

# **L'attention en classe ?**

## **Quels leviers ?**

23 juin 2021 – école G Morlevat – Broye

J. Nomblot - M. Bouthière  
CPC Autun

**L'attention :**

**Pour vous qu'est-ce que  
c'est?**

**La concentration :**

**Pour vous qu'est-ce que  
c'est?**



**Observons une situation de classe.**

R. Doisneau

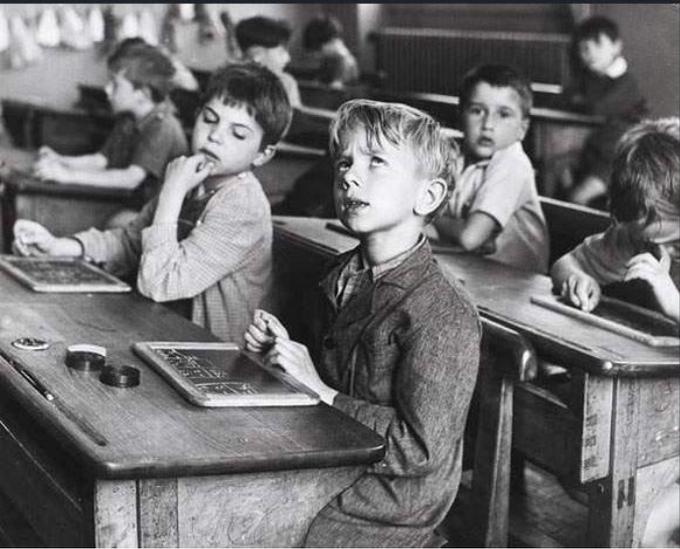
**Sois attentif ! Concentre – toi !**

**Facile à dire ...**

**Comment faire ?**



Ce qui est inattendu.



Quels sont les perturbateurs de notre attention ?

Le circuit de la récompense



# Un point d'étape

**Nous sommes plus facilement distraits par ce qui est amusant, plaisant, nouveau.**

**Certaines choses attirent spontanément l'attention  
(caractère agréable ou désagréable)**

**Nous pouvons nous laisser distraire par nos pensées,  
nos émotions.**

**Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherches en neurosciences cognitives -Inserm – Lyon (Programme Atole).**

# Un point d'étape

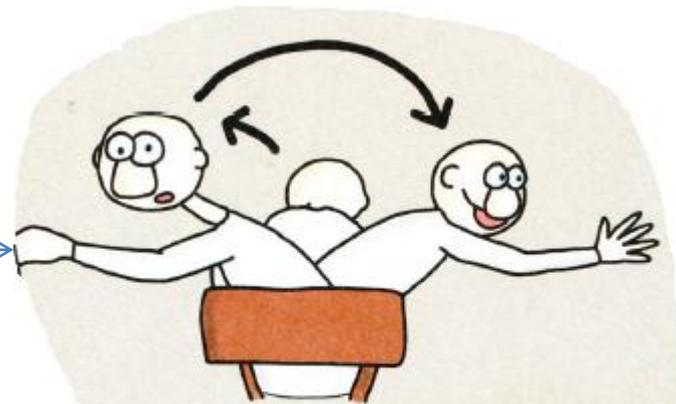
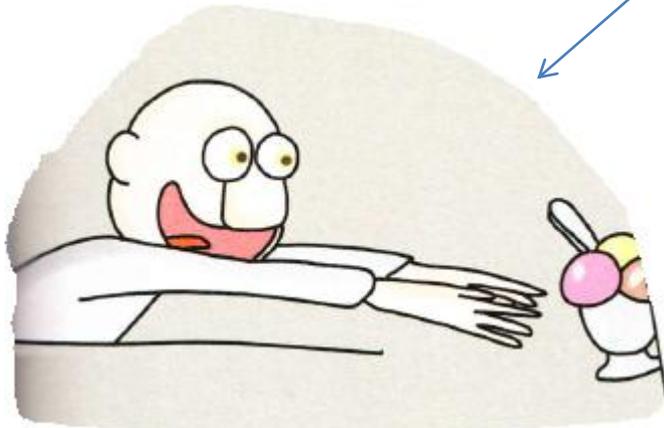
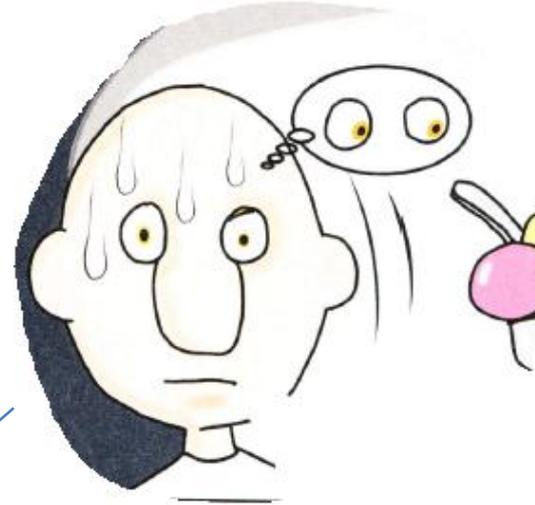
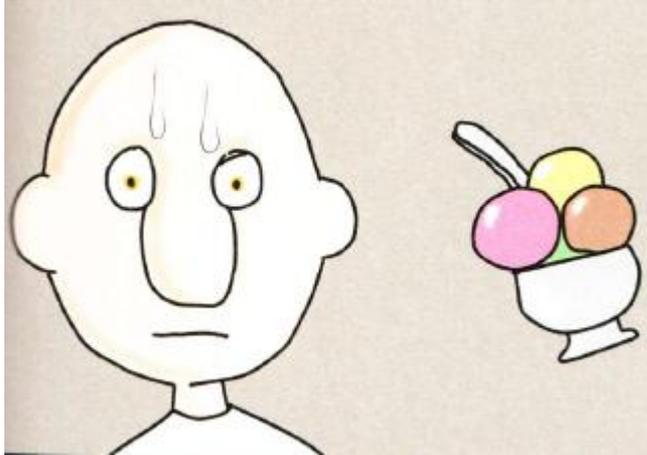
**La capture de l'attention (ou distraction ) est naturelle et inévitable.**

**Notre attention, notre regard et notre corps se tournent spontanément vers ce qui nous a distraits ... jusqu'à étirer le corps.**

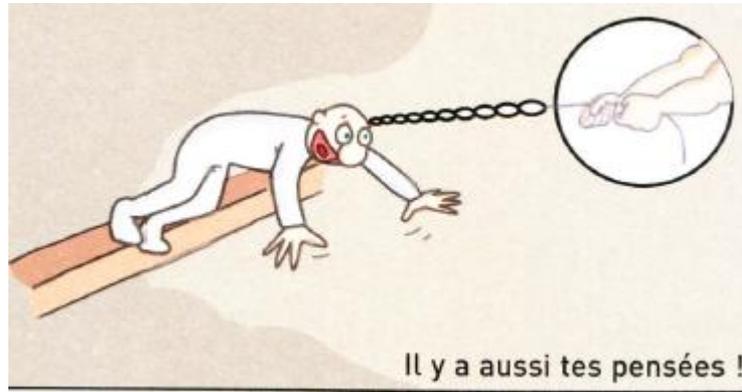
**Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherches en neurosciences cognitives -Inserm – Lyon (Programme Atole).**

# Pour illustrer

(extrait de « Les petites bulles de l'attention » J.P Lachaux Ed. Odile Jacob)

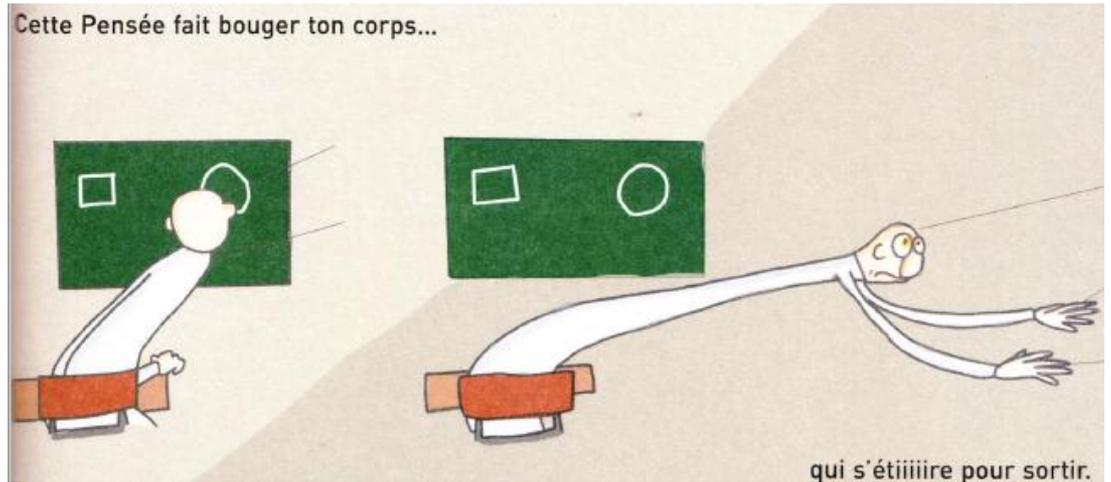
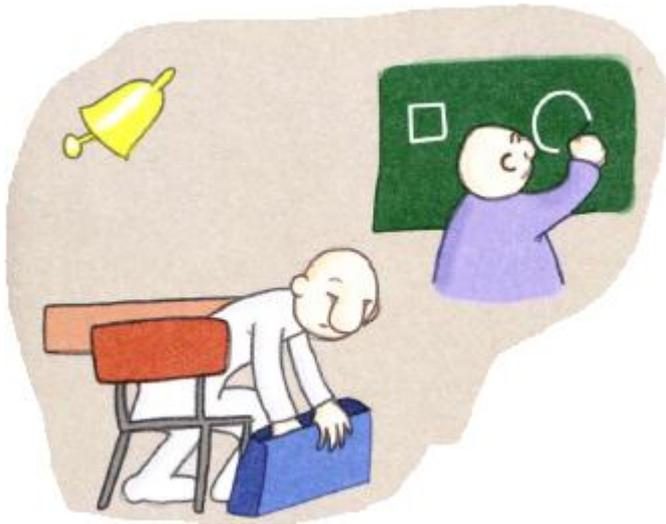


Observe comment ton Regard,  
ton Attention et ta Posture  
sont agités dans tous les sens  
par ce qui se passe autour de toi.



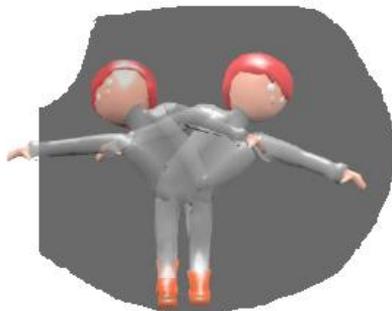
Il y a aussi tes pensées !

**Tu penses à la pause qui approche et tu commences à ranger tes affaires.**



qui s'étiiiiire pour sortir.

# Comment faire pour garder une attention stable / retrouver un équilibre attentionnel ?



**=> Savoir reconnaître les premiers signes de distraction :**

- stimulus qui capte l'attention
- le regard qui se déplace
- la posture du corps qui bouge (étirement)

**Etre attentif à la posture de son corps et à ses tensions est un levier pour ramener son attention**

**Pour illustrer**

( « Les petites bulles de l'attention » )

J.P Lachaux Ed. Odile Jacob)



## **Un extrait de « Le cerveau funambule » J.P Lachaux Ed. Odile Jacob**

=>1. Lorsque le regard et l'attention visuelle sont attirés dans une direction, le reste du corps (la tête, les épaules, le buste) a tendance à suivre. Cela est très rapide. On peut constater que le centre de gravité du corps sert de point d'ancrage à ces mouvements comme si la déformation du buste et des épaules se produisait à partir de cette zone abdominale.

=> 2. En s'exerçant, nous pouvons apprendre à ressentir les petites tensions musculaires qui précèdent ces mouvements. En plaçant notre attention sur ces sensations subtiles, (propositions de réactions du corps), sans les autoriser, on maintient notre système attentionnel à l'affût des variations de notre environnement sans le laisser aller vers ces distractions. On reste disponible jusqu'au moment où on choisit de réagir. Ce temps de « liberté » pour décider du choix de notre action est très bref : une demi-seconde tout au plus).

=> 3. L'auto observation de notre posture lors d'une déviation attentionnelle nous permet de constater que la déviation du buste étire le haut du corps loin du centre de gravité du corps. Ce phénomène est dû à l'organisation du système musculaire et confère à la région de l'abdomen un statut particulier de « point d'appui » de la posture. Donc, si on place notre attention dans cette zone, on pourra mieux ressentir, percevoir les forces de distraction et nous pourrons mieux les contrôler à partir de ce point fixe.

=> 4. En aiguissant notre sensibilité à l'action de traction que chaque « dis-traction » exerce sur notre corps, nous ramenons le contrôle de l'attention à un contrôle du corps, grâce aux relâchements de ces tensions au moment où celles-ci décentrent, et déconcentrent.

# Activités corporelles de bien être et Attention ?

## Quels liens ?

**Les activités corporelles de bien – être sont une aide non négligeables pour apprendre à maintenir son équilibre attentionnel.**

Elles permettent :

- **d'affiner l'écoute des perceptions corporelles, des tensions musculaires du corps**
- **de prendre conscience de la zone du centre de gravité du corps.**
- **de mobiliser cette zone avec des exercices de respiration, d'enracinement du corps, de prise de conscience de l'axe vertical du corps.**

**Et la concentration ?**

**Comment la définir ?**

**Une explication donnée par J.P Lachaux**

## **La concentration implique trois aspects :**

**Une intention** : ce que l'on cherche à faire (la tâche à accomplir)

**Une perception** : celle de « notre cible attentionnelle ». Ce sur quoi je vais porter mon attention (connexion)

**Une manière d'agir** : concrètement comment je vais faire pour réaliser la tâche à accomplir.

**P I M**

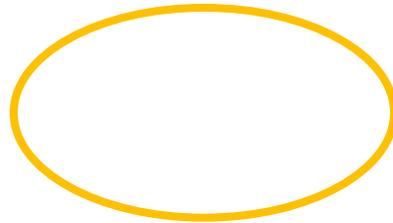
ou

**Programme  
attentionnel**

# Comment expliquer à une personne ce qu'il faut faire pour être bien concentré ?

**Par exemple :**

**- Comment expliquer à un élève comment colorier l'intérieur d'une figure géométrique sans dépasser le contour ?**



- **Perception** : Regarder l'écart entre la mine du crayon et le trait : Perception visuelle (l'attention).
- **Intention** : Colorier une zone délimitée sans dépasser. Ne pas dépasser le trait avec la mine du crayon (ce qui me permet de savoir si la tâche est réussie ou non).
- **Manière d'agir** : Quel mouvement contrôler ? Contrôler finement le mouvement de son avant-bras, de sa main, de son poignet, de ses doigts pour maîtriser le tracé.

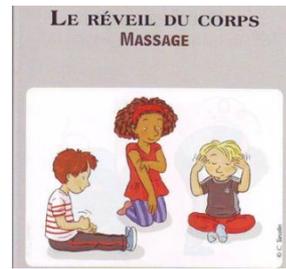
# Comment se concentrer sur sa respiration pour mieux se calmer ?

**P** : Percevoir la sensation du souffle dans les narines quand je respire.

**I** : Suivre cette perception le plus longtemps possible.

**M** : Ramener son attention sur la sensation dès que l'on s'aperçoit qu'elle « est partie ailleurs ».

Extrait du Programme Atol – Séquence 9 – « Se connecter à une sensation intérieure »

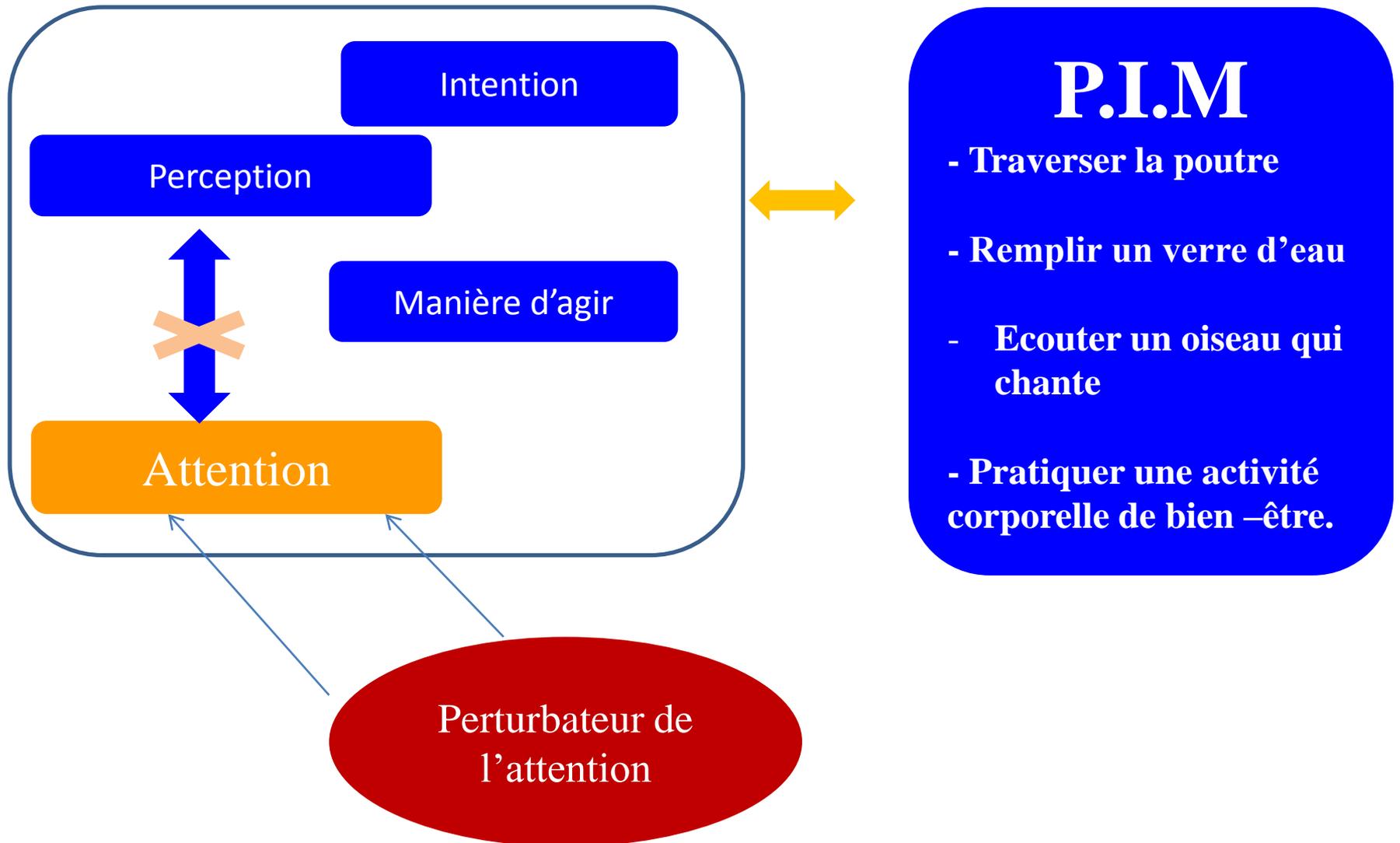


**Intention :** Rester, le plus longtemps possible à l'écoute de mes sensations pour avoir conscience de mon corps.

**Perception corporelle interne /externe :** ce que je ressens dans mes pieds, « mes » tensions, coordination des mouvements, ma verticalité, ma respiration, mon regard, ma place dans l'espace dans lequel je suis.

**Manière d'agir :** adapter corporellement le mouvement, rééquilibrer ma posture pour ramener mon attention : placement des pieds, placement de mon axe, du corps, relâcher une tension, agir sur la fluidité de mon mouvement (grâce aux perceptions)





**Etre concentré** : c'est maintenir dans la continuité Perception Intention Manière d'Agir.

# Et en classe ? Avec de jeunes apprenants ?

## Comment adapter la pratique ?

connexion

Intention

L'attention

Posture

Manière d'agir

Perception