

NOM :
Prénom :

Classe :
Groupe :



Séance 7 J'apprends à apprendre Quand et comment se concentrer ?

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



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

Être attentif, c'est orienter son attention vers plusieurs éléments, sélectionner des informations.

Être concentré, c'est cibler précisément son attention sur une seule tâche, un seul objectif.

Être concentré, c'est ne pas écouter ou regarder ce qui se passe à côté de nous, être distrait (mon voisin joue avec un stylo, bavarde... : distracteur externe) ou en nous (je pense à mon prochain match, j'ai faim... : distracteur interne). La concentration est un niveau d'attention élevé. 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.

Exercice 1 : Dans cette citation de Victor Hugo, compte en une seule lecture 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

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. Ce sont ces réseaux de neurones utilisés par l'attention pendant la journée qui sont réactivés pendant le sommeil pour consolider les apprentissages (voir séance 6).



Peut-on réaliser deux tâches en même temps ?

Tâche 1	Tâche 2 en même temps que tâche 1	Possible ?	Impossible ?
Taper dans les mains	Compter de 3 en 3	x	
Multiplier 40 par 5	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 totale.

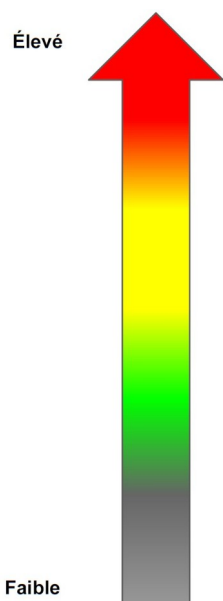
En classe, on peut pas tout le temps être concentré, c'est trop fatigant. Mais il y a des moments où tu dois être le plus concentré possible :

- **Je suis concentré au moment des consignes et pendant les contrôles** pour comprendre ce sur quoi on va travailler et comment : quel est le numéro de l'exercice, où doit-on écrire (feuille, brouillon), quelle est la consigne exacte de l'exercice ? Je me relis avant de rendre ma copie.

- **Je suis concentré quand le professeur le demande clairement**: Attention ! Écoutez bien ! Soyez concentré ! C'est important !

C - Les différents niveaux de l'attention.

Il est impossible de rester tout le temps concentré mais il faut choisir le bon niveau d'attention. Le niveau d'attention varie pendant un cours. **Il y a 4 niveaux d'attention :**



Niveau 4 : La concentration totale

= 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

= 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 1 ou 2, je peux améliorer mon attention en bougeant mon corps = je remue tous mes orteils sans bouger les jambes ; je serre très fort les poings 10 secondes ; je fais des ronds très lents avec ma tête. Je

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

BILAN

Être concentré, c'est cibler précisément son attention sur une seule tâche, un seul objectif. C'est ne pas se laisser distraire par les distracteurs externes (bruit) ou internes (pensées, sensations). En classe, il faut être en niveau 3 (attention partagée) ou 4 (concentration totale au moment des consignes, des contrôles et quand le professeur le demande).

Pour améliorer ma concentration en classe, je dois :

- Ne pas bavarder ou jouer avec mes affaires (distracteur externe)
- Ne pas penser à autre chose (distracteur interne)
- Bouger mon corps discrètement (serrer les orteils, serrer les poings)
- Me recentrer quelques minutes sur ma respiration pour laisser passer les pensées parasites.