

L'attention

C'est la condition de base de tout apprentissage. La mémorisation nécessite une attention focalisée et soutenue. Or les capacités d'attention, non seulement évoluent avec l'âge, mais elles sont fragiles et particulièrement malmenées avec la diffusion des écrans (télévision, ordinateur, téléphone portable, consoles et autres tablettes). L'attention est également sensible à la fatigue (qualité du sommeil) et aux rythmes biologiques (attention variable pendant la journée et au cours de la semaine). Le premier facteur auquel il faut penser quand un enfant a des difficultés attentionnelles, c'est le manque de sommeil et non l'hyperactivité. Cette dernière peut d'ailleurs constituer un moyen pour lutter contre la fatigue et l'envie de dormir. Les enfants de milieux défavorisés dont ceux dont le sommeil est le plus court et le plus perturbé¹.

Variations au cours du temps

On dit souvent que l'attention augmente au cours de la matinée, diminue en début d'après-midi, pour augmenter de nouveau au cours de l'après-midi.

Ces considérations sur les variations journalières doivent être nuancées. Dans une recherche menée auprès d'enfants scolarisés en cours préparatoire (6-7 ans), en CE2 (8-9 ans) et en CM2 (10-11ans), il a été constaté que plus l'élève est âgé :

- plus tard le « pic » apparaît dans la matinée scolaire ;
- plus bref et moins prononcé est le creux de la pause méridienne² ;
- plus présente est la reprise d'activité intellectuelle au cours de l'après-midi scolaire.

En moyenne section de maternelle, les variations journalières d'enfants de 4-5 ans sont inversées. L'attention :

- diminue au cours de la matinée ;
- progresse pendant la pause méridienne ;
- chute au cours de l'après-midi scolaire (travaux de F. Testu).

Lorsque l'enfant a entre 4 et 7 ans, on constate un changement profond du rythme journalier de l'attention. Après cette phase, le profil journalier est globalement structuré, le rythme se module simplement au cours du cycle d'études primaire pour atteindre, à 11 ans, sa forme définitive. Logiquement, on devrait en déduire une organisation des activités différente en maternelle et en primaire.

En ce qui concerne les **variations hebdomadaires**, on note une désynchronisation le lundi, quel que soit par ailleurs le nombre de jours d'école (4, 4,5 ou 5). Dans le cas où il y a seulement 4 jours, cette désynchronisation affecte également le mardi.

D'une manière générale, les contraintes institutionnelles ne respectent pas les caractéristiques attentionnelles des enfants : les journées sont trop longues. C'est en France que le nombre de jours d'école est le plus faible (144 pour une moyenne de 184 en Europe). Cela signifie que les programmes sont beaucoup trop chargés. La semaine de 4 jours est pour tous les scientifiques une aberration. Ce sont les enfants scolarisés en territoires d'éducation prioritaire qui en souffrent le plus. Les comparaisons avec les autres pays européens qui scolarisent les enfants plus de 4 jours par semaine montrent que les performances des enfants sont meilleures qu'en France. Les analyses du programme PISA³ indiquent une augmentation du nombre d'élèves en grande difficulté à partir de l'instauration de la scolarisation sur 4 jours.

1. « On observe une diminution du temps de sommeil de la maternelle au CM2. Entre 5 et 10 ans, les enfants issus de ZEP perdraient 62 minutes de sommeil pendant que les autres n'en perdraient que 29. Les heures de coucher seraient plus tardives et les facteurs d'environnement essentiels. », J.-M. Pedespan, *Réalités pédiatriques*, n° 160, mai 2011.

2. Rappelons que la baisse de vigilance entre 13 et 15 h n'a rien à voir avec le repas. Manger ou non entre 12 et 13 h n'a pas d'incidence sur les niveaux de vigilance.

3. Programme international pour le suivi des acquis.

Outre la qualité du sommeil, l'attention dépend aussi de facteurs psychologiques comme l'insécurité affective et l'anxiété. L'enfant préoccupé est moins disponible pour focaliser son attention sur ce qui se passe en classe.

La réforme des temps scolaires qui sera mise en place majoritairement à partir de 2014 devrait introduire une amélioration dans les capacités attentionnelles des écoliers.

Le fonctionnement de l'attention

L'attention peut être soit sollicitée par l'extérieur soit focalisée de manière volontaire. La première est provoquée par des stimuli saillants dans l'environnement (une voiture rouge dans une file de voitures noires ou grises par exemple). La seconde demande un effort pour sélectionner dans toutes les stimulations de l'environnement, celle qui est pertinente.

L'attention implique l'**inhibition** (si on veut se focaliser sur une information, il faut bloquer, inhiber les autres). Plus l'enfant est jeune, plus cette composante est difficile à mettre en œuvre. L'effet des distracteurs est d'autant plus sensible que les enfants sont jeunes – surabondance des stimuli antinomique avec la capacité d'attention.

L'**attention partagée** implique de focaliser son attention sur différents aspects nécessaires pour atteindre le but fixé, pour résoudre un problème. Écrire un récit en faisant attention de ne pas faire de fautes, implique à la fois de faire attention au contenu et à sa forme. Écouter l'enseignant et écrire en même temps. Cette forme d'attention s'améliore également avec l'âge. Il est nécessaire de l'entraîner.

L'**attention divisée** consiste à mener de front deux activités qui ne sont pas liées (parler avec son voisin pendant le cours). Elle témoigne des limites des capacités attentionnelles puisque même les adultes sont en difficulté bien qu'ils n'en soient pas conscients : téléphoner en conduisant multiplie par 4 le risque d'avoir un accident.

La résolution des tâches scolaires implique une bonne qualité de l'attention : planifier un raisonnement en plusieurs étapes n'est possible que si l'attention est suffisamment focalisée pour permettre la mémorisation à court terme des différents éléments.

Il existe une forte corrélation entre attention et réussite scolaire.

La forte exposition des enfants aux programmes télévisés a des effets sur l'attention qui se répercutent en classe. Le système exogène (ce sont les stimulations extérieures qui stimulent l'attention) est hypertrophié au détriment du système endogène (le sujet dirige volontairement son attention). Une étude portant sur plus de 1 000 enfants de 5 à 11 ans a montré que chaque heure passée devant la télévision augmente de près de 50 % la probabilité de troubles de l'attention à l'adolescence. On observe des effets similaires pour les jeux vidéo. Il y a un cumul des effets nocifs des activités audio-visuelles sur l'attention entre la petite enfance et l'adolescence.

En pratique

- Le début de la matinée, et particulièrement le lundi, ne doit pas être consacré à des tâches qui nécessitent une **attention soutenue**. C'est le cas des **nouveaux apprentissages**. En revanche, les révisions et les apprentissages déjà automatisés sont peu sensibles aux horaires. Il en va de même pour le début de l'après-midi.
- La grande section de maternelle doit être le lieu de la transition entre l'organisation temporelle des petits et celle du CP. Les enfants peuvent présenter des profils très variés à cet âge. Certains ont encore le rythme des MS tandis que d'autres sont plus proches de celui des CP. Les plus jeunes sont peu efficaces en fin d'après-midi, contrairement aux plus âgés.
- Il est souhaitable d'organiser un **échange avec les enfants autour du coucher et du réveil** : à quel moment ? (la notion d'heure n'est pas pertinente chez les plus jeunes), dans quel contexte ?, seul ou accompagné ?, lecture d'une histoire ou non... ?

• **L'enfant piéton** est particulièrement vulnérable, notamment à cause de ses capacités limitées d'attention. Il ne peut se focaliser que sur une seule chose à la fois : s'il court après un ballon l'enfant ne pensera qu'à récupérer le ballon, pas à vérifier d'abord s'il peut s'engager sur la chaussée où a roulé le ballon. Il en sera de même si une personne qu'il connaît l'appelle du trottoir opposé. De plus, jusqu'à 7 ans, les enfants pensent qu'à partir du moment où ils voient, ils sont vus. Or ce n'est pas toujours le cas. Un enfant peut très bien percevoir une voiture mais son conducteur peut être dans une configuration qui ne lui permet pas de voir ce jeune piéton.

Il existe des **exercices** permettant de faire **travailler spécifiquement l'attention** Les proposer et observer l'évolution au cours de l'année.

- **Activités de barrage** : barrer dans une page remplie d'éléments différents ceux qui correspondent au modèle.
 - MS : page en noir et blanc de petits motifs – bateaux, étoiles de mer, escargots, voiliers..., seuls les étoiles doivent être barrées ;
 - GS : des *b* et *d* mélangés, seuls les *b* doivent être barrés ;
 - CP : lettres et chiffres mélangés, ne barrer que les lettres ;
 - CE1 : des *d*, *b*, *p* et *q* mélangés, ne barrer que les lettres ayant une boucle à droite.
- **Effet Stroop** : la tâche comporte des indices favorisant les erreurs. On demande de nommer la couleur de l'encre avec laquelle les mots (noms de couleur) sont écrits (épreuve réservée aux bons lecteurs) : vert – rouge – jaune (la réponse est rouge, vert, bleu).

vert - rouge - jaune

- **Activités de relaxation** avant de faire exécuter des tâches impliquant une attention soutenue.
- Certains enfants ont plus de difficultés à focaliser leur attention et ils ont besoin d'aide pendant les cours. Différents moyens permettent d'étayer l'attention défaillante : veiller au placement des enfants le plus près possible de l'enseignant, faire expliciter à l'enfant les différentes étapes de la tâche pour qu'il puisse les planifier, vérifier que chaque étape est bien réalisée dans le temps imparti...