

NOM :
Prénom :

Classe :
Groupe :



Séance 7 J'apprends à apprendre Comment être bien attentif

A - Qu'est-ce que l'attention ?

Être concentré, c'est être totalement dans ce que l'on fait, à ce qu'on entend.

C'est ne pas écouter ou regarder ce qui se passe à côté de nous, être distrait (mon voisin joue avec un stylo : distracteur externe) ou en nous (j'ai le bras qui me démange : distracteur interne). Être concentré, ça t'arrive très souvent ! Quand tu joues à un jeu vidéo, que tu es plongé(e) dans un livre ou que tu es passionné(e) par un film.

Être concentré, ça fatigue... Ton cerveau a une attention fluctuante, c'est-à-dire qu'elle varie au cours d'une heure et au cours de la journée, et c'est normal. Il faut donc apprendre comment fonctionne l'attention et à quel moment il faut être concentré en classe pour être efficace.

Exercice 1 : Dans cette citation de Victor Hugo, compte le nombre de fois où il y a la lettre "r" et le nombre de fois où il y a la lettre "e".

« **Celui qui ouvre une porte d'école, ferme une prison.** »

Nombre de lettre "r" : 4 Nombre de lettre "e" : 9

As-tu pu compter les "r" et les "e" en même temps ? non



<https://ladigitale.dev/digiplay/#/v/63849370c48d4>

Être attentif c'est observer, écouter une chose précise. On appelle cela la

cible attentionnelle.

Lorsqu'on est attentif certains réseaux de neurones sont activés et pas d'autres, c'est-à-dire qu'une partie précise de ton cerveau est active.



Peut-on réaliser deux tâches en même temps ?

Tâche 1	Tâche 2 en même temps que tâche 1	Possible ?	Impossible ?
Lire un texte	Écouter un autre texte		x
Taper dans les mains	Compter de 3 en 3	x	
Écrire une histoire	Chanter une chanson		x
Se promener dans la rue	Chanter une chanson	x	

On ne peut réaliser qu'une seule tâche consciente à la fois, c'est pourquoi il est important de développer des automatismes comme connaître par cœur les tables de multiplication par exemple.

B - Comment être bien attentif en classe : la concentration.

 <https://ladigitale.dev/digisplay/#/v/6384d7c090a05>

La concentration réunit trois critères.

1. Être concentré, c'est _____ **cibler** _____ son attention.
2. Être concentré, c'est avoir _____ **un objectif précis** _____.
3. Être concentré, c'est choisir entre une attention _____ **globale** _____ ou une attention _____ **localisée** _____ en fonction de l'objectif à atteindre.

En classe, on peut pas tout le temps être concentré, c'est trop fatigant. Mais il y a des moments où tu dois être le plus concentré possible :

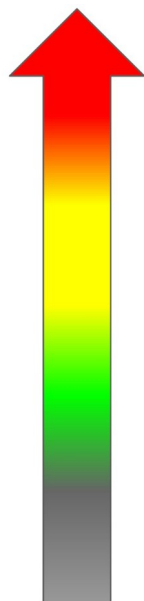
- **Je suis concentré au moment des consignes.** En début de cours, et à chaque fois que le professeur donne des consignes d'exercice, pour comprendre ce sur quoi on va travailler :
Quel est le numéro de l'exercice, où doit-on écrire (feuille, brouillon)... ?
- **Je suis concentré quand le professeur le demande** : Attention ! Écoutez bien ! Soyez concentré ! C'est important !
- **Je suis concentré pendant les contrôles** (je lis bien la consigne, je vérifie que je l'ai bien entièrement respectée, je **régule mes émotions comme le stress** pour bien réussir).

C - Les différents niveaux de l'attention.

Il est impossible de rester tout le temps concentré mais le reste du temps il faut choisir le bon niveau d'attention. Le niveau d'attention _____ **varie** _____ pendant un cours.

Il existe 4 niveaux d'attention.

Élevé



Niveau 4 : La concentration _____

= Je suis attentif à mon objectif et aux moyens d'y arriver (ex : Je fais l'exercice 2 p.115 au crayon de papier et au brouillon).

Niveau 3 : L'attention partagée à cause des distracteurs _____

= J'ai conscience de mon objectif mais je fais autre chose par moment (j'écoute le professeur et je joue avec un stylo).

Niveau 2 : La vigilance _____

= J'agis par automatisme, l'objectif est habituel (faire mes lacets, étendre le linge, regarder les autres dans la cour).

Niveau 1 : L'éveil _____

= être dans la lune, somnoler, écouter une phrase sur deux...

En classe, je dois être en niveau 4 ou 3 mais éviter les distracteurs externes (bavardages, bruit) et internes (penser à autre chose).

Quand je sens que je passe en niveau 2 ou 1, je peux améliorer mon attention en _____ **bougeant mon corps** _____ = je remue tous mes orteils sans bouger les jambes ; je serre très fort les poings pendant 30 secondes ; je fais des ronds très lents avec ma tête pour détendre ma nuque...

Je peux aussi porter mon attention sur _____ **ma respiration** _____ pour me recentrer.