

Quelques pistes pour l'attention

1. Avant tout expliquer le fonctionnement du cerveau aux élèves et pourquoi on va travailler certains points avec eux.

Utilisez les vidéos suivantes :

[Cerveau, mode d'emploi - YouTube](#)

[8 - Piliers \(1/2\) - Quels sont les 4 piliers pour bien apprendre ? De Stanislas DEHAENE - YouTube](#)

Pour les plus grands

[14 - Piliers \(2/2\) - Un exemple concret des 4 piliers de Stanislas Dehaene - YouTube](#)

2. Aborder la mise au calme des esprits.

Pour la mise au calme des esprits, certains moments sont ciblés dans l'emploi du temps ou sont mis en place quand cela est nécessaire car les élèves n'arrivent plus à se mobiliser. Cette pratique permet d'apprendre à se recentrer et se détacher des distracteur, exogènes et endogènes, et ainsi améliorer l'attention.

Pour illustrer les problèmes de l'attention avant de parler des méditations de pleine conscience, faite place ou gorille

[Awareness Test - YouTube](#)

Vidéos qui expliquent aux élèves le fonctionnement et l'intérêt de la mise au calme des esprits. Le terme méditation de pleine conscience fait débat, il vaut donc mieux parler de mise au calme des esprits. Les études prouvent le bénéfice direct pour l'apprentissage à suivre. Sur un bénéfice à plus long terme au niveau personnel rien n'est totalement validé.

La deuxième me semble primordiale pour expliquer les pourquoi. Après pour une compréhension globale pour les plus grands les 3 peuvent être intéressantes.

[10 - Méditation \(1/3\) : Pourquoi méditer est ce bon pour le cerveau ? - YouTube](#)

[11 - Méditation \(2/3\) - Qu'est-ce que la méditation pleine conscience ? - YouTube](#)

[12 - Méditation \(3/3\) - Quels sont les effets de la méditation sur le cerveau ? - YouTube](#)

Pour mettre en place des séances en classe :

Vous pouvez déjà vous appuyer sur le livre : « 3 minutes pour susciter l'intérêt des élèves » disponible à l'inspection.

Pour commencer vous pouvez simplement suivre la trame suivante comme base de départ :

Séance de mise au calme des esprits : préparer à l'attention.

Pourquoi cette pratique ? « L'attention est la compétence la plus importante pour réussir à l'école et dans la vie. » Hors elle est beaucoup demandée à l'école mais quasiment jamais travaillée.

Les règles sont imposées à tous :

- Silence obligatoire pendant tout l'exercice ;
- On ne fait rien avec ses mains (sous-entendu on ne fait rien d'autre)

- Aucune communication avec les autres : par la parole, geste ou regard.

Chacun est libre de participer ou non. Il profite d'un temps de pause en silence. Si lors de premières séances des élèves rient (gêne de la nouvelle situation) leur rappeler la règle avec bienveillance. Rapidement le rituel s'installe.

Lire le texte suivant calmement, à un rythme lent. Par la suite certaines phrases peuvent ne pas être lues, ou inversement la séance peut évoluer et se complexifier.

1. Aucune communication entre vous ; en aucun cas tu ne dois perturber les autres : ni parole, ni geste, ni regard. Pendant tout l'exercice tu ne dois rien faire. Seulement écouter et te concentrer sur toi. Tu es libre de ne pas participer à condition de respecter ces règles.
Attendre le silence total.
2. Redresses toi sur votre chaise, dos droit, les deux pieds à plat sur le sol. Les mains reposent sur la table. Essaie de ne plus bouger.
Les participants prennent la posture demandée pour favoriser la relaxation.
3. Ferme les yeux.
4. Inspire profondément par le nez et souffle fort par la bouche, trois fois, pour évacuer les tensions musculaires.
5. Tu sens ton corps qui se détend, tu relâches les épaules.
Attendre un peu.
6. Inspire et expire par le nez, lentement. Laisse la respiration agir d'elle-même, tu ne forces pas. Calmement on inspire et expire par le nez. Concentres toi sur ta respiration.
7. Porte ton attention sur ton thorax, sens tes poumons qui se remplissent d'air et se vident lentement. Tu sens la détente s'installer et tes muscles se relâcher.
8. Tout en respirant lentement, porte ton attention sur le contact entre tes pieds et le sol. Tu sens ce contact. Maintenant tu portes ton attention sur tes mains posées sur la table et tu les ressens.
9. Des pensées peuvent traverser ton esprit, c'est normal. Essaie de ramener ton attention sur ta respiration. Laisse partir ces pensées et concentre toi sur toi, ta respiration, le mouvement de ta cage thoracique.
Laisser un peu de temps.
10. Tu es calme et détendu. Tu sens l'air qui entre et sort. En même temps qu'elle sort elle emporte avec elle les tensions, l'énerverment.
Laisser un peu de temps.
11. Maintenant tu commences à bouger lentement tes mains, puis tes bras. Lentement tu peux ouvrir les yeux et t'étirer si tu ressens l'envie. Merci.

L'exercice peut être complété par d'autres centrations de l'esprit :

- Sur le corps en portant l'attention sur différentes parties du corps ;
- Sur des intentions : bienveillance à l'égard des autres, humeur positive etc.

3. Développer les fonctions exécutives par le jeu et surtout l'inhibition.

Pour rappel les fonctions exécutives majeures sont : l'inhibition, la flexibilité mentale, la planification, la mémoire et l'attention. Le développement de l'inhibition est primordial pour les apprentissages scolaires.

4. Développer certains automatismes pour libérer la mémoire de travail.

La consolidation c'est passé d'un traitement lent et conscient qui demande des efforts à un traitement inconscient, automatique et rapide. Tant qu'un apprentissage n'est pas automatisé il absorbe des ressources de l'attention, de la mémoire de travail, ce qui empêche l'enfant de se concentrer sur autre chose.

D'où les stratégies suivantes :

- Développer les habiletés de bas niveau (reconnaissance des mots en lecture, manipulation de concepts).

- Décomposer la complexité de la tâche en étapes
- La capacité de la mémoire de travail dépend:
 - . Des capacités attentionnelles
 - . De la possession de routines semi-automatiques permettant d'allouer de l'attention à d'autres éléments.
- La performance de l'apprentissage est directement associée à la capacité de la mémoire de travail.

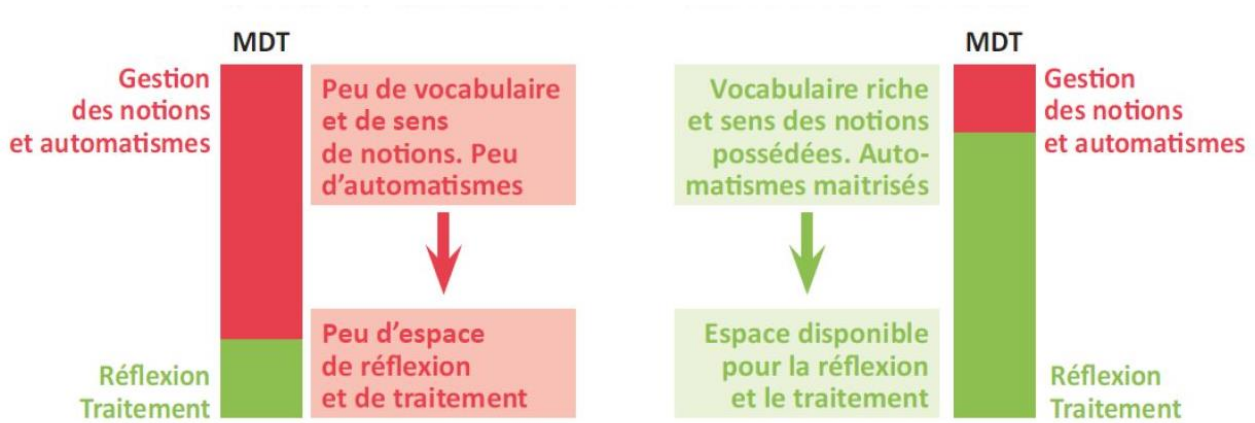


Illustration issue du site Léa.fr

5. Séance d'observation attentive.

La séquence d'observation attentive va consister à conjuguer les séances d'apprentissage avec l'apprentissage de l'attention. En clair, annoncer aux élèves qu'ils vont être concentrés sur un élément et ne devront pas se laisser distraire. L'attention sera mobilisée sur des temps progressivement plus longs (ne pas dépasser quelques minutes) et bien ciblés. Par exemple, lors de la passation d'une consigne EPS, écouter la consigne et être capable de la restituer. Ou encore repérer des anomalies dans une image, regarder une vidéo et restituer le plus de détails, écouter un exposé sans prendre de notes et restituer des informations...

6. Cibler les attentes : cible / but / mode d'emploi

Cible / but / mode d'emploi on est dans l'explicite : quoi / pourquoi / comment. C'est ainsi que l'élève pourra savoir sur quoi porter son attention et ainsi passer à la concentration.

7. Prendre en compte les limites : les pauses attentionnelles.

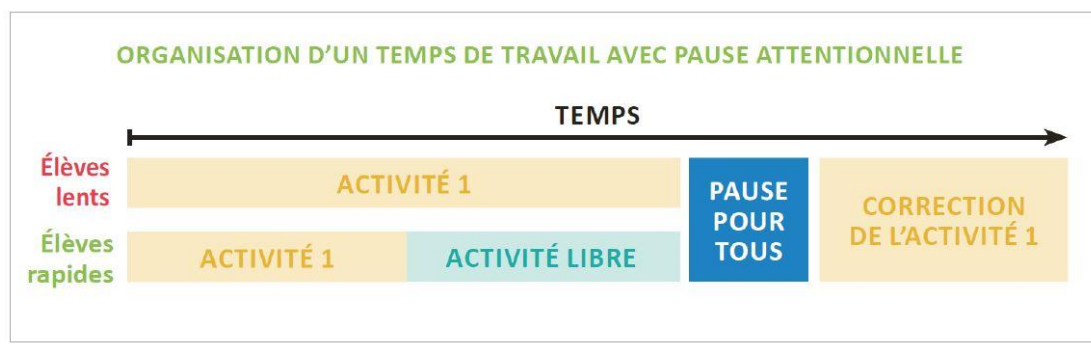


Illustration issue du site Léa.fr

Quelques pistes pour la mémorisation

1. Mémorisation par questionnement : le testing et des temps de questionnement en classe.

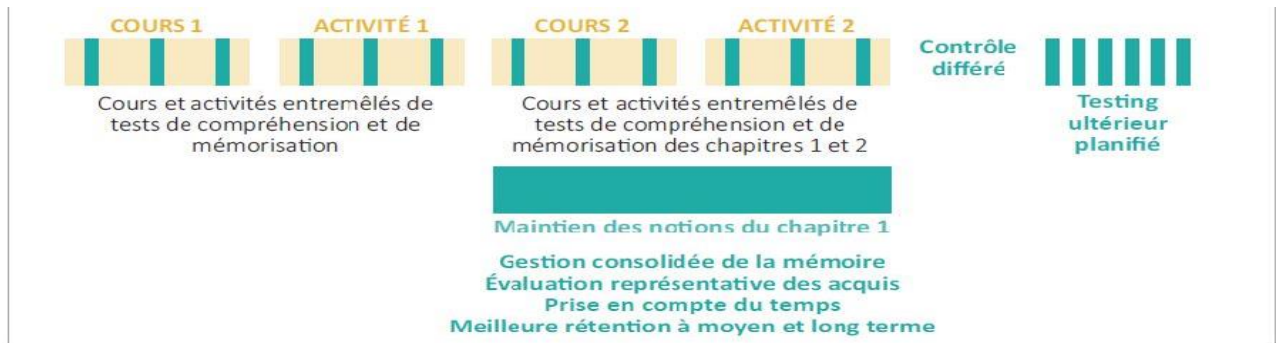


Illustration issue du site Léa.fr

Le cerveau est naturellement conçu pour mémoriser en se posant des questions. On sait maintenant comment et pourquoi le cerveau ne retient pas (ou très mal) simplement en lisant ou en écoutant une information. Or la plupart des élèves, ainsi que des étudiants, croient qu'en lisant et relisant son cours ou sa fiche de révision ils font un travail efficace. Ce n'est valable qu'à court terme pour réussir le contrôle. C'est le principe du bachotage. Mais le travail en profondeur est une illusion.

L'immense bénéfice du questionnement est l'ancrage profond. Des applications comme [Kahoot](#) ou la [Quizinière](#) permettent de rendre les testing facile et ludique par un système de questionnaire.

Le site [QCMCam](#), il est moins intuitif que l'application Plickers présentée en formation, mais il est gratuit, plus développé, et créé par un enseignant. Le site permet de faire de QCM en classe avec réponse par QR code. Il y a tous les tutos en vidéo et le pdf sur le site. Quand on prend un tout petit peu de temps pour faire les choses dans l'ordre ça fonctionne très bien...

On peut aussi penser le testing différemment pendant le cours en posant 3 questions auxquelles les élèves essayent de répondre mentalement puis on affiche la réponse. Attention, question et réponse doivent se suivre.

On peut aussi penser des temps de fin de journée où les élèves travaillent sur les leçons en se questionnant en binôme. Il peut être judicieux d'élaborer des questions en classe auxquelles les élèves essayeront de répondre à la maison pour vérifier la compréhension et activer la mémorisation.

2. Flécher les essentiels : moins mais mieux.

Flécher les essentiels va permettre à l'élève de savoir hiérarchiser les connaissances mais aussi, pour celui en difficulté, de se concentrer sur l'essentiel pour progresser et ainsi optimiser au mieux son attention et sa mémoire. Pour cela, en fin de cours, la reprise des essentiels à l'oral et sans support sous les yeux constitue déjà une première étape de mémorisation.

3. Varié les modes de rappels

<p>RAPPEL LIBRE</p> <p>Comment s'appelle la mémoire des savoirs ?</p>	<p>RAPPEL INDICÉ</p> <p>Comment s'appelle la mémoire des savoirs ?</p> <p><i>Mémoire s...</i></p>	<p>RAPPEL PAR RECONNAISSANCE</p> <p>Comment s'appelle la mémoire des savoirs ?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mémoire de travail<input type="checkbox"/> Mémoire long terme<input type="checkbox"/> Mémoire sémantique<input type="checkbox"/> Mémoire épisodique<input type="checkbox"/> Mémoire procédurale<input type="checkbox"/> Mémoire savante
<p>RAPPEL LIBRE</p> <p>Citer les barrières naturelles qui séparent notre organisme du milieu extérieur.</p>	<p>RAPPEL INDICÉ</p> <p>Citer les barrières naturelles qui séparent notre organisme du milieu extérieur.</p> <p>1. <i>P</i></p> <p>2. <i>M</i></p>	<p>RAPPEL PAR RECONNAISSANCE</p> <p>Citer les barrières naturelles qui séparent notre organisme du milieu extérieur.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Peau<input type="checkbox"/> Vecteur<input type="checkbox"/> Sueur<input type="checkbox"/> Plaie<input type="checkbox"/> Poils<input type="checkbox"/> Sang<input type="checkbox"/> Muqueuse

Illustration issue du site Léa.fr

Lors d'une situation de test ou d'évaluation, variez les modes de rappel. L'information peut-être en mémoire mais difficile à restituer. Ce qui ne veut pas dire que rien n'est là. On peut imaginer passer progressivement d'un mode de rappel vers un autre.

4. Lutter contre l'oubli : la reprise expansée.

La reprise expansée consiste à tester une même connaissance à intervalles de plus en plus éloignés. Distribuer les apprentissages et les entraînements plutôt que de les masser. Réviser à intervalles réguliers permet de multiplier significativement la mémorisation et ce principalement pour les élèves en difficultés. Si l'on souhaite une rétention à long terme, il faut aller vers des intervalles de plus en plus longs. Ainsi, lors d'exercices d'entraînement ou de rappels de connaissances mélanger les exercices et savoir sans rester sur ce qui vient d'être étudié favorise la mémorisation.

Statistiquement, le modèle « écarts expansés » a prouvé son efficacité.

Très pratiquement, pour l'enseignant dans sa classe, il a été montré qu'une formule approximative telle que : après une semaine, après trois semaines, après six semaines, après douze semaines, peut convenir.

Le premier test ne doit pas être écarté de plus de 2 semaines du premier apprentissage.

Aujourd'hui des logiciels comme Anki permettent de faire travailler les élèves en reprise expansée. Il y a aussi la possibilité de mettre en place la reprise expansée avec les boîtes de Leitner.

La courbe d'Ebbinghaus

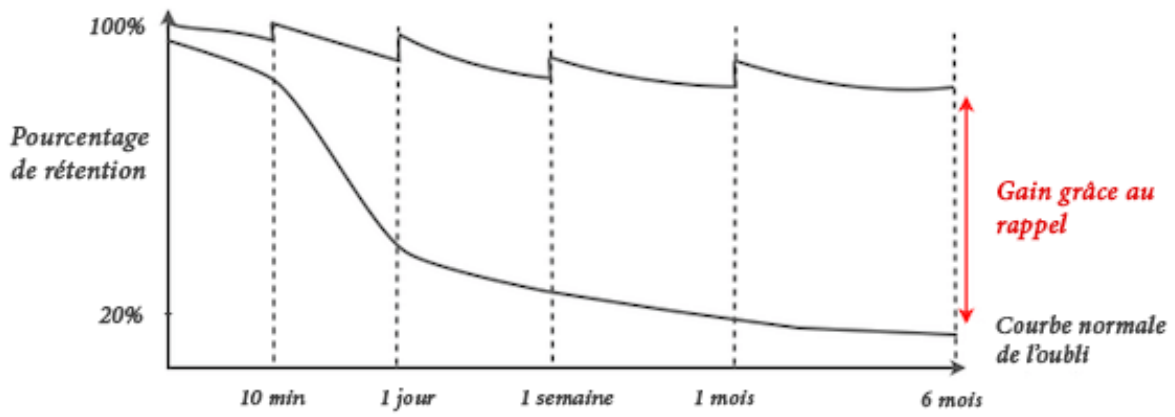


Illustration issue du site Léa.fr