en mode diffus, circuit des pensées vagabondes
  - circuit exécutif = circuit de l'attention volontaire
  - circuit de la récompense ⇒ le plaisir capte notre attention
- l'attention est volontaire à l'école : quelles implications ?
  - les élèves doivent savoir comment fonctionne leur attention, qu'il est normal que leur attention soit parfois détournée (distracteur ⇒ à mettre à distance ⇒ ex : en écrivant sur un post-it)
  - l'activation du circuit de la récompense à l'école (plaisir) est une aide à l'attention

- aider les élèves en difficulté à fixer leur attention sur ce qui est pertinent ⇒ ritualiser l’attention sur ce qui est important, souligner les essentiels
- remplacer la consigne creuse (ex : “fais attention”) au profit du ciblage de l’attention sur un objectif simple et précis
  - PIM (dispositif ATOLE)
    - P = perception = qu’est ce qui est important ? (pouce)
    - I = intention = dans quel but ? (index)
    - M = manière = comment dois-je réagir ? (majeur)



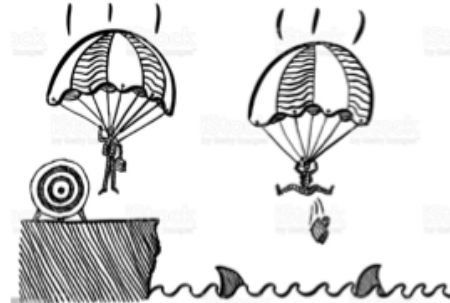
- concentration : processus actif où une correction est possible si besoin
  - perception = sélectionnée grâce à l’attention ⇒ cible
  - intention = objectif ⇒ toucher la cible
  - manière d’agir = si déviation vers la droite ⇒ le parachutiste tire sur la voile
  - quand on est concentré(e), on stabilise une manière d’agir face à ce que l’on perçoit pour atteindre notre but

**Concentration** : processus actif où une correction est possible si besoin

**Perception** sélectionnée grâce à l'attention  
= cible

**Intention**, objectif  
= toucher la cible

**Manière d'agir**  
= si déviation vers la droite,  
le parachutiste tire sur la voile



Quand on est concentré(e) on stabilise une manière d'agir face à ce que l'on perçoit pour atteindre notre but.

<https://www.youtube.com/watch?v=h12qckEV0cU> (visionner les 5 premières minutes)



Sandrine BOISSEL, PEMF, Spécialisée Directrice Atelier Canopé Grenoble/ Sarah Vernet PEMF, spécialisée Directrice Atelier Privas

- Le Cerveau Funambule (2/3) : Pouce, Index, Majeur (chaîne Youtube de Jean-Philippe Lachaux)

<https://youtu.be/h12qckEV0cU>

- l'attention est sélective ⇒ cécité attentionnelle
  - passes de l'équipe des blancs : <https://youtu.be/US3Q1Kws4il> ⇒ pour approfondir :  
<https://www.telerama.fr/television/testez-votre-attention-selective-en-deux-minutes-chrono,-vous-allez-etre-surpris,n5815723.php>
  - retrouver le tueur : <https://youtu.be/ubNF9QNEQLA>
  - tour de cartes :  
<https://cursus.edu/ressources/43339/un-tour-de-carte-montre-les-failles-de-notre-cerveau#.XZWv5Wbgo2x>
- l'attention est sélective : quelles implications ?
  - l'attention ne peut être focalisée sur deux tâches conscientes à la fois  
=> une seule consigne à la fois
  - personne n'est multitâche ! (les femmes seraient multitâches = neuromythe) ⇒ on peut faire plusieurs tâches en même temps si elles sont automatisées, mais impossibles pour deux tâches conscientes en même temps
  - faire attention aux E.B.E.P. ⇒ particulièrement en difficulté face à la double tâche

## Pause : 15 min

Vous pouvez au cours de ce temps :

- 1) -vous détendre pendant le téléchargement du support 😊...
- 2) -visionner une vidéo

a) Nicole Bouin « Enseigner : apports des sciences cognitives. » (8'45)  
<https://bit.ly/3cNajVd>



b) Une petite révision cycle 3 : Les fondamentaux « Savoir apprendre, la mémoire ». (2'21)  
<https://bit.ly/2LtlM0A>



<https://bit.ly/3jqGmLM>

c) Pour en savoir un peu plus sur les neurones...  
Corpus – utilisable au collège et au lycée. « Le message nerveux ». (3'24)  
<https://bit.ly/3clVgMh>



### 3) -vous inscrire à une formation à distance

- a) Atelier Canopé 07 <https://bit.ly/39WBXgL>
- b) National <https://bit.ly/2MHfawy>



### 4) consulter des ressources

Faire ses devoirs: quel accompagnement – Zakhartchouk (sommaire bas de page) <https://bit.ly/3pcLYKR>



## ATTENTION ET PETITES HABITUDES :

- habitude = un atout mais pas toujours
- bien expliciter les essentiels
- savoir adapter aux EBEP, mais aussi expliciter aux autres élèves pourquoi de telles adaptations ⇒ exercices “se mettre à la place de...”


## ATTENTION ET GESTION DU TEMPS :

- découpage du temps en mini missions
- dispositif ATOLE
  - maxi moi = celui qui planifie la tâche
  - mini moi = ceux qui réalisent chacun une mini tâche
- plusieurs outils :
  - check list = différentes mini tâches successives à cocher : surligner / barrer
  - utilisation de post-it
- mais écueil : perte du sens de l'activité par l'élève
- difficulté pour l'élève de s'appropriier seul les sous-tâches qu'il devra appliquer de manière autonome
- exemples numériques de découpages du temps :
  - application pour montre connectée créée par Estelle Ast (maman d'un garçon autiste) : application pour les personnes qui ont des difficultés avec la notion de temps (autistes, TDAH, personnes âgées)  
<https://watchelp-app.com/> (application payante)

- utiliser le téléphone sans carte sim pour utiliser les alarmes
- <https://classroomscreen.com> ou <https://ladigitale.dev/digiscreen/>
- exemples non numériques de découpage du temps
  - découper le temps avec des :
    - images
    - des cubes que l'on retire au fur et à mesure
    - des cadrants d'horloge
    - time timer ou minuteur culinaire
  - à la maison :
    - un mur de post-its des travaux du jour
    - un mur de post-its de ce que j'ai déjà réalisés
    - une liste de tâches à cocher
- autres exemples précis :
  - check list  
ex au lycée pendant le 1er confinement :  
<https://padlet.com/corpsenseignantcorpsapprenant/9pu3dt7q7zpd>

**SE PRÉPARER ...**

- Ranger son bureau... et y installer son matériel: feuilles, crayons, verre d'eau...
- Ecrire chacune des activités de la journée sur un bande de papier, un post-it... Une seule par papier! ← Uniquement le matériel nécessaire  
Préciser: Matière, Type de travail (cours, exercice, QCM, audio, dissert...), l'endroit où se rendre (Pronote, Blog, Padlet...) et ce que l'on va en apprendre
- Les placer en colonne à un endroit visible.

*A quoi ça sert ? A y voir plus clair! A voir le nombre d'activités diminuer, à s'alléger des activités réalisées! C'est le moment de s'y mettre, alors...?* ← Activation circuit récompense 

**TROUVER SON RYTHME**


- Travailler par tranches de 25 minutes alternant avec de courtes pauses. ← Le cerveau a besoin de pauses
- Rallumer le téléphone ou ouvrir un fil de conversation une fois l'activité terminée... et le post-it jeté ← Résistance distracteurs. Ne pas jeter post-it
- Choisir l'activité en fonction de l'énergie dont on dispose dans la journée


Efficace le matin pour les leçons, les exercices, les matières où l'effort est plus grand et l'après-midi pour les révisions, les fiches de cours, les travaux plus créatifs OU INVERSEMENT

*A quoi ça sert ? A être plus concentré, plus efficace, moins fatigué et content de soi!*  
A chacun de trouver son rythme!

**Découpage du temps**  
Padlet créé pendant le 1<sup>er</sup> confinement par enseignants de lycée.  
<https://padlet.com/corpsenseignantcorpsapprenant/9pu3dt7q7zpd>

**TERMINER SA SESSION DE TRAVAIL**

- Ranger le bureau, le matériel et se rappeler, dire à voix haute, ce que l'on a révisé, compris, retenu, appris
- L'écrire sur une fiche du jour, un carnet, un post-it à mettre au mur et noter aussi ce qu'on a aimé ou pas, le temps passé sur chaque activité, les moments d'efficacité et de difficulté
- Prendre le temps de regarder les fiches, les pages, les post-it des jours précédents et s'offrir un dab de la victoire, un cri, une minute de folie, un saut sur son lit ← Activation circuit récompense 

*A quoi ça sert? A mémoriser, à comprendre dans quelles conditions on apprend le mieux, à réaliser le travail accompli et ce qu'on a appris: s'en féliciter, c'est agréable et motivant.*  
C'est le moment de se faire plaisir... 

- technique du pomodoro
  - difficile en autonomie pour les élèves les plus jeunes
  - technique créée par un étudiant en médecine, Francesco Cirillo, à la fin des années 1980
  - travailler par tranche :
  - étape 1 : planifier ses objectifs ⇒ le cerveau est plus efficace s'il sait ce qu'il a à faire et en combien de temps

- alterner séance de travail de 25 minutes / pause de 5 minutes  
⇒ alternance circuit exécutif // circuit par défaut (pensées vagabondes ⇒ pas de distracteur de type téléphone, vidéo...)
- ajout à faire entre étapes 3 et 4 : une étape bilan (pour activer le circuit de la récompense)

### Technique du pomodoro pour lycéens et étudiants autonomes

#### Avantages

- Planification : objectifs ciblés.  
le cerveau sait ce qu'il a à faire et pour combien de temps
  - Pause
  - Entre l'étape 3 et 4 : ne pas oublier de faire le bilan.
- Le cerveau sait ce qu'il a accompli (circuit de la récompense activé 😊) et ce qui lui reste à faire

<https://www.facebook.com/BordelDeDroit/posts/2669366466644039/>



CANOPÉ

Sandrine BOISSEL, PEMF, Spécialisée Directrice Atelier Canopé Grenoble/ Sarah Vernet PEMF, spécialisée Directrice Atelier Privas

- mini mission de lecture => gestion du temps et circuit de récompense
  - difficile pour les élèves de s'investir dans la lecture d'un ouvrage
  - mettre des marque-page post-it sur le haut du livre, avant de commencer la lecture
  - une fois l'intervalle entre deux post-it lu = prendre le marque-page post-it et le descendre en bas du livre
  - le cerveau sait ce qui lui reste à faire => activer le circuit de la récompense
- mini mission de relecture dictée => gestion de l'attention
  - apprendre par coeur les mini missions ou les avoir sur une fiche mémo
  - faire toujours dans le même ordre les mini missions
  - l'élève souligne au crayon de papier ce qu'il a déjà vérifié, au fur et à mesure qu'il le fait => cela lui évite de tout relire à chaque mini-mission
  - il existe plusieurs méthodes à suivre (ex : POAC = Ponctuation Orthographe Accords Conjugaison)

- chercher de manière préférentielle une méthode qui évite de tout relire à chaque mini-mission (donc pas forcément la méthode “POAC”)
- Le cerveau est plus efficace et continue ses efforts si :
  - si le temps est découpé : mini-missions ⇒ mini-récompenses ⇒ meilleure motivation
  - si le temps est matérialisé étape par étape
  - s’il sait pour combien de temps il en a ⇒ prévoir des pauses

## EXEMPLE : LA RELECTURE GESTION DE L’ATTENTION



A chaque mission, les mots vérifiés en gras, ou les soulignés.  
Ainsi à l'issue de la mission 5, contrôle visible de tous les mots  
(Récompense et points positifs...)

Mission (vélo, glace, lacets...)

- **Mission n°1** : Petite voix, vérifier sons. Jeter un oeil aux majuscules
- **Mission n°2** : Les déterminants (plus petits, plus faciles à trouver vite sans avoir besoin de tout lire), vérifier les noms, les adjectifs associés
- Beaucoup de mots d'un coup...
- **Mission n°3** : Les verbes et leurs accords avec leur sujet
- **Mission n°4** : Les mots invariables ou d'usage courant
- **Mission n°5** : Les lettres muettes, les doubles consonnes

## Pause : 10 min

Vous pouvez au cours de ce temps :

- 1) -vous détendre pendant le téléchargement du support 😊...
- 2) -visionner une vidéo

a) Nicole Bouin « Enseigner : apports des sciences cognitives. » (8'45)  
<https://bit.ly/3cNajVd>



b) Une petite révision cycle 3 : Les fondamentaux « Savoir apprendre, la mémoire ». (2'21)  
<https://bit.ly/2LtlM0A>



<https://bit.ly/3jqGmLM>

c) Pour en savoir un peu plus sur les neurones...

Corpus – utilisable au collège et au lycée. « Le message nerveux ». (3'24)  
<https://bit.ly/3clVgMh>



3) -vous inscrire à une formation à distance

- a) Atelier Canopé 07 <https://bit.ly/39WBXgL>
- b) National <https://bit.ly/2MHfawy>



4) consulter des ressources

Faire ses devoirs: quel accompagnement – Zakhartchouk (sommaire bas de page) <https://bit.ly/3pcLYKR>



## ATTENTION ET MISE AU CALME DES ESPRITS

- ressources bien-être : <https://padlet.com/olivierlopez/bptka86sqi8g>
- mise au calme = activités en début de cours ⇒ effet sur l'attention des élèves (ex : méditation consciente)
  - calme comme une grenouille : <https://youtu.be/trZ7IYKCGbc>
  - gestion des émotions et ados : [https://youtu.be/wlr9C\\_UgOBs](https://youtu.be/wlr9C_UgOBs)
  - méditation et ados : <https://youtu.be/JRanZ-YQdL4>
- plus efficace si c'est un dispositif collectif sur l'établissement
- attention : aucune preuve scientifique sur la “brain gym” (qui relève du neuromythe)
- certains élèves n'adhèrent pas (notamment élèves autistes et HP)
- cahier bien-être ⇒ pour que l'élève soit autonome

Cahier bien-être

| Date : ..... / ..... / 2020                                    |  |  |                                |
|--|--|--|--------------------------------|
| <b>J'ai besoin de...</b>                                       | - Être ici et maintenant<br>- Être calme<br>- Utiliser mon énergie<br>- Vivre et exprimer ce que je ressens<br>- Être en lien avec les autres  |  |                                |
| <b>Avant l'exercice bien-être, je me sens...</b>               | <b>Sensations physiques</b>  | Tendu, lourd, léger, froid, chaud, relâché, fatigué, dynamique, autres : .....             | Météo sensations physiques<br> |
|  | <b>Pensées, émotions</b>   | Joyeux, triste, motivé, énervé, confiant, soucieux, stressé, calme, excité, autres : ..... | Météo pensées, émotions<br>    |
| <b>Je choisis l'exercice (il n'y a pas de réponse fautive)</b> | - Arbre, automassage des mains, guerrier, douche sans eau, massages à balles, mode avion<br>- Battements du cœur, contacts, relâcher les tensions Jacobson, se vider la tête<br>- Tir à l'arc, respiration profonde en 4 temps, exercice respiratoire 2, visualisation, les sacs<br>- Relaxation guidée, boîte minutes zen<br>- Cercle des compliments, bonjour d'un regard, miroir, dos à dos |  |                                |
| <b>Après l'exercice bien-être, je me sens ...</b>              | <b>Sensations physiques</b>  | Tendu, lourd, léger, froid, chaud, relâché, fatigué, dynamique, autres : .....             | Météo sensations physiques<br> |
|  | <b>Pensées, émotions</b>   | Joyeux, triste, motivé, énervé, confiant, soucieux, stressé, calme, excité, autres : ..... | Météo pensées, émotions<br>    |



**ATTENTION ET INHIBITION**

- problème du contrôleur inhibiteur ⇒ provoque des erreurs
- 3 systèmes :
  - système automatique et intuitif = on va très vite, mais le système n'est pas fiable (utile pour les gestes, par exemple savoir servir au tennis)
  - système logique et réfléchi = hyper fiable mais beaucoup plus lent
  - système d'arbitrage = bouton stop qui interrompt le système automatique pour activer le système logique et réfléchi
- test du STROOP pour comprendre l'attention et les fonctions exécutives
  - la lecture est automatisée ⇒ on va automatiquement lire les mots écrits
  - donc plus lent de dire les couleurs visibles plutôt que de lire les mots
    - j'ai besoin de l'inhibition pour bloquer l'automatisme de lecture
    - j'ai besoin de l'attention pour sélectionner les bons neurones
  - pour certains élèves, la difficulté à inhiber un automatisme provoque des erreurs

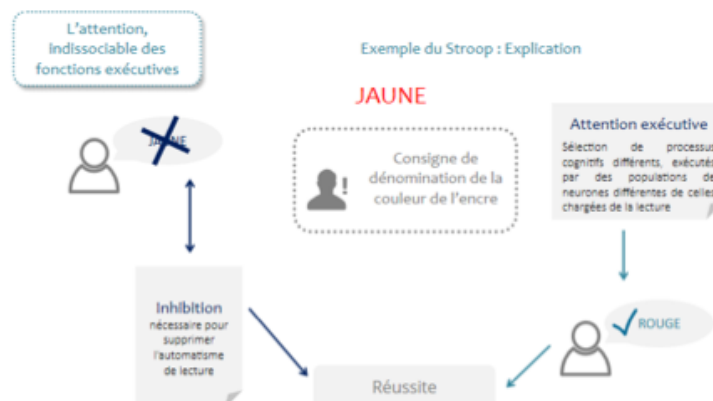
vert bleu jaune rouge vert  
bleu rouge jaune vert bleu  
rouge jaune vert rouge bleu  
jaune vert bleu jaune rouge  
jaune bleu rouge vert jaune  
rouge jaune vert rouge bleu  
vert jaune rouge bleu vert  
jaune rouge bleu bleu jaune  
rouge jaune vert rouge bleu  
vert bleu rouge jaune vert

CANOPÉ

**TEST DU STROOP pour comprendre en quoi l'attention et les fonctions exécutives sont liées**

- 1) Chronométrez-vous pour lire les noms de couleurs.
- 2) Chronométrez-vous pour dire le nom des couleurs indépendamment du mot écrit.
- 3) Que remarquez-vous?

Sandrine BOISSEL, PEMF, Spécialisée Directrice Atelier Canopé Grenoble/ Sarah Vernet PEMF, spécialisée Directrice Atelier Privas

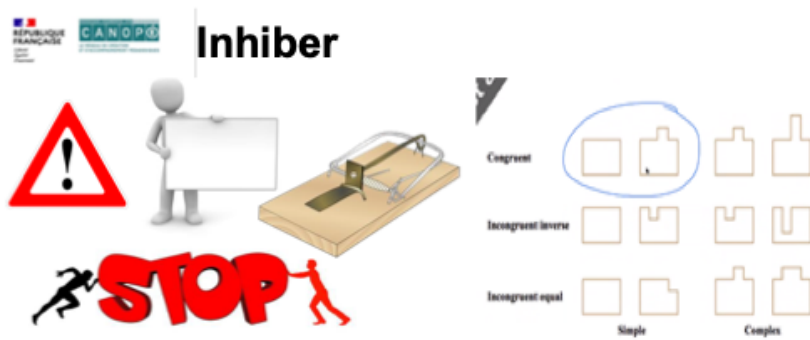


Source : DU neuroéducation – Paris Descartes

REPUBLIQUE FRANÇAISE  
C.A.N.O.P.É

Sandrine BOISSEL, PEMF, Spécialisée Directrice Atelier Canopé Grenoble/ Sarah Vernet PEMF, spécialisée Directrice Atelier Privas

- comment résister à l'automatisme ? ⇒ Piaget pense que les jeunes enfants sont non concervants, mais aujourd'hui on pense que c'est un problème d'inhibition ⇒ MÉTAGOGNITION :
  - alerte (faire attention)
  - expliciter la tâche (ce qu'il faut faire)
  - expliciter l'automatisme (le piège)
  - dire de résister



- **Alerte** (faire attention)
- **Expliquer la tâche**
- (ce qu'il faut faire)
- Expliciter l'automatisme (le piège)
- **Dire de résister**
  
- « **Faites attention. On vous demande de comparer les périmètres et non les aires des deux figures. On a tendance à comparer les aires des figures et non les périmètres. Cette tendance peut conduire à des erreurs. Essayer de surmonter cette tendance.** »

Sandrine BOISSEL, PEMF, Spécialisée Directrice Atelier Canopé Grenoble/ Sarah Vernet PEMF, spécialisée Directrice Atelier Privas

- conférence de Steve Masson => augmenter la saillance d'une variable pertinente

### À RETENIR :

- mise au calme des esprits, gestion des émotions
- signe visuel
- consignes courtes et claires
- clarification des essentiels
- alternance moments de réflexions intenses / moins intenses
- tests fréquents (ex : Plickers) ⇒ ne pas nécessairement attendre de faire des QCM en fin de séquence, tester pendant la séquence
- mettre à distance les distracteurs
- travailler les fonctions exécutives en parallèle (inhibition)
- être explicite (programmes ADOLE, ATOLE)

## Récapitulatif et autres conseils pour une meilleure attention des élèves

-**Mise au calme des esprits** en début de séance (méditation, yoga...)

Soigner l'accroche de la séance

-**Signe visuel** quand Attention doit être optimale (poutre, panneau...)



-**Consignes:**

courtes, claires, mots importants en couleur, une seule à la fois (**attention sélective**)

-**Double modalité** de présentation (oral, visuel), supports épurés

-**Clarification** : But du travail/de la séance ; Eléments essentiels (**le cerveau sait ce qu'il a à faire**)

-**Alternance** :

moments de réflexion intenses / moins intenses. Contenus variés

-**Tests fréquents** -feedbacks immédiats pour le cerveau, circuit récompense

-**Distracteurs** à mettre à distance > Geste de recapture de l'attention, image mentale, post-its

-**Emotions** : Humour, effet surprise

-**Travailler les fonctions exécutives en parallèle** (inhibition...)

-**Enseigner explicitement aux élèves comment être attentif** (ATOLE/ADOLE)

