

# ATTENTION ET CONCENTRATION

Définition de William James, psychologue américain.

*« L'attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...] Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres. »*

**L'attention** est un acte volontaire, une mobilisation de l'activité cérébrale en vue de porter en soi ce que l'on perçoit par nos canaux sensoriels ou de poursuivre consciemment une suite de pensées. Être attentif pour l'élève, c'est regarder, écouter, toucher, goûter, humer pour faire exister l'information nouvelle dans son esprit.

Au sens premier, **la concentration** est l'action qui consiste à tout ramener au centre, mais par extension elle désigne la capacité à centrer et mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action. Elle implique également une notion de durée et peut, de ce fait, être assimilée avec la notion d'attention soutenue.

On comprendra donc que ce geste est essentiel à tous processus d'apprentissage.

Lorsqu'un enfant accomplit le geste de l'attention, c'est qu'il a le projet de faire exister mentalement de l'information qu'il utilisera par la suite pour mémoriser, comprendre, réfléchir ou imaginer. Le projet d'utilisation doit donc être clairement présenté afin que les élèves sachent dans quelle direction orienter leur pensée lorsqu'ils sont en présence de l'"objet de perception".

Si nous disons à un élève: "Fais attention" ou "concentre-toi", il ne va plus penser qu'à se concentrer (sans savoir comment) au lieu de concentrer ses perceptions sur l'objet d'étude qu'on lui soumet. Il est préférable de lui expliquer le geste d'attention. Nous pouvons lui dire : "Regarde ou écoute et mets dans ta tête ce que tu vois et ce que tu entends".

## COMMENT TRAVAILLER ATTENTION ET CONCENTRATION ?

Pour apprendre à un enfant à "faire attention" ou à "se concentrer" nous devons donc l'aider à prendre conscience de plusieurs points.

### **D'abord il faut se mettre en projet.**

La mise en projet c'est le pourquoi faut-il faire attention ? Dans quel but dois-je engranger ces informations ? Si je me promène en forêt sans autres consignes, serai-je capable de décrire précisément mon trajet ou la couleur des arbres ? Non parce que je n'y ai pas fait attention. Par contre si je pars en forêt avec le projet de peindre les arbres au retour ou de faire le tracé de mon itinéraire mon attention va s'exercer différemment.

### **Devenir vigilant.**

L'attention demande tout d'abord que l'enfant se place en situation d'éveil sensoriel. Ensuite il faut développer ses capacités sensorielles (bien voir/regarder, entendre/écouter, sentir/ressentir..). L'élève "expert" est celui qui combine différentes entrées sensorielles pour se faire une représentation complète de l'objet d'étude qu'on lui soumet.

A ce stade on doit toujours être en alerte; un élève inattentif est peut-être un élève qui ne voit ou n'entend pas bien (il convient de le vérifier).

### **Diriger son attention**

Il est important d'enseigner à l'enfant à savoir diriger son attention. Être attentif c'est être capable de se fermer à certaines informations non essentielles, c'est être capable de prioriser les informations. Ne pas entendre le bruit dans le couloir, ne pas avoir le regard attiré par l'oiseau qui passe devant la fenêtre.

### **Devenir actif intérieurement**

Pour l'enfant, apprendre à être actif "dans sa tête" est une tâche difficile. Être attentif, sans bouger, sans support visuel à des paroles ou à des mots écrits exige que l'enfant soit "actif" intérieurement, qu'il apprenne à "faire exister, transformer dans sa tête". Plus l'enfant est jeune, plus cette tâche est difficile. Lui raconter des histoires, lui lire des livres et l'aider à utiliser son imaginaire et à créer ses propres représentations mentales l'amènera à développer cette capacité à devenir actif dans sa tête. Ce que l'élève doit développer ici c'est sa capacité à "évoquer", c'est à dire à se créer des images mentales, que celles-ci soient visuelles, auditives ou de l'ordre du ressenti.

**Chacun de ces points doit être travaillé spécifiquement par tous les enseignants quel que soit le niveau de l'élève. Devenir élève, c'est comprendre "*qu'il se passe quelque chose dans ma tête*" et que je peux avoir prise sur cette activité.**