

LE CERVEAU ET L'ATTENTION

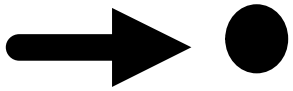


J.PH.LACHAUX
INSERM, CRNL, LYON

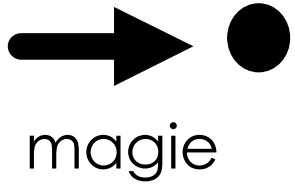
J'AIMERAIS QUE LES ÉLÈVES SOIENT
PLUS CONCENTRÉS



J'AIMERAIS QUE LES ÉLÈVES SOIENT
PLUS CONCENTRÉS



J'AIMERAIS QUE LES ÉLÈVES SOIENT PLUS CONCENTRÉS



Attentionos !



J'AIMERAIS QUE LES ÉLÈVES SOIENT
PLUS CONCENTRÉS



comprendre et s'exercer

J'AIMERAIS QUE LES ÉLÈVES SOIENT
PLUS CONCENTRÉS

QUELQUES QUESTIONS PRÉALABLES



Que concentre-t'on quand on est concentré ?

Concentré, oui mais sur quoi ?

Concentré, pour quoi faire ?

Suffit-il de vouloir se concentrer pour y arriver ?

Est-ce vraiment nécessaire d'être tout le temps concentré ?

Peut-on se concentrer sur plusieurs choses à la fois ?



QUE CONCENTRE-T'ON QUAND ON EST CONCENTRÉ ?

CONCENTRÉ, OUI MAIS SUR QUOI ?

CONCENTRÉ, POUR QUOI FAIRE ?

SUFFIT-IL DE VOULOIR SE CONCENTRER POUR Y ARRIVER ?

EST-CE VRAIMENT NÉCESSAIRE D'ÊTRE TOUT LE TEMPS

CONCENTRÉ ?

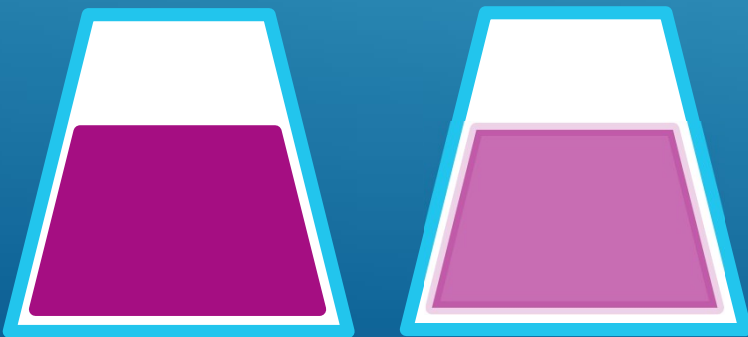
PEUT-ON SE CONCENTRER SUR DEUX CHOSES A LA FOIS ?

QUE CONCENTRE-T'ON QUAND ON
EST CONCENTRÉ ?



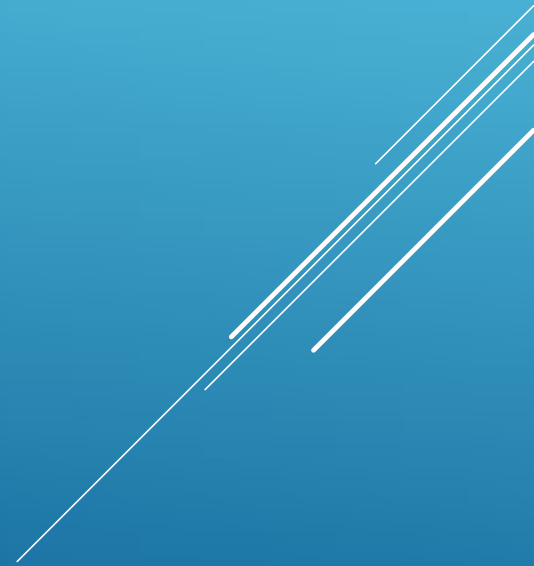
QUE CONCENTRE-T'ON QUAND ON
EST CONCENTRÉ ?

ON CONCENTRE SON ATTENTION



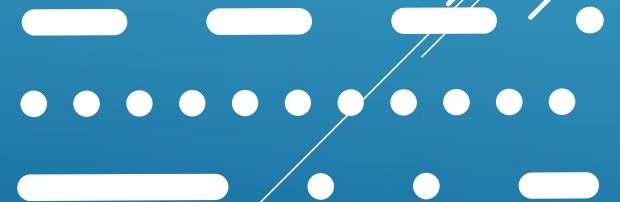
QUE CONCENTRE-T'ON QUAND ON
EST CONCENTRÉ ?

ON CONCENTRE SON ATTENTION



QUE CONCENTRE-T'ON QUAND ON
EST CONCENTRÉ ?

ON CONCENTRE SON ATTENTION
RECHERCHE DE **CONTINUITÉ**

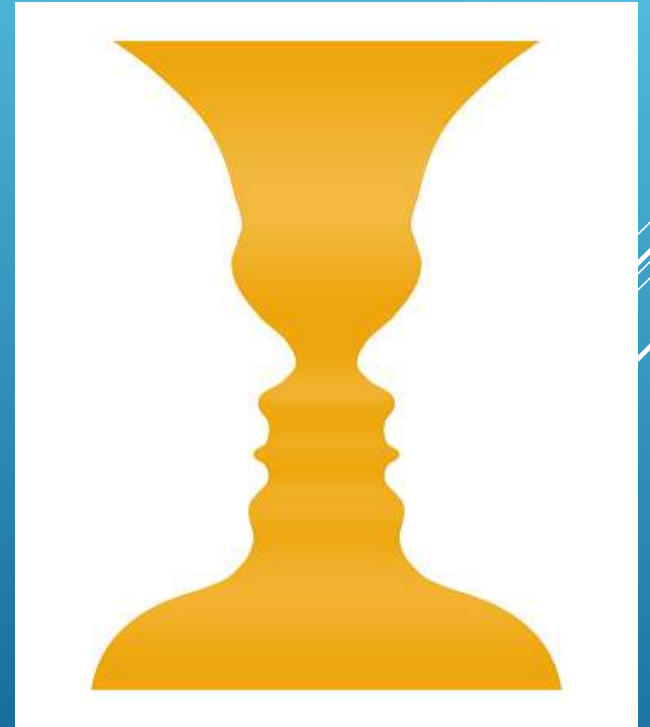


CONCENTRÉ, OUI MAIS SUR QUOI ?



CONCENTRÉ, OUI
MAIS SUR QUOI ?

L'ATTENTION EST INCROYABLEMENT
SÉLECTIVE



CONCENTRÉ, OUI MAIS SUR QUOI ?

UNE ATTENTION MAL PLACÉE, C'EST L'INCAPACITÉ DE :

- REMARQUER
- RÉAGIR
- CORRIGER
- APPRENDRE
- MÉMORISER



CONCENTRÉ, OUI
MAIS SUR QUOI ?

L'ATTENTION SE PLACE
TOUJOURS SUR UNE **P**ERCEPTION

- QUELQUE CHOSE QUE L'ON PERÇOIT

CONCENTRÉ, OUI
MAIS SUR QUOI ?

P

LE NOMBRE DE CIBLES POSSIBLES POUR
L'ATTENTION EST INCROYABLEMENT VASTE



CONCENTRÉ, OUI MAIS SUR QUOI ?

L'ATTENTION PEUT SE PLACER, DANS LA
MÊME SITUATION :

- **A UN ENDROIT OU UN AUTRE**
- SUR UN OBJET OU SUR UN AUTRE
- SUR UNE MODALITÉ SENSORIELLE OU UNE AUTRE
- SUR DES CIBLES INTERNES OU EXTERNES
- A UN NIVEAU LOCAL OU GLOBAL

CONCENTRÉ, OUI MAIS SUR QUOI ?

L'ATTENTION PEUT SE PLACER, DANS LA
MÊME SITUATION :

- A UN ENDROIT OU UN AUTRE
- **SUR UN OBJET OU SUR UN AUTRE**
- SUR UNE MODALITÉ SENSORIELLE OU UNE AUTRE
- SUR DES CIBLES INTERNES OU EXTERNES
- A UN NIVEAU LOCAL OU GLOBAL



CONCENTRÉ, OUI MAIS SUR QUOI ?

L'ATTENTION PEUT SE PLACER, DANS LA
MÊME SITUATION :

- A UN ENDROIT OU UN AUTRE
- SUR UN OBJET OU SUR UN AUTRE
- **SUR UNE MODALITÉ SENSORIELLE OU UNE AUTRE**
- SUR DES CIBLES INTERNES OU EXTERNES
- A UN NIVEAU LOCAL OU GLOBAL



CONCENTRÉ, OUI MAIS SUR QUOI ?

L'ATTENTION PEUT SE PLACER, DANS
MÊME SITUATION :

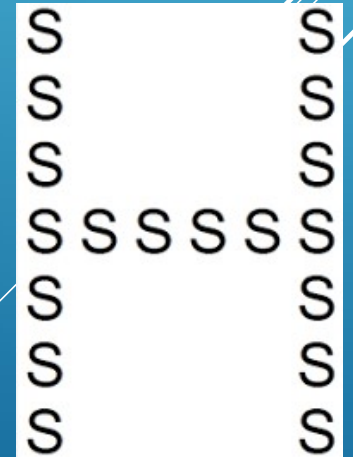
- A UN ENDROIT OU UN AUTRE
- SUR UN OBJET OU SUR UN AUTRE
- SUR UNE MODALITÉ SENSORIELLE OU UNE AUTRE
- **SUR DES CIBLES INTERNES OU EXTERNES**
- A UN NIVEAU LOCAL OU GLOBAL



CONCENTRÉ, OUI MAIS SUR QUOI ?

L'ATTENTION PEUT SE PLACER, DANS LA
MÊME SITUATION :

- A UN ENDROIT OU UN AUTRE
- SUR UN OBJET OU SUR UN AUTRE
- SUR UNE MODALITÉ SENSORIELLE OU UNE AUTRE
- SUR DES CIBLES INTERNES OU EXTERNES
- **A UN NIVEAU LOCAL OU GLOBAL**



CONCENTRÉ, OUI
MAIS SUR QUOI ?

QUOI QU'ON FASSE, L'ATTENTION SE POSE
TOUJOURS SPONTANÉMENT SUR UNE CIBLE

- QUI N'EST PAS FORCEMENT LA MEILLEURE



CONCENTRÉ, OUI
MAIS SUR QUOI ?

LES ÉLÈVES DOIVENT APPRENDRE A QUOI
ILS PEUVENT FAIRE ATTENTION ET DEVENIR
AUTONOMES POUR CHOISIR LA CIBLE LA
PLUS **ADAPTÉE** À CE QU'ILS CHERCHENT À
FAIRE

Several thin, white, parallel lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

CONCENTRÉ, OUI
MAIS SUR QUOI ?

SACHANT QU'IL Y A DES CIBLES QU'UN
ÉLÈVE N'A **PAS APPRIS** À PERCEVOIR =
MAUVAISES CIBLES



**P = CIBLE
SIMPLE**

Est-ce qu'il pleut dehors ?

Est-ce que cet acteur a de la présence ?

A QUOI DOIS-JE FAIRE ATTENTION POUR
RÉPONDRE A CES QUESTIONS ?

Sommes nous tous d'accord ?

On ne peut pas faire
attention à tout
en même temps

Si on ne place pas bien
son attention,
on peut rater ce qu'on
cherche à faire

Il y a certaines choses
auxquelles
on peut décider de
faire attention
en étant sûr d'y arriver
et d'autres non

On peut faire attention
à des phénomènes
internes et mentaux
que personne ne peut
percevoir à part nous

Quand nous entamons
une tâche,
notre attention ne se
porte pas toujours
spontanément
sur ce qui est le plus
utile

On ne peut pas passer
son temps à réfléchir
à ce à quoi on doit
faire attention

CE QU'UN ÉLÈVE DEVRAIT SAVOIR

Quand je commence à faire quelque chose, mon attention va naturellement se placer à certains endroits, sur certaines sensations, sur certains éléments ou certains phénomènes, qui ne sont pas forcément les plus pertinents pour ce que j'ai à faire

Si je ne réussis pas bien ce que je suis en train de faire, je peux donc avoir intérêt à déplacer mon attention vers quelque chose de moins évident, que je peux aussi percevoir facilement mais qui m'aide davantage.

Pour cela, je dois avoir appris à placer mon attention sur d'autres cibles que celles dont j'ai l'habitude. Je dois donc pouvoir reconnaître toutes les cibles auxquelles je peux faire facilement attention quand je le souhaite, que celles-ci soient des perceptions sensorielles et externes ou internes et mentales. Je dois apprendre à varier ma cible attentionnelle jusqu'à trouver la meilleure.

Et comme je ne peux pas m'interroger constamment sur la meilleure cible de mon attention, je dois savoir détecter les signes qui m'indiquent que mon attention est sans doute mal placée.

CE QU'ON APPREND DANS ATOLE

Dans ATOLE, les élèves apprennent à placer leur attention sur différents types de cibles qui leur sont proposées, parmi lesquelles des perceptions internes et mentales comme la petite voix et les images mentales.

Ils apprennent à reconnaître par eux-mêmes tout ce à quoi ils peuvent décider de faire attention avec la certitude d'y arriver (les cibles simples du programme).

Ils apprennent aussi l'importance de faire attention à la bonne cible en constatant les conséquences d'un mauvais choix de cible. Puis pour un ensemble de tâches de plus en plus complexes, ils apprennent à trouver eux-mêmes la cible la plus efficace, en choisissant entre des cibles très précises et des cibles plus globales, mais tout aussi bien définies.

Enfin, les élèves les plus âgés apprennent à reconnaître les signes qui leur indiquent que leur attention est mal placée et qu'un changement de cible est sans doute judicieux.

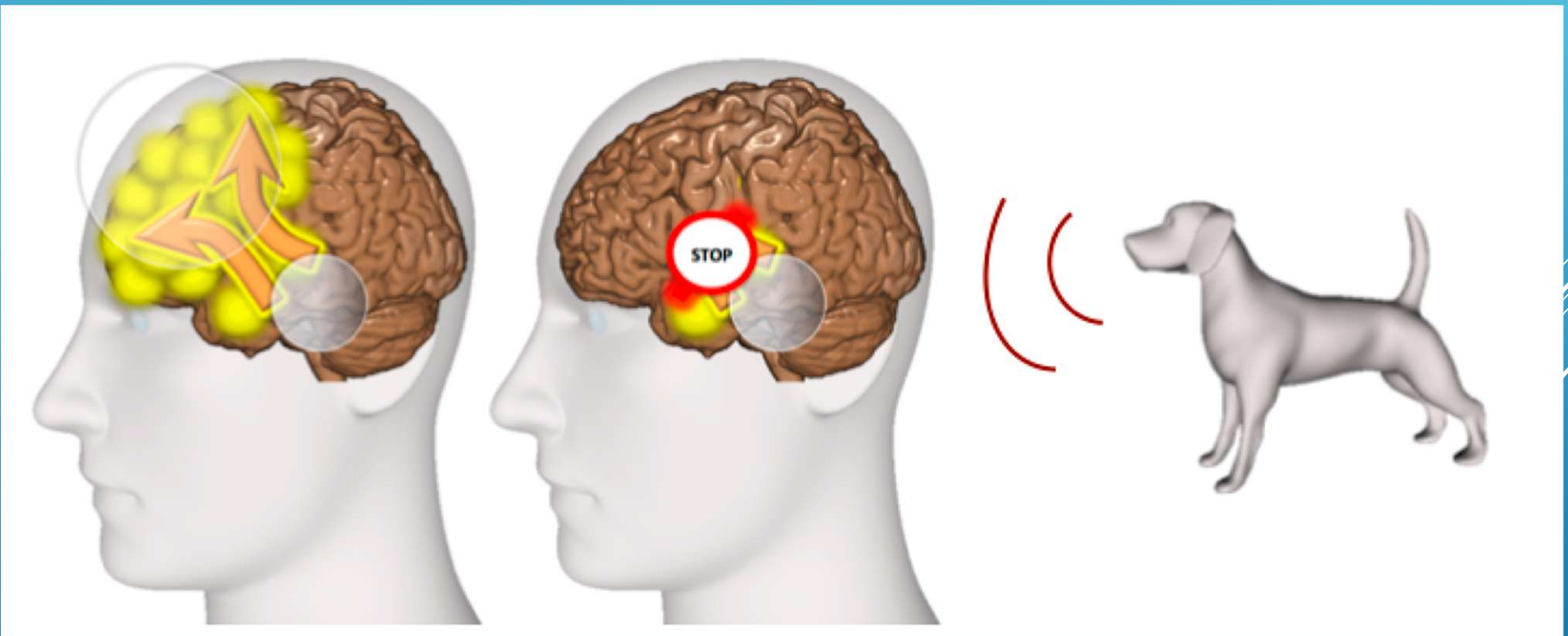
CONCENTRÉ, POUR QUOI FAIRE ?



LA DISTRACTION N'EST DÉFINIE QUE PAR RAPPORT A UNE INTENTION



LA DISTRACTION N'EST DÉFINIE QUE PAR RAPPORT A UNE INTENTION



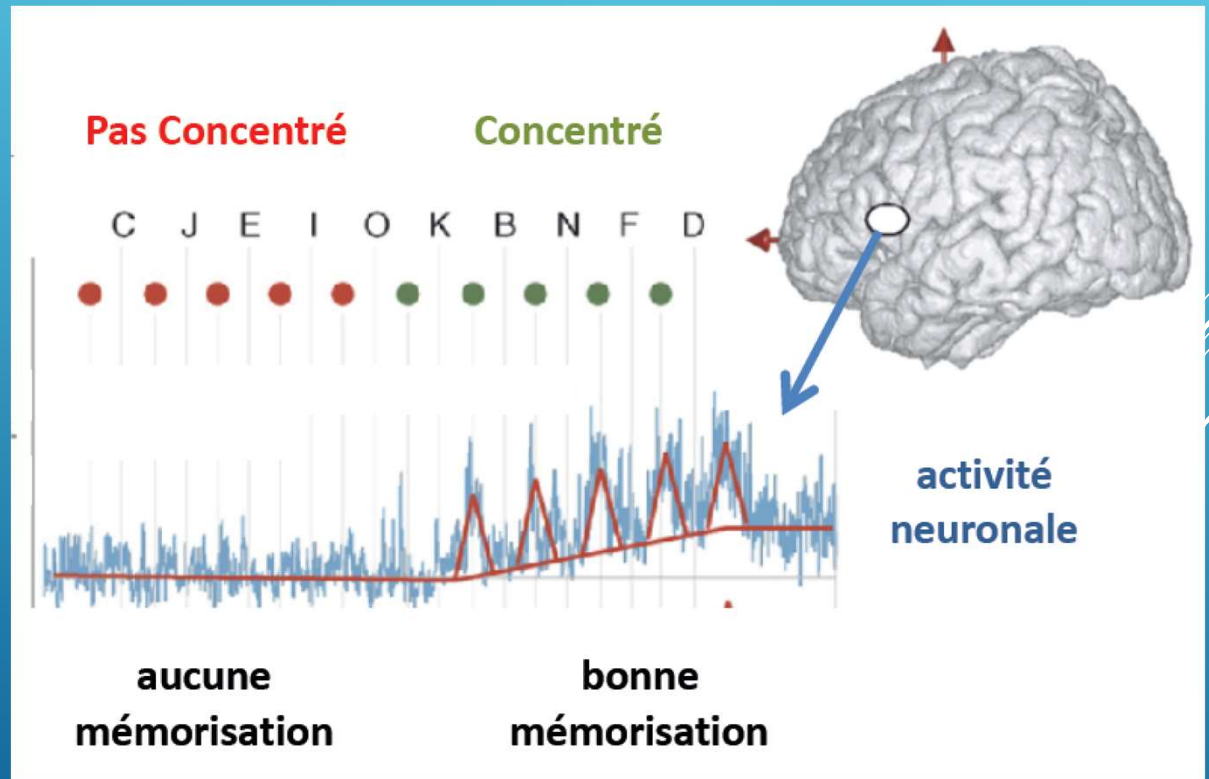
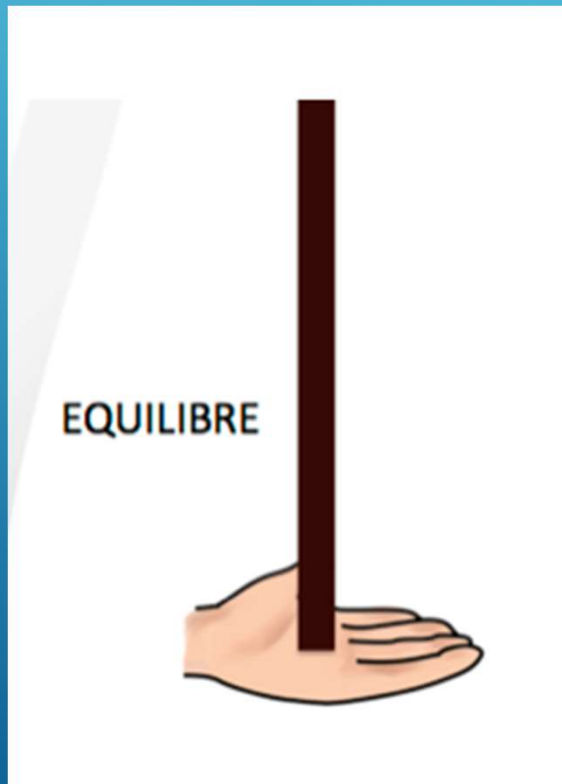
DES INTENTIONS MULTIPLES PEUVENT RENDRE LA CONCENTRATION DIFFICILE



EST-CE SUFFISANT D'ETRE ATTENTIF ?



ÊTRE CONCENTRÉ, CE N'EST PAS JUSTE ÊTRE ATTENTIF

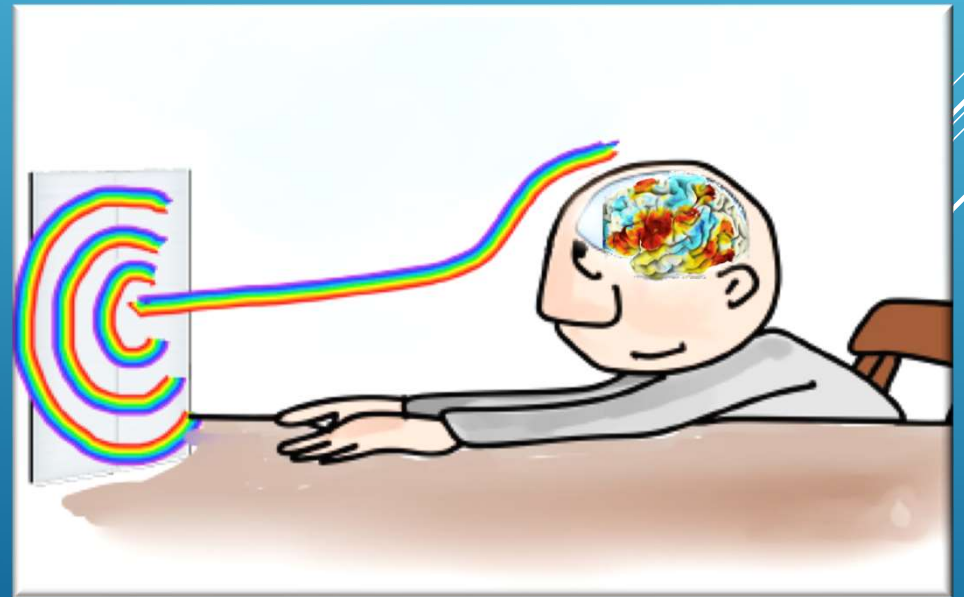


ÊTRE CONCENTRÉ, CE N'EST PAS JUSTE
ÊTRE ATTENTIF

M

CORPS ET/OU CERVEAU DOIVENT REAGIR
D'UNE CERTAINE MANIÈRE

CONNEXION ACTIVE



LA MANIÈRE DE RÉAGIR DU CERVEAU
(À LA CIBLE DE SON ATTENTION)
DOIT PARFOIS ETRE DÉCIDÉE ET
PROGRAMMÉE
ET NON SPONTANÉE

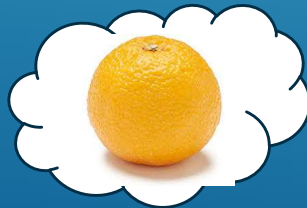
JAUNE	BLEU	ORANGE
NOIR	ROUGE	VERT
VIOLET	JAUNE	ROUGE
ORANGE	VERT	NOIR
BLEU	ROUGE	VIOLET
VERT	BLEU	ORANGE

Effet Stroop

LES « CONVERSIONS » : DES MANIÈRES D'AGIR MENTALES

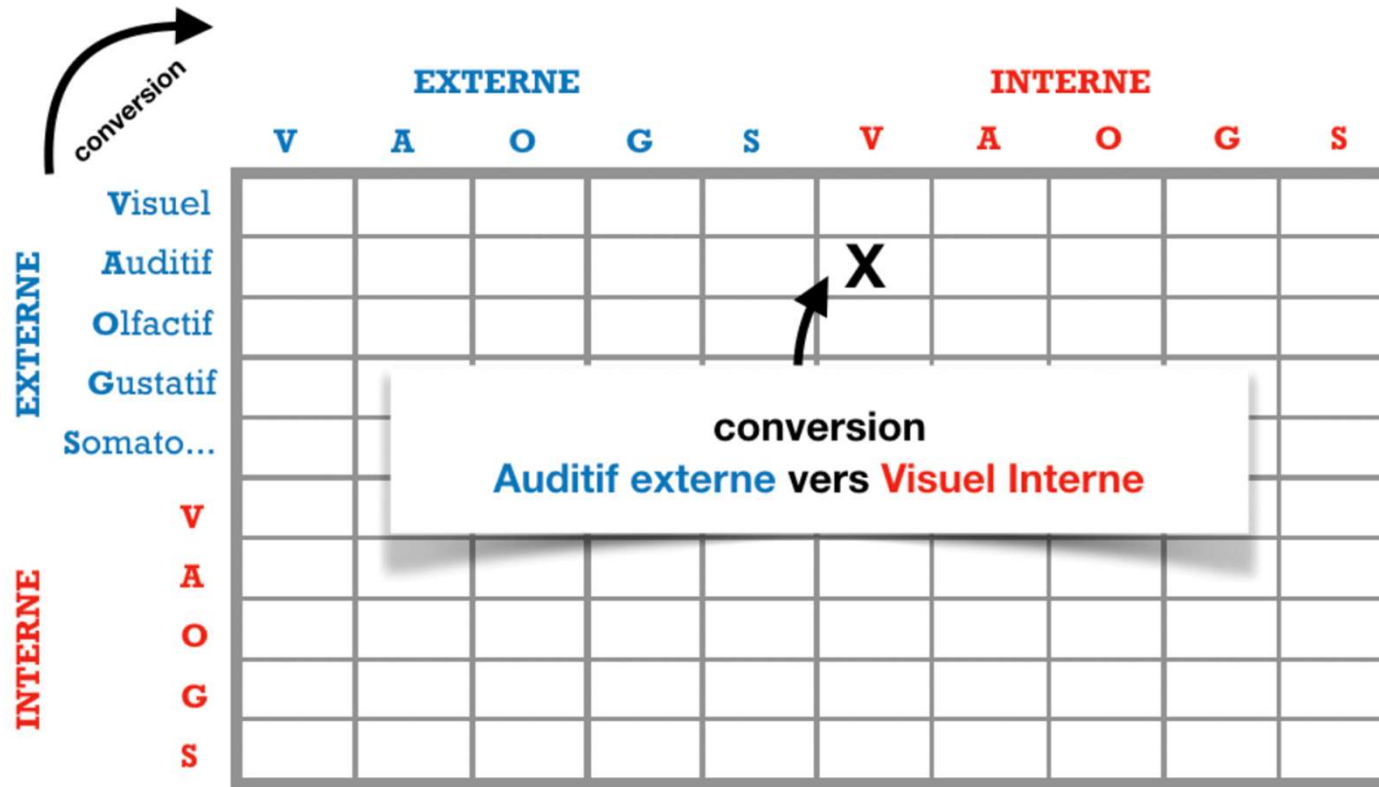
« orange »

« noir »



JAUNE	BLEU	ORANGE
NOIR	ROUGE	VERT
VIOLET	JAUNE	ROUGE
ORANGE	VERT	NOIR
BLEU	ROUGE	VIOLET
VERT	BLEU	ORANGE

Effet Stroop



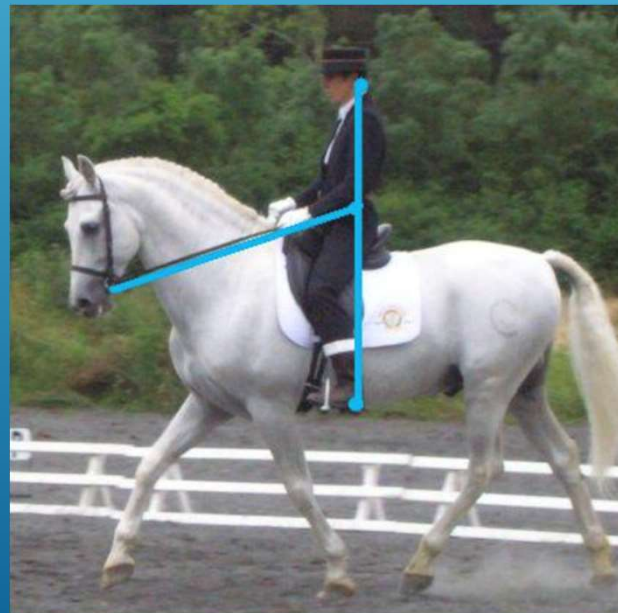
PIM = PERCEPTION INTENTION MANIÈRE D'AGIR

M

Ce qui me permet de savoir si je fais bien ou non : P

Ce à quoi je dois arriver : I

Ce que je peux contrôler pour que tout aille bien : M



M

LA MANIÈRE D'AGIR DOIT ÊTRE ADAPTÉE A
CE QU'ON SAIT FAIRE (MANIÈRE D'AGIR
SIMPLE)

Identifier les nombres premiers dans une liste ?

Trouver toutes les fautes d'orthographe ?

Sommes nous tous d'accord ?

Faire attention
à la bonne cible
ne suffit pas

encore faut-il y réagir
de la bonne manière

Une fois mon attention
posée sur une cible

je risque d'y réagir
d'une manière

automatique et peu
efficace

Je peux réaliser des
actions physiques
avec mon corps

mais aussi
des actions mentales

Il y a des actions
que nous pouvons
facilement "bien faire"
à la seule condition de
le vouloir

d'autres que nous ne
pouvons qu'espérer
réussir

Chaque tâche
s'accompagne
d'une Intention
simple ou multiple

sans laquelle il est
impossible de se
concentrer

Il n'est pas nécessaire
de réfléchir pour la
moindre tâche

à la "meilleure manière
de se concentrer"

CE QU'UN ÉLÈVE DEVRAIT SAVOIR

Dans bien des cas, faire attention à la bonne cible ne suffit pas, encore faut-il s'y connecter de manière active, c'est à dire en y réagissant de la bonne manière - physique ou mentale.

J'ai donc parfois intérêt à me préparer consciemment et volontairement à réagir d'une manière bien précise à mon objet d'attention, c'est à dire en m'appêtant à *faire* quelque chose de bien précis. Car la manière dont je réagis spontanément n'est pas forcément la plus adaptée.

Je dois donc avoir identifié un ensemble de choses que je peux décider de faire avec l'assurance d'y arriver, des manières d'agir simples que je peux facilement contrôler et qui peuvent être des actions du corps ou des actions mentales.

Une bonne concentration implique donc trois aspects : une cible attentionnelle particulière, c'est à dire une sensibilité particulière à certains éléments que je vais veiller à Percevoir en priorité, une Manière particulière d'agir ou de réagir à cette Perception, et bien sûr une Intention sans laquelle aucune concentration n'est possible et qui correspond à ce que je cherche à faire. Une fois au clair sur ces trois composantes concernant ma Perception, mon Intention et ma Manière d'agir - P,I,M - j'ai un programme clair pour me concentrer: un programme *attentionnel*.

J'EN DEDUIS QUE ...

Un moyen mnémotechnique ou une technique de méditation .sont des programmes attentionnels. Les programmes attentionnels ne sont rien d'autre que des modes d'emploi pour se concentrer sur des tâches bien précises ou sur des phases particulières de tâches plus complexes.

CE QU'ON APPREND DANS ATOLE

Dans ATOLE, les élèves découvrent à travers plusieurs exemples, pourquoi être simplement attentif avec une connexion passive à leur objet d'attention, n'est pas toujours suffisant.

Ils découvrent et expérimentent plusieurs Manières d'agir, jusqu'à comprendre la différence entre les Manières d'agir complexes et les Manières d'agir simples sur lesquels ils peuvent avoir le contrôle.

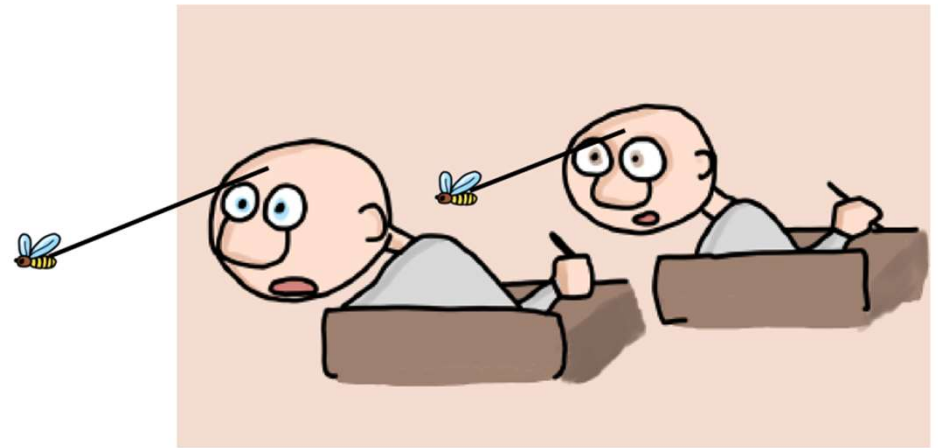
Ils expérimentent des Manières d'agir physiques et mentales et apprennent à reconnaître celles qu'ils utilisent déjà pendant leur travail scolaire, souvent sans le savoir.

Ils apprennent ce qu'est une intention et l'intérêt d'avoir une intention claire pour se concentrer.

Ils découvrent et apprennent à utiliser les programmes attentionnels - ou "PIM" - grâce à de nombreux exemples de situations qui leur demandent parfois de trouver par eux-mêmes la Perception, l'Intention et la Manière d'agir la plus adaptée à la tâche.

Les plus grands apprennent enfin à reconnaître les signes qui doivent inciter à réfléchir à un programme attentionnel pour ce qu'on s'apprête à faire.

LA SEULE VOLONTÉ DE SE CONCENTRER EST-ELLE SUFFISANTE ?

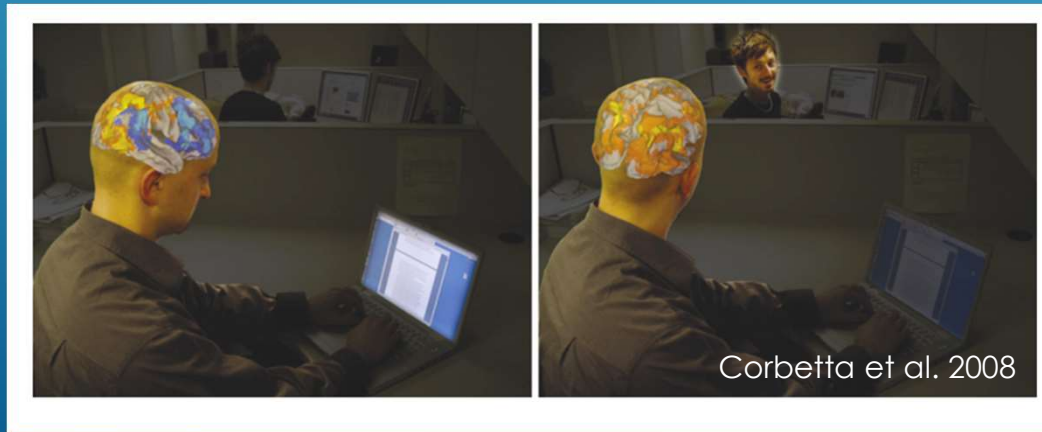


LA SÉLECTIVITÉ DE L'ATTENTION POSE UN PROBLÈME DE SURVIE



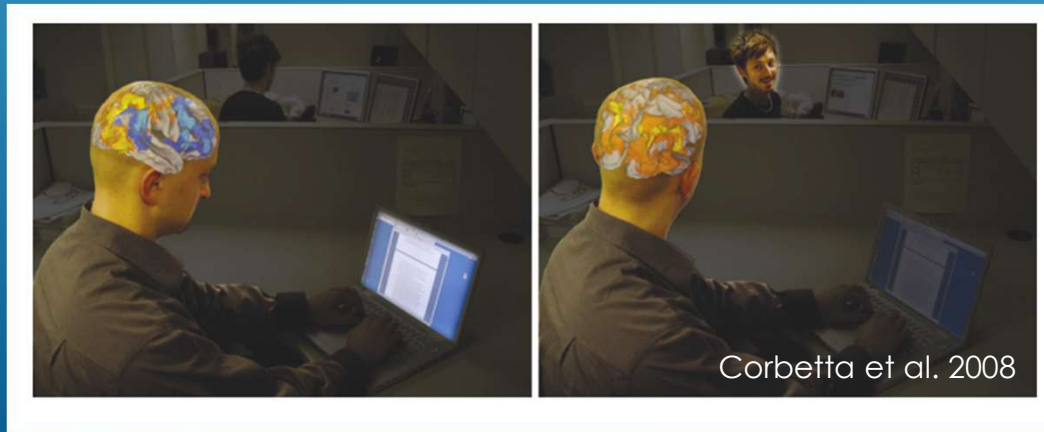
IL EXISTE DEUX SYSTÈMES DANS LE CERVEAU CHARGÉS D'ORIENTER RAPIDEMENT ET AUTOMATIQUEMENT L'ATTENTION VERS CE QUI EST

- SAILLANT
- SOURCE DE RÉCOMPENSE OU DE DANGER



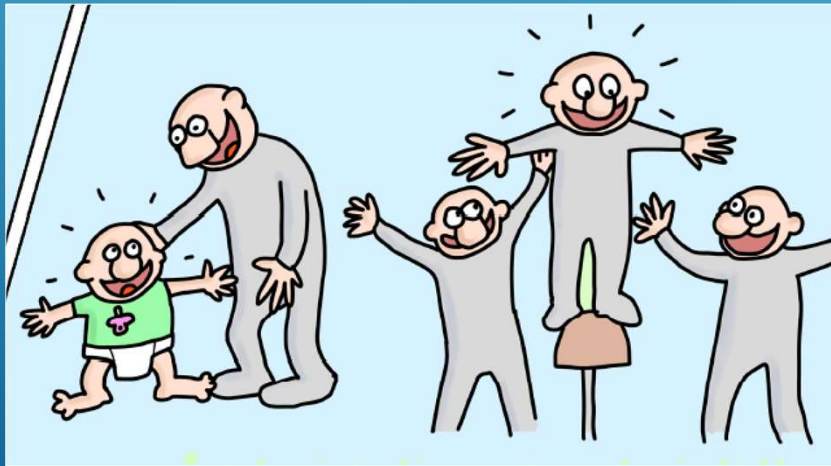
Circuit de la récompense

LA RÉORIENTATION DE L'ATTENTION EST LE DÉBUT D'UN COMPORTEMENT D'APPROCHE/ÉVITEMENT QUI SE TRADUIT AU NIVEAU DU REGARD ET DE LA POSTURE

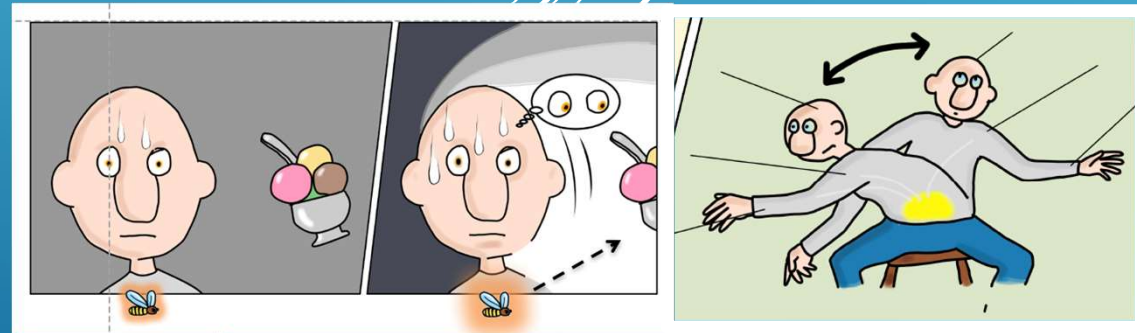


Circuit de la récompense

LA STABILITÉ DE L'ATTENTION DÉPEND DE LA CAPACITÉ À REMARQUER TÔT LES SIGNES DE LA DISTRACTION ET À LES COMPENSER RAPIDEMENT



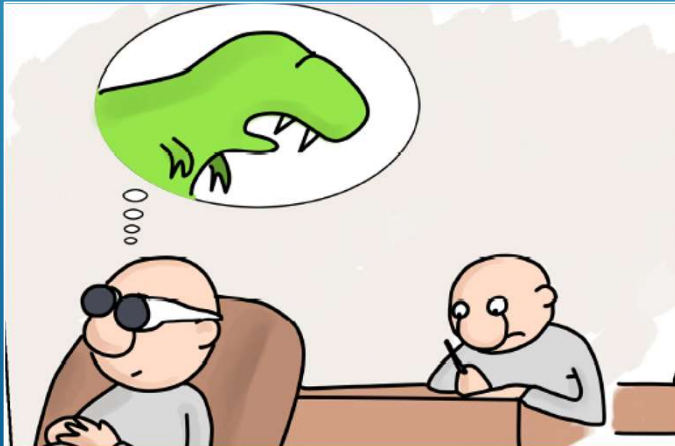
Métaphore du sens de l'équilibre



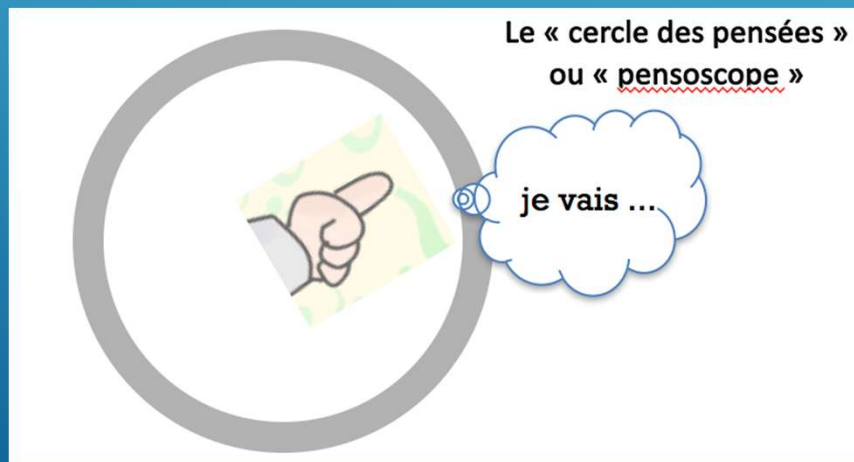
REGARD **A**TTENTION **P**OSTURE

L'ATTENTION PEUT AUSSI ÊTRE CAPTURÉE PAR DES
CONTENUS MENTAUX (PENSÉES) QUI PEUVENT
ÉGALEMENT AVOIR UNE ACTION SUR LE CORPS

PENSÉES ÉTIREMENT



MAIS IL EST POSSIBLE DE DÉTECTER LES SIGNES
PRÉCOCES DE LA DISTRACTION PAR UN
CONTENU MENTAL, TOUT EN RESTANT
CONCENTRÉ SUR CE QU'ON FAIT



LA STABILITÉ DE L'ATTENTION DÉPEND DE LA CAPACITÉ À REMARQUER LES TOUT PREMIERS SIGNES DE LA DISTRACTION ET À Y RÉAGIR



REGARD
ATTENTION
POSTURE
PENSÉES
ETIREMENT
LÂCHER-PRISE

Sommes nous tous d'accord ?

Nous sommes
plus facilement distraits
par ce qui est :

amusant
excitant
ou nouveau

Indépendamment
de leur caractère
agréable ou
désagréable

certaines choses
attirent spontanément
l'attention

Quand notre Attention
est captée par un
événement
elle se déplace

souvent accompagnée
d'une déviation du
Regard et de la Posture

La capture de
l'attention est rapide

Pour rester stable il faut
avoir l'habitude
de réagir

aux premiers signes
de la distraction

On peut se laisser
distraire par des
Pensées

ou des émotions

Une pensée peut
entraîner

une mise en action
spontanée du corps

On peut se rendre
compte qu'on a
des pensées

tout en
restant concentré
sur ce qu'on a à faire

Une fois notre
attention distraite

Nous sommes pris dans
une suite d'actions

qui nous fait oublier
ce que nous
cherchions à faire

CE QU'UN ÉLÈVE DEVRAIT SAVOIR

La capture rapide de l'attention par un événement soudain est un phénomène naturel et presque inévitable. Il est vain d'essayer de ne pas remarquer ce qui se passe autour de nous et en nous.

La capture de l'attention est souvent suivie d'un phénomène de captivation : une suite de réactions en chaîne motrices et cognitives qui constituent la vraie distraction. Cet enchaînement peut être enrégulé dès le départ à condition d'avoir pris l'habitude de reconnaître rapidement les signes précoces qui la trahissent : un déplacement du Regard, de l'Attention visuelle et de la Posture.

Les automatismes qui déstabilisent l'attention sont si rapides qu'ils ne peuvent être contrôlés que par des habitudes de restauration de l'attention, qui doivent avoir été apprises et répétées jusqu'à automatisation. Le parallèle avec le funambule est évident : seules des réactions automatiques aux premiers signes de déséquilibre peuvent lui permettre de réagir assez vite pour ne pas tomber.

CE QU'UN ÉLÈVE DEVRAIT SAVOIR

Les distractions internes agissent d'une manière analogue aux distractions externes. Nous percevons soudainement quelque chose et cette perception déclenche une réaction de notre part, qui peut prendre une forme motrice. Mais cette enchaînement perception-réaction n'est pas une fatalité et il est possible de remarquer l'émergence de pensées sans perdre de vue ce que nous sommes en train de faire, c'est à dire sans abandonner ni oublier la tâche en cours.

Qu'il s'agisse de réagir à des distractions externes ou internes, la stabilité de l'attention implique le développement d'une sensibilité particulière aux premiers signes de la distraction, et l'acquisition - à force de répétition - d'automatismes pour amortir immédiatement leur effet sur l'activité corporelle et mentale.

CE QU'ON APPREND DANS ATOLE

ATOLE utilise l'image du funambule pour introduire la notion de "sens de l'équilibre attentionnel". La concentration est donc plus une affaire d'équilibre que de force et de crispation. La perte de contact physique avec le fil au moment de la chute est mise en parallèle avec la perte de contact mental avec la cible de son attention au moment de la distraction. Le mot "contact" - ou "connexion" - est d'ailleurs proposé pour signaler aux élèves les moments où ils doivent être attentifs à ce que dit l'enseignant.

Étant donné le lien très fort qui relie les déplacements de l'attention et du regard, ATOLE insiste beaucoup sur la prise de conscience des déplacements spontanés de ce dernier. Chez les plus jeunes, ces mouvements sont comparés à ceux d'une abeille volant spontanément vers ce qui l'attire le plus. Les élèves apprennent alors à reconnaître les moments où leur « abeille » doit se poser à des endroits bien précis et suivre des trajectoires imposées.

CE QU'ON APPREND DANS ATOLE

C'est le début d'un travail dont le but est de les amener à développer des automatismes de stabilisation du Regard, de l'Attention et de la Posture face aux distractions, rappelant ceux que doit acquérir l'apprenti funambule. L'image bienveillante de la Marionnette est proposée pour aider les élèves à prendre conscience des moments où ils perdent tout contrôle et basculent dans un mode de réactions automatiques, prédictibles et machinales à leur environnement. Ils découvrent d'ailleurs l'origine de ces « forces » qui sont à l'origine de la distraction dans leur cerveau : le circuit de la récompense et le système préattentif principalement (chez les plus jeunes, ceux-ci sont représentés sous des formes imagées avec leurs neurones associés, notamment les neurones "aimants").

ATOLE propose enfin l'exercice du cercle des pensées - ou "penscope" - pour aider les élèves à prendre conscience de la dynamique spontanée de leur activité mentale sans forcément la laisser captiver l'attention. Ils apprennent à retrouver dans cet exercice ce qu'ils ont appris à faire pour réagir aux distractions externes : reconnaître rapidement les premiers signes de la distraction, prendre du recul et se restabiliser sur son "fil".

EST-CE VRAIMENT NÉCESSAIRE D'ÊTRE
TOUT LE TEMPS CONCENTRÉ ?



PARFOIS, LA CONCENTRATION DOIT ÊTRE
CONTINUE AVEC UNE VRAIE CONTRAINTE
SUR LA CIBLE DE L'ATTENTION ET LA
MANIÈRE D'Y RÉAGIR

3



PARFOIS, IL SUFFIT DE NE PAS PERDRE
DE VUE SON INTENTION



ET PARFOIS, IL N'Y AUCUN RISQUE
D'OUBLIER CE QU'ON CHERCHE À
FAIRE

1

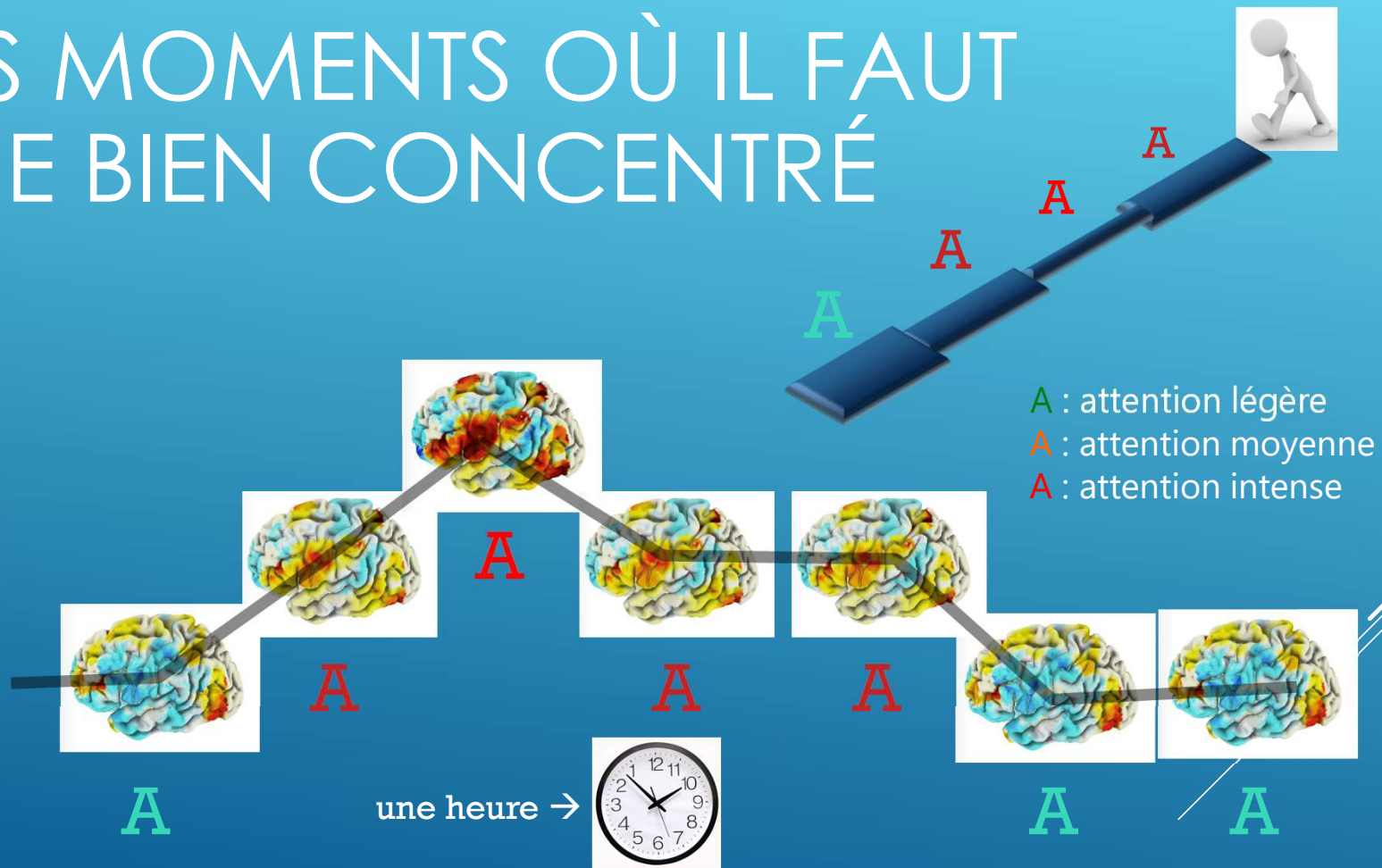


0

ET PUIS, PARFOIS ENCORE, ON PEUT
BIEN FAIRE CE QU'ON VEUT



MIEUX VAUT ÊTRE PRÉVENU DES MOMENTS OÙ IL FAUT ÊTRE BIEN CONCENTRÉ



Sommes nous tous d'accord ?

Toutes les situations
n'exigent pas
le même niveau de
concentration

La plupart des erreurs
commises au quotidien
ne sont pas dues
à une incapacité à se
concentrer
mais à un oubli de se
concentrer

Les sensations de
risque ou de plaisir
amènent à se
concentrer
mais nous ne pouvons
pas compter que
sur ces ressentis

Etre prévenu qu'il va
bientôt falloir se
concentrer aide à l'être

Certaines tâches
exigent une
concentration
précise et continue
d'autres simplement de
ne pas perdre de vue
son intention

certaines contextes
nous rappellent ce que
nous avons à faire
il n'y a aucun risque de
se laisser distraire

CE QU'UN ÉLÈVE DEVRAIT SAVOIR

L'important est d'être bien concentré au bon moment, car tout ce que nous faisons n'exige pas le même niveau de concentration.

Notre concentration varie en fonction du danger ou du plaisir ressenti, mais nous ne pouvons pas nous fier exclusivement à ces ajustements automatiques : les nombreuses petites erreurs que nous faisons quotidiennement montrent la nécessité d'un système plus fiable.

L'idéal est d'être prévenu à l'avance du niveau et de la durée de concentration exigés par la tâche à venir et c'est possible dans certains cas : en classe par exemple, un professeur peut intégrer à sa pratique des consignes précises et régulières concernant ces points. Sans aide extérieure, il est nécessaire de prendre l'habitude d'évaluer régulièrement et rapidement le niveau de concentration exigé par l'activité qu'on aborde en fonction de critères précis, qui permettent de distinguer au moins quatre niveaux différents.

CE QU'UN ÉLÈVE DEVRAIT SAVOIR

Le niveau le plus élevé correspond à des tâches qui demandent une concentration continue et précise, avec une intention très claire et un vrai contrôle sur la cible de l'attention et la manière dont on y réagit. À un niveau moins élevé, la concentration n'a pas besoin d'être si continue ou précise et seul importe de bien garder à l'esprit ce qu'on souhaite faire, sous une forme claire. À un niveau moins élevé encore, les actions sont guidées efficacement par le contexte et les habitudes et il faut juste veiller à ne pas se "perdre dans ses pensées". Le niveau le moins élevé correspond à celui du repos.

Des signes concrets peuvent nous inciter à réfléchir à notre niveau de concentration : un manque de confiance au moment d'aborder une tâche, une impression de ne pas savoir précisément comment l'aborder, le souvenir d'une erreur récente ... dans ce cas, la manière la plus directe d'augmenter ses chances de succès est d'augmenter son niveau de concentration grâce à des techniques adaptées au niveau demandé.

CE QU'ON APPREND DANS ATOLE

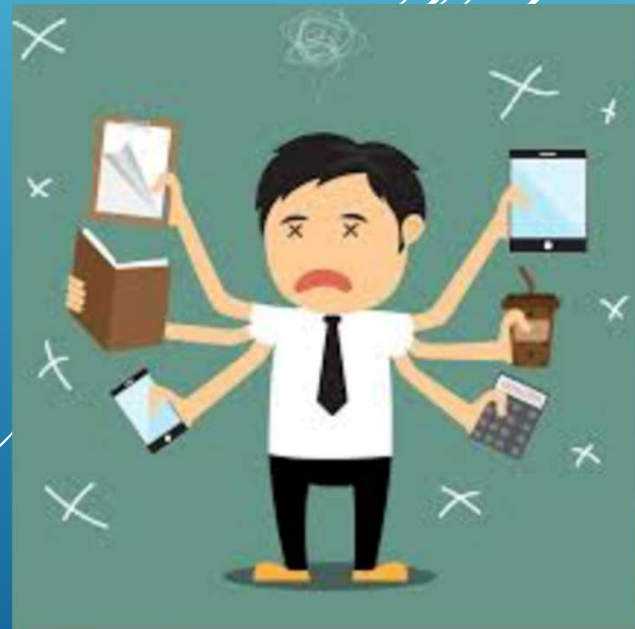
Comme la plupart des activités complexes qui exigent de la concentration peuvent se fragmenter en une succession d'étapes plus simples et plus courtes, ATOLE vise surtout à aider les élèves à développer un bon niveau de concentration pendant des phases assez brèves - de l'ordre de quelques minutes, typiquement - quitte à les répéter entrecoupées de petites pauses. Ce sont les petites bulles, ou les petits atolls, d'ATOLE.

Mais encore faut-il reconnaître ces moments où il faut être bien concentré. C'est pourquoi le programme propose différents codes aux élèves pour les aider à prendre l'habitude d'estimer la durée et le niveau de concentration nécessaire pour réussir ce qu'ils entreprennent.

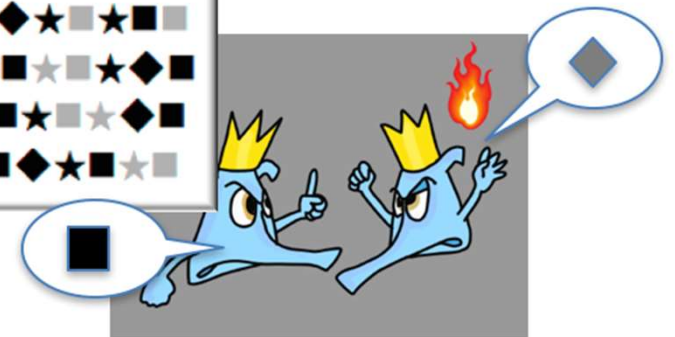
Chez les plus jeunes, un code simple avec trois couleurs sert à l'enseignant pour indiquer aux élèves le niveau demandé. Ce code est complété par l'image de la poutre, qui possède l'avantage d'avoir trois dimensions : une longueur pour indiquer la durée d'attention nécessaire, une hauteur pour indiquer le risque encouru en cas de non-réussite, et une largeur pour indiquer si la tâche demande ou non d'être très concentré (peut-on tolérer un pas de côté ?). Elle rappelle évidemment le funambule et le sens de l'équilibre attentionnel.

Chez les élèves plus âgés, ces images simples sont remplacées par des critères plus objectifs distinguant quatre niveaux de concentration, chacun d'entre eux appelant des techniques différentes enseignés dans ATOLE.

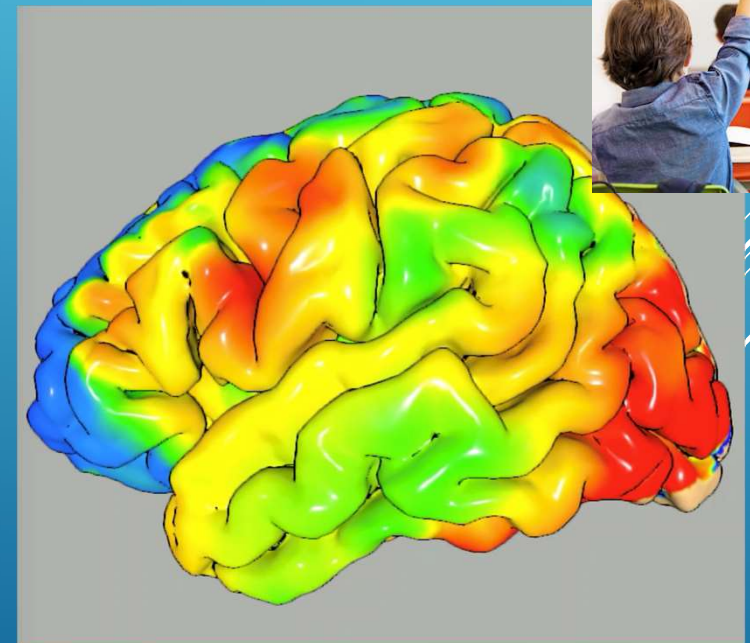
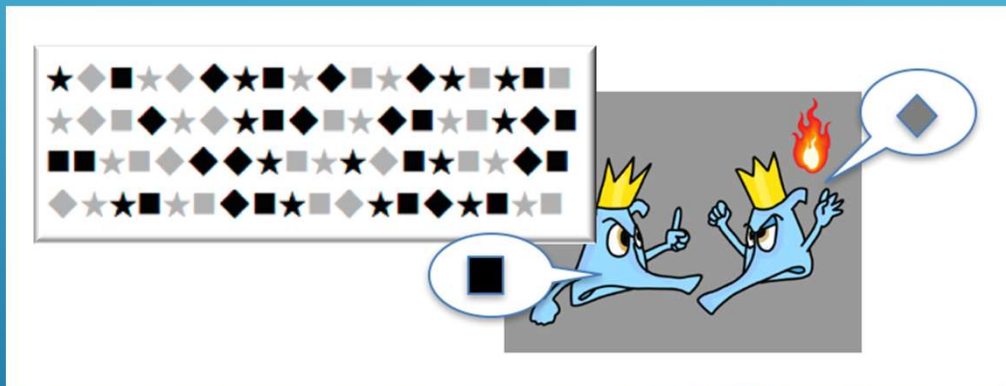
CONCENTRÉ SUR UNE SEULE CHOSE A LA FOIS ?



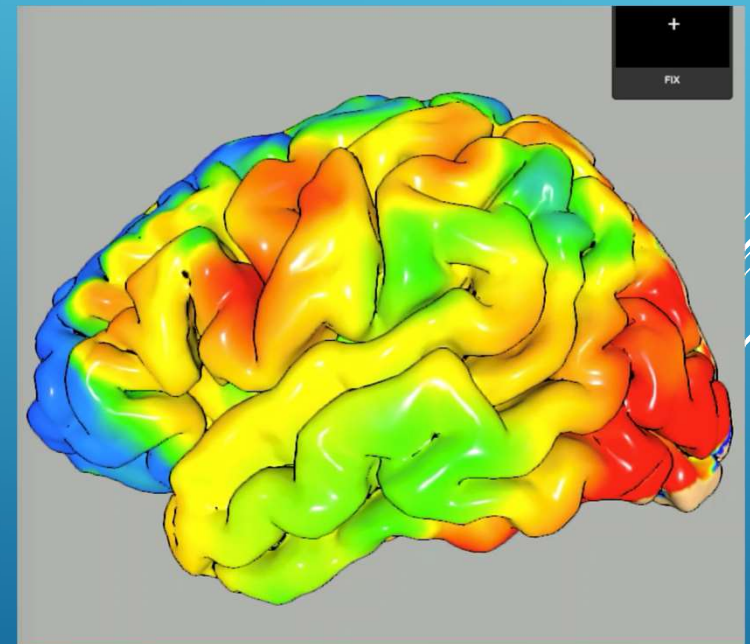
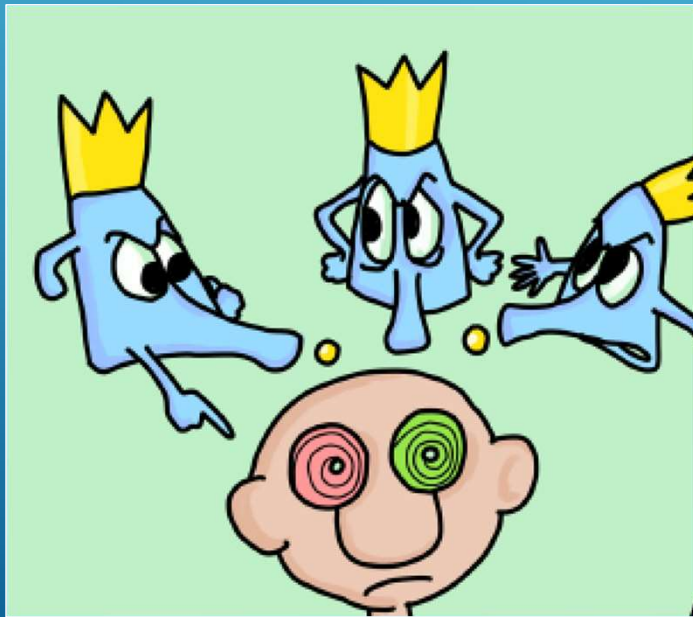
LA POURSUITE DE DEUX INTENTIONS EN MÊME TEMPS POSE UN PROBLÈME DE GOULOT D'ÉTRANGLEMENT



LA POURSUITE DE DEUX INTENTIONS EN MÊME TEMPS POSE UN PROBLÈME DE GOULOT D'ÉTRANGLEMENT



MALGRÉ TOUT, NOUS AVONS TRÈS
SOUVENT PLUSIEURS INTENTIONS EN
TÊTE EN MÊME TEMPS



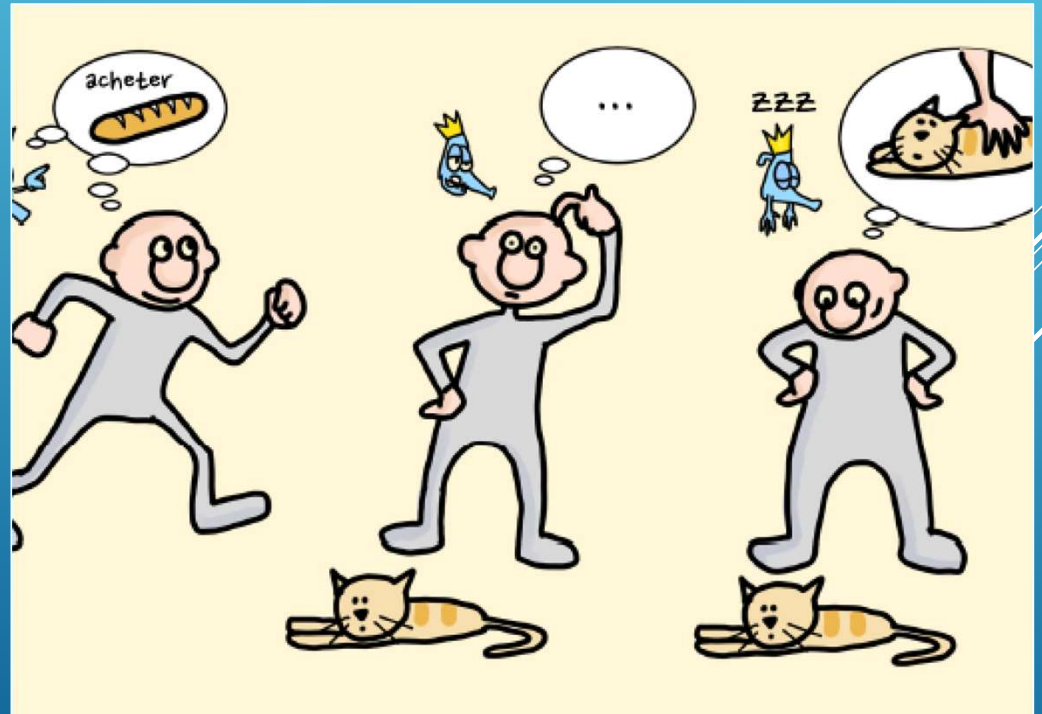
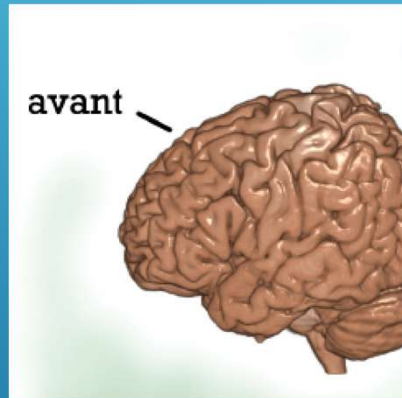
L'UNE DES CLEFS DU MULTI-TÂCHE EST L'AUTOMATISATION



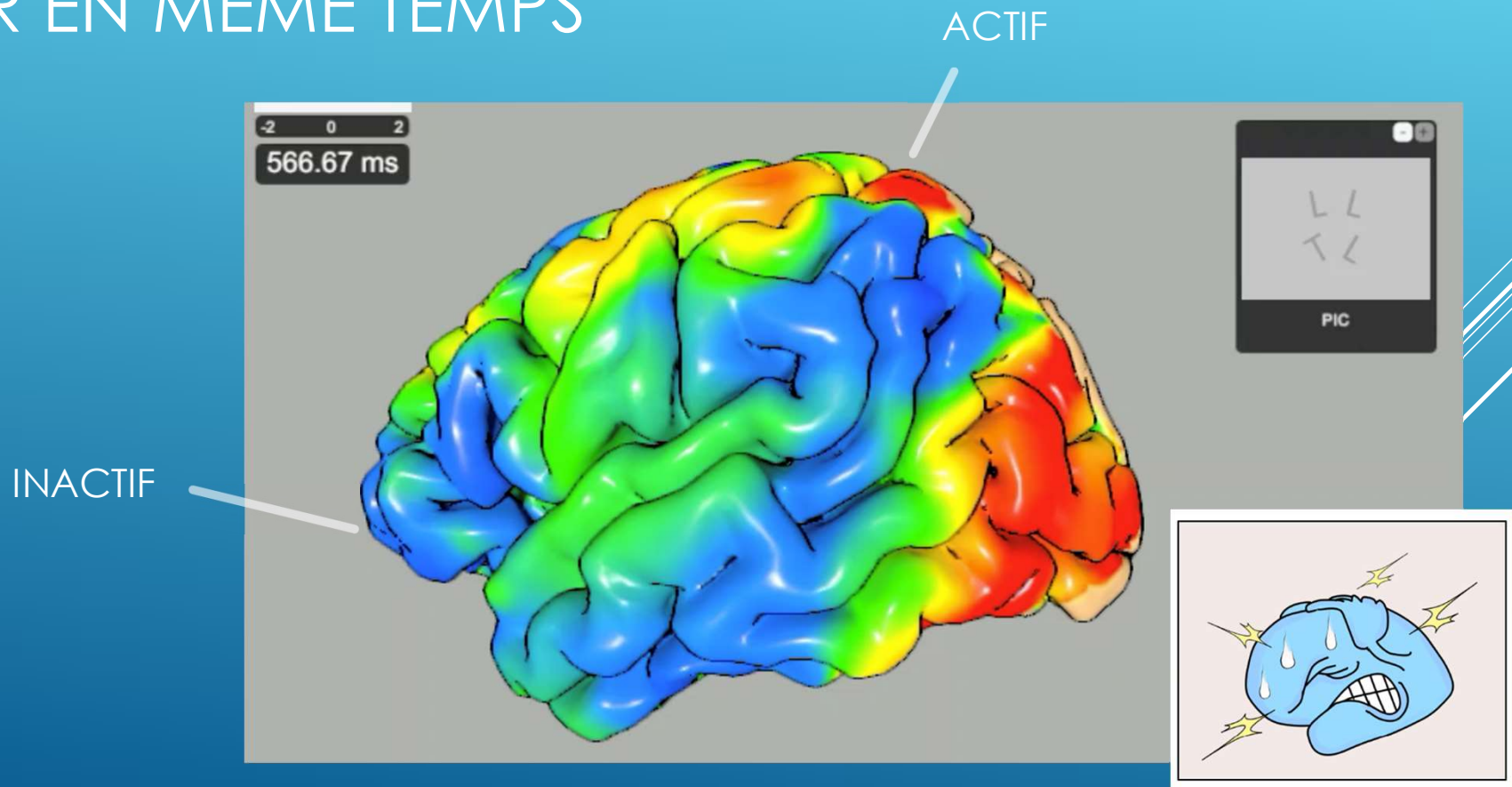
IL EST DIFFICILE DE GARDER UNE INTENTION EN MÉMOIRE LONGTEMPS

Mémoire
Prospective

la mémoire des
intentions



IL EST DIFFICILE DE RÉFLÉCHIR ET D'AGIR EN MÊME TEMPS



Sommes nous tous d'accord ?

On ne peut pas
réaliser correctement
en même temps

deux tâches qui
demandent de la
concentration

Il est fréquent
d'essayer sans s'en
rendre compte

de se concentrer sur
deux choses à la fois

Le "multi-tâches" est
source de fatigue, de
stress et d'erreurs

Il est plus agréable et
efficace d'enchaîner
des tâches simples

il est difficile de garder
la même intention
en tête

pendant plus de
quelques minutes

Il est difficile de
réfléchir et d'agir
en même temps

CE QU'UN ÉLÈVE DEVRAIT SAVOIR

On ne peut réaliser en même temps que des tâches automatisées qui ne demandent quasiment plus de concentration, grâce à des heures de répétition et d'apprentissage. La concentration sur plusieurs tâches en même temps qui n'ont pas été automatisées est inefficace et source de fatigue, de stress et de distraction. Cela ne nous empêche pas d'essayer malgré tout, souvent sans en être conscient.

Il est donc important de savoir reconnaître les signes de ce "mauvais multi-tâche" : un sentiment d'inefficacité et de stress qui doit nous inciter à revenir à un mode séquentiel : exécuter les tâches les unes après les autres.

Pour y parvenir, il faut avoir appris à segmenter une tâche complexe en une suite d'étapes courtes et simples, guidées chacune par une intention claire. Ce découpage demande lui-même de la concentration et constitue une tâche en soi, qui doit être réalisée dans un temps dédié sans faire autre chose en même temps.

CE QU'ON APPREND DANS ATOLE

Dans ATOLE, les élèves apprennent qu'une bonne concentration nécessite une intention claire, activement maintenue en mémoire par des neurones dont c'est la fonction (ses neurones sont baptisés "neurones-chefs" dans la version pour enfants et portent même une couronne).

Le programme les aide à comprendre à partir de plusieurs exemples qu'il est inefficace d'essayer de se concentrer sur deux choses en même temps avec deux intentions différentes : certaines tâches, comme l'huile et l'eau, ne peuvent pas se mélanger.

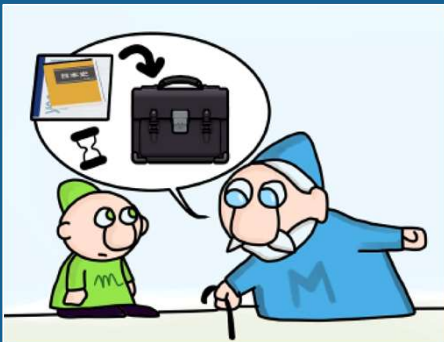
Les élèves apprennent ensuite à découper les tâches complexes qui pourraient les mettre dans cette situation en une suite de tâches plus simples : claires, à court terme, et aussi concrètes que possible.

Ces "mini-missions" leur permettent d'avancer dans ce qu'ils ont à faire dans un mode mono-tâche séquentiel : une chose après l'autre, un petit succès après l'autre.

CE QU'ON APPREND DANS ATOLE

Pour ce faire, Ils apprennent à adopter alternativement deux postures : celle d'un personnage appelé **Maximoi** - dans la seule fonction est de découper les tâches complexes en tâches plus simples - et celle d'un autre personnage appelé **minimoi**, dans la seule fonction et de les exécuter une par une dans le temps imparti. Ils apprennent sur des tâches scolaires ordinaires avec quelle finesse découper : un grain ni trop fin, ni trop gros, adapté à leur niveau d'expertise dans le domaine de la tâche à réaliser.

Comme pour toutes les autres techniques enseignées dans ATOLE, les plus âgés apprennent à reconnaître les moments où ce découpage est vraiment utile, et ceux où ils peuvent se contenter de faire "comme d'habitude".



EN RÉSUMÉ, LA CONCENTRATION, C'EST ...

Une **Perception**
privilégiée par le cerveau

Une **Intention**

Une **Manière** d'agir
ou de réagir
à ce qu'on perçoit

Une **niveau** de continuité,
de stabilité et de précision

Adaptés à :

- la tâche et le moment
- ce que sait faire l' élève
- les exigences de la situation

NOUS POUVONS SOUVENT COMPTER SUR DES RÉGLAGES AUTOMATIQUES

Une **Perception**
privilégiée par le cerveau

Une **Intention**

Une **Manière** d'agir
ou de réagir
à ce qu'on perçoit

Une **niveau** de continuité,
de stabilité et de précision

MAIS PAS TOUJOURS ...

Une **Perception**
privilégiée par le cerveau

Une **Intention**

Une **Manière** d'agir
ou de réagir
à ce qu'on perçoit

Une **niveau** de continuité,
de stabilité et de précision

D'OÙ : ATOLE

MERCI ET BONNE PLONGÉE!

at le





programme atole



[Tous](#)

[Images](#)

[Vidéos](#)

[Shopping](#)

[Actualités](#)

[Plus](#)

[Paramètres](#)

[Outils](#)

Environ 1 470 000 résultats (0,72 secondes)

project.cnl.fr › atole ▾

Actualités | Atole

ATOLE est un **programme** de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire, pour apprendre l'ATtention à l'école (« ATtentif à l'école ») © J.P. ...

[Présentation](#) · [Actualités du programme...](#) · [Parution du guide...](#) · [Enseignants](#)

Vous avez consulté cette page 5 fois. Dernière visite : 08/01/21

