

Piste pédagogique

<p style="text-align: center;">LE DISPOSITIF ATOLE Apprendre l'attention à l'Ecole L'attention, ça s'apprend</p>

Les capacités attentionnelles figurent au premier rang des critères de la réussite dans la vie, non seulement à l'école et dans les études, mais plus généralement pour l'équilibre personnel, la qualité des tâches accomplies et la protection des personnes.

Mais elles figurent dans les derniers rangs des activités dédiées dans le monde scolaire pour les développer, comme si l'attention allait de soi, se développait de soi au gré des injonctions formulées par les adultes envers les enfants : « concentre-toi », « fais attention », etc. L'apprentissage de l'attention n'est pas à ce jour, structuré.

Or l'attention se développe, surtout chez l'enfant et l'adolescent. Pour que chaque jeune devienne pilote du développement de son attention, il lui faut tout d'abord comprendre à quels mécanismes correspond cette singulière capacité dans le mental, puis apprendre à « faire attention à son attention », à ce qui la perturbe, la distrait. En quoi elle peut aussi libérer, donner de l'aisance, voire du plaisir. L'attention s'éduque par une longue succession de vigilances conscientes.

Jean-Philippe LACHAUX, à qui nous empruntons les idées-clés qui suivent, aime à dire que le développement de l'attention conduit à l'éducation par excellence, phrase qu'il emprunte lui-même à William James.

C'est son programme ATOLE de développement de l'attention à l'Ecole que nous présentons et que nous vous invitons à mieux connaître pour le mettre en place dans vos classes, essentiellement en cycles 3 et 4.

Le programme ATOLE est en cours de prolongement pour les adolescents (ADOLE).

LE PROGRAMME ATOLE

Les observations recueillies auprès des enseignants et des élèves qui le pratiquent, indiquent clairement que les enfants y trouvent des bénéfices, tant à l'école que dans leur vie personnelle, qu'ils ressentent une meilleure capacité à contrôler leurs gestes et leur pensée.

Il existe en revanche à ce jour peu d'études scientifiques démontrant précisément l'effet de la méthode, tant les paramètres en jeu sont nombreux et difficiles à évaluer. C'est tout l'objet des études qui le sous-tendent.

La méthode, décrite à travers 10 fiches auxquelles vous avez librement accès sur le site :

https://drive.google.com/drive/folders/110_VRobxLnTCTThuZmtyGq7a7Ybj3lWEG?usp=sharing

se caractérise par :

- Un **enchaînement logique** d'une étape à l'autre de l'apprentissage par les élèves de leur mécanisme attentionnel et de son entraînement,

- Une **co-construction** entre le laboratoire de Jean-Philippe LACHAUX (Inserm, Lyon) et les enseignants qui l'ont testée dans les classes,
- Une **progressivité** dans l'exploration et la maîtrise de l'attention par les élèves,
- L'hypothèse que l'attention **se développe lentement**, à travers des prises de conscience dans les actes les plus banals de l'apprentissage et de la vie. Il s'agit bien d'une **formation à long terme**.
- L'appropriation et la pratique présentées ne sont pas des passages obligés pour toutes les situations et pour tous les enfants, mais **au service** de ceux qui en ressentent le besoin et le plaisir.

LES ETAPES DU PROGRAMME

Les 10 fiches s'ordonnent autour de 4 axes :

1) Expliquer à l'élève ce qu'est l'attention

- Lui faire prendre conscience de **ce qu'est l'attention**,
- L'aider à **identifier les besoins d'attention** dans diverses situations de la vie, en particulier de l'apprentissage,
- Lui présenter l'attention comme fonctionnant selon les mêmes **mécanismes universels** chez tous les humains,
- Par exemple pour ce qui le **distrain**, le gêne dans le maintien sur une tâche d'écoute ou de réalisation,
- Lui faire sentir les **tensions** entre l'objectif de la tâche (y compris celle qu'il n'a pas trop envie de réaliser) et ce qui le tente de s'en écarter (le circuit de la récompense en forte concurrence),
- Lui faire prendre conscience que **lui seul est en responsabilité** de prendre les commandes de son attention.

2) Lui apprendre à agir avec une intention claire

Le contrôle de l'attention est plus facile à prendre quand il y a **intention**. Travailler sur l'attention, c'est aussi travailler sur l'intention. Quel est mon objectif, dans quelle mesure celui-ci est-il en mesure de surmonter ce qui l'en écarte ou le distrait ?

Pour que l'intention soit réaliste, une des clés consiste à **découper une tâche complexe** en plusieurs tâches simples accessibles (zone proximale de développement). L'élève peut être formé, par exemple à travers des travaux de groupes, à décomposer et planifier la réalisation d'une tâche complexe.

Les spécialistes de la mémoire parleront d'un travail sur la mémoire du futur.

3) Apprendre à réagir aux distractions internes et externes

Par un jeu de conscience/entraînement. Par le contrôle du regard et du corps : apprendre à faire attention aux premiers signes de la distraction (métaphore de la poutre et sens de l'équilibre).

4) **Disposer de modes d'emploi pour se concentrer**

Pour :

- Acquérir des habitudes attentionnelles,
- Apprendre à identifier ce à quoi « je dois faire attention »,
- Se prémunir d'un mauvais ciblage de l'attention,
- Disposer de petites techniques de guidage de l'attention, par exemple la transformation d'une information verbale en une représentation imagée mentale.

Ce programme simple est très utile aux enseignants, qui pour la plupart ne sont pas formés à mobiliser pertinemment l'attention de leurs élèves.

LES FICHES DU PROGRAMME ATOLE

10 fiches en libre accès (79 pages)

ETAPE 1 : À la découverte de l'attention

ETAPE 2 : L'équilibre attentionnel

ETAPE 3 : Le cerveau et les neurones

ETAPE 4 : Les neurones et la distraction

ETAPE 5 : Les neurones et la concentration

ETAPE 6 : Maximoi et minimoi

ETAPE 7 : Réagir aux distractions externes

ETAPE 8 : Réagir aux distractions internes

ETAPE 9 : Se concentrer sur des activités du corps

ETAPE 10 : Se concentrer sur des activités mentales

Equipe Apprendre et Former avec les sciences cognitives