



# L'attention, ça s'apprend !

Boulogne 2, 28 mai 2024  
Corinne STORAÏ – PEMF Boulogne 2

**Contexte** : L'attention et la concentration sont deux conditions indispensables à toute forme d'apprentissage. Or, autant pour les adultes que pour les enfants, il s'avère difficile de garder une attention soutenue tout au long de la journée. Face à ces constats, **comment améliorer en classe, au quotidien, les capacités attentionnelles de nos élèves ? Et pourquoi est-ce une nécessité ?**

## Objectifs de la formation :

- **Sensibiliser les enseignants à la maîtrise de l'attention et de la concentration** en s'appuyant sur des éléments théoriques et sur des apports scientifiques issus du programme ATOLE (programme de découverte et d'apprentissage de l'Attention à l'école),
- **Donner des clés** aux enseignants pour développer leur propre attention et contribuer à leur tour à cette éducation auprès de leurs élèves.

## Référentiel de compétences du professorat

### Compétence C3 : Connaître et comprendre les élèves et les mécanismes de l'apprentissage

Connaître les processus et les mécanismes d'apprentissage, en prenant en compte les apports de la recherche.

## Liens avec les programmes

### Cycle 1

- **L'oral** : Il sait mobiliser l'attention de tous dans des activités qui les amènent à comprendre des propos et des textes de plus en plus longs...
- **Une école qui organise des modalités spécifiques d'apprentissage** : Il favorise les interactions entre enfants et crée les conditions d'une attention partagée...
- **Adapter ses équilibres et ses déplacements** : Il attire l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte.
- **Affiner son écoute** : Les consignes qu'il donne orientent l'attention des enfants de façon à ce qu'ils apprennent à écouter de plus en plus finement.

### Cycle 2

- **Attendu de fin de cycle – Langage oral** : Conserver une attention soutenue lors de situations d'écoute ou d'échanges et manifester, si besoin et à bon escient, son incompréhension.
- **Ecouter pour comprendre des messages oraux et des textes lus par un adulte** : Maintenir une attention orientée en fonction du but ;
- **Langues vivantes** : C'est dans ce cycle que se développent, en premier lieu, des comportements indispensables à l'apprentissage d'une langue vivante étrangère ou régionale : curiosité, écoute, attention, mémorisation, confiance en soi.

### Cycle 3

- **Ecouter pour comprendre un message oral, un propos, un discours, un texte lu** :
  - Porter attention aux éléments vocaux et gestuels lors de l'audition d'un texte ou d'un message (segmentation, accentuation, intonation, discrimination entre des sonorités proches...) et repérer leurs effets.
  - Mobiliser son attention en fonction d'un but.
- **Comprendre un texte littéraire et se l'approprier** : Vigilance quant aux reprises nominales et pronominales, attention portée à l'implicite des textes et documents.
- **Français – croisement entre enseignements** : Au cycle 3 comme au cycle 2, l'expression orale et écrite, la lecture sont constitutives de toutes les séances d'apprentissage et de tous les moments de vie collective qui permettent par leur répétition, un véritable entraînement si l'attention des élèves est mobilisée sur le versant langagier ou linguistique de la séance.

## Le programme ATOLE

Jean-Philippe Lachaux



Directeur de Recherche en Neurosciences Cognitives (INSREM-CRNL)  
Fondateur d'Atole  
Ses recherches concernent les mécanismes neuronaux de l'attention et de la concentration.

Programme de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire.  
Pourquoi sommes-nous distraits?  
Se concentrer demande-t-il un effort?  
En quoi la concentration améliore-t-elle les performances?

Programme



## DEFINITIONS



Inattentif ou attentif à la mauvaise cible ?

**L'attention** est un **processus cognitif** qui permet de **filtrer et de sélectionner des informations spécifiques** parmi une multitude de stimuli de notre environnement. **On est toujours attentif à quelque chose.**



**La concentration**, c'est **l'acte volontaire de diriger et de maintenir son attention sur une tâche ou un stimulus** particulier pendant une période prolongée, en dépit des distractions potentielles.

## LES CLES DE L'ATTENTION



Un simple déplacement de l'attention modifie notre perception.



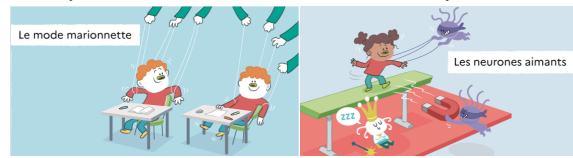
Les **PIM**, des modes d'emploi pour se concentrer :

- Ce à quoi je fais attention, la **Perception** que je dois privilégier.
- Ce que je cherche à faire : mon **Intention**.
- Ce que je dois veiller à bien faire : ma **Manière d'Agir**.

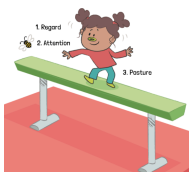
**Doser sa concentration** : l'équilibre attentionnel (l'image de la poutre)



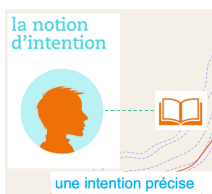
**Connaître les forces qui déstabilisent l'attention** : système pré-attentif et circuit de la récompense



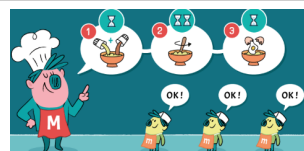
**Connaître les signes visibles de la distraction** :



**R**egard  
**A**ttention  
**P**osture



Avoir une **intention unique, claire**, maintenue activement en mémoire.



**Découper les tâches complexes en une succession de tâches simples, réalisables et courtes** : Maximoi et Minimoi.

## OUTILS POUR AMELIORER LES CAPACITES ATTENTIONNELLES DES ELEVES EN CLASSE

### Un enseignement explicite de l'attention

- Découper et séquencer les apprentissages,
- Indiquer aux élèves quand faire attention,
- Préciser aux élèves à quoi prêter attention,
- Les aider à gérer le mieux possible leur attention,
- Apprendre à identifier et à bloquer les distracteurs.

### Les fondamentaux par le réseau Canopé

*Des ressources pour les cycles 2 et 3 : l'attention comment ça marche ?*

7 vidéos de 3 min avec leurs fiches pédagogiques

1. Découvrir l'attention (notion de cible)
2. Le rôle des neurones (mode marionnette)
3. Les mécanismes de la distraction (circuit de la récompense)
4. L'intention claire et unique
5. L'équilibre attentionnel (l'image de la poutre)
6. Les tâches complexes : Maximoi et Minimoi
7. Se concentrer : un mode d'emploi (PIM)

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/actualite/details/nouveaute-sur-les-fondamentaux-la-serie-lattention-comment-ca-marche>

### Le programme ATOLE

- Un programme en 10 étapes pour enseigner l'attention :

ETAPE 1 : A la découverte de l'attention

ETAPE 2 : L'équilibre attentionnel

ETAPE 3 : Le cerveau et les neurones

ETAPE 4 : Les neurones et la distraction

ETAPE 5 : Les neurones et la concentration

ETAPE 6 : Maximoi et Minimoi

ETAPE 7 : Réagir aux distractions externes

ETAPE 8 : Réagir aux distractions internes

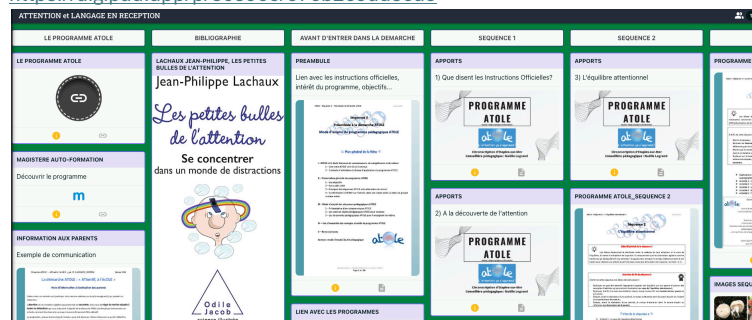
ETAPE 9 : Se concentrer sur des activités du corps

ETAPE 10 : Se concentrer sur des activités mentales

- Site ATOLE : <https://project.crn.fr/atole/attentif-ecole/enseignants>

- Digipad (Naëlle Legrand, CPC - Etapes) :

<https://digipad.app/p/505966/976b2c9dd8ca5>



### Pour se former : des parcours Magistere

- L'attention : ça s'apprend ! → <https://magistere.education.fr/reseau-canope/course/view.php?id=916&section=1>

- Apprendre à se concentrer → <https://magistere.education.fr/reseau-canope/course/view.php?id=983&section=1>