

QU'EST-CE QUE L'ATTENTION

- ***L'attention est l'une des fonctions cognitives fondamentale mobilisée tout au long de l'activité quotidienne, en particulier lors de l'apprentissage. Elle se développe et permet de réaliser les tâches avec qualité, rapidité, sans se laisser distraire.***
- ***L'attention recouvre plusieurs aspects : la gestion de ce qui distrait, associée à la vigilance (alerte) ; la sélection d'un objet parmi d'autres (attention sélective) ; l'enchaînement des actes qui permet la réalisation d'une tâche (attention exécutive).***
- ***L'enfance et l'adolescence sont des périodes privilégiées du développement de l'attention. Au-delà de 25 ans, c'est plus compliqué. Des activités de développement de l'attention sont en conséquence à mettre en place en milieu scolaire, en complément des entraînements en milieu familial et dans l'environnement.***
- ***Peut-être parce que les mécanismes de développement de l'attention étaient à ce jour encore mal connus (il reste encore beaucoup de choses à découvrir), peu de pratiques sont dédiées à l'entraînement de l'attention à l'école. On le regrette.***
- ***Il est dit que l'attention est le plus fort critère de réussite dans la vie : réussite dans les études, compréhension, mémorisation, équilibre personnel et physique. Des millions d'incidents et d'accidents pourraient être évités chaque année grâce à de bonnes capacités attentionnelles.***

Texte issu du site LA MAIN A LA PÂTE

<https://www.fondation-lamap.org/fr/page/18690/lattention>

Créée en 2011 par l'Académie des sciences, les Ecoles normales supérieures de Paris et de Lyon, la Fondation *La main à la pâte* est un laboratoire d'idées et de pratiques innovantes cherchant à améliorer la qualité de l'enseignement des sciences à l'école et au collège, dans la dynamique initiée par le prix Nobel Georges Charpak en 1995. Elle propose des aides variées aux professeurs de France et d'ailleurs, pour faire découvrir à leurs élèves une science vivante et accessible, favorisant par des pédagogies actives la compréhension des grands enjeux du 21e siècle, le vivre ensemble et l'égalité des chances.

QU'EST-CE QUE L'ATTENTION?

Selon le dictionnaire de l'Académie française, l'attention est l'« action de tendre son esprit vers », est l'application de l'esprit, des sens, à un objet, à un fait déterminé. Faire un effort d'attention. Prêter attention à ce qu'on fait. Cet élève manque d'attention en classe. Il ne porte pas assez d'attention aux avis qu'on lui donne. Redoubler d'attention. Éveiller, détourner l'attention de quelqu'un. Il sait captiver l'attention du public. Forcer l'attention de quelqu'un. Regarder, observer, écouter avec attention.

L'attention est la capacité de se concentrer, de s'appliquer et son contraire est la distraction. Mais cette définition nous renseigne-t-elle vraiment ? Il n'est en réalité pas facile de définir l'attention : elle est puissante mais elle a des limites, elle peut être soutenue, mais elle peut être fugace, elle peut être spontanée, mais elle peut être volontaire... Elle a en tous cas des interactions fortes avec d'autres capacités cognitives et notamment avec la mémoire et avec l'apprentissage.

L'attention est mise en œuvre dans la vie de tous les jours. Elle est à la base de notre connaissance du monde environnant et de nos expériences en dirigeant nos modalités perceptives sur un objet ou un fait et elle nous permet aussi de prendre conscience de nos pensées et de nos sentiments. Elle est impliquée dans toutes les actions que nous menons volontairement. Elle est aussi en cause lorsqu'un événement extérieur nous captive.

PEUT-ON ETUDIER L'ATTENTION?

Comme beaucoup d'autres compétences de notre fonctionnement mental, l'attention a fait l'objet d'une approche scientifique à partir de la fin du XIXe et du début du XXe siècle. Aujourd'hui, les méthodes d'études de l'attention incluent l'observation, l'expérimentation avec tests et mesures des performances, des méthodes d'enregistrement de l'activité cérébrale comme l'électro-encéphalogramme et l'imagerie cérébrale.

L'attention, l'un des piliers de l'apprentissage, permet à des informations qui auraient pu rester ignorées d'accéder aux capacités cognitives et exécutives de notre cerveau. Elle est en jeu dans notre comportement, nos gestes et nos interactions avec autrui. Avec ou sans attention, toute notre relation au monde et à nous-mêmes est changée.

Nous avons tous une idée de ce qu'est l'attention ou de ce qu'est « faire attention ». Pourtant, nous ne la connaissons pas bien : à l'œuvre dans la vie de tous les jours, elle oriente nos perceptions, elle peut vagabonder, elle peut être très sélective, elle peut se laisser capturer, elle permet de choisir une stratégie pour la résolution d'un problème, elle a des limites, elle se développe avec

COMMENT PEUT-ON SE REPRESENTER L'ATTENTION ?

On peut se représenter l'attention comme un faisceau de lumière dirigé sur un objet ou un but parmi d'autres. Cette image signifie aussi qu'à chaque moment nous ne percevons (voyons, entendons ...) qu'une partie de notre environnement, le reste étant dans l'ombre.

Cette image ne montre qu'un aspect de l'attention : elle ne renseigne pas par exemple sur la résistance à la distraction.

À QUOI L'ATTENTION SERT-ELLE ?

L'attention sélectionne une information dans la foule des informations et des stimulations qui nous environnent. L'attention s'oriente vers ce que le cerveau considère comme important, elle choisit l'information à traiter en fonction de nos buts et nous évite les informations négligeables ou distrayantes. Le sportif de haut niveau développe le plus possible ses capacités d'attention.

PEUT-ON FAIRE ATTENTION A PLUSIEURS TACHES A LA FOIS ?

L'homme n'est pas multitâche. Il ne peut pas faire attention à plusieurs choses à la fois. Le cerveau peut gérer deux tâches en basculant en quelques millisecondes de l'une à l'autre, mais elles ne sont pas effectuées simultanément. Essayer de faire attention à plusieurs tâches à la fois a pour conséquence d'augmenter le risque d'erreurs et le temps passé à leur exécution.

Pourtant, dans la vie quotidienne, nous faisons plusieurs choses à la fois. C'est que les apprentissages nous permettent d'automatiser des tâches, c'est-à-dire de les réaliser sans y faire attention : faire du vélo, lire ... Grâce à l'acquisition de routines, nous pouvons faire deux ou plusieurs choses à la fois : on peut marcher et discuter en même temps ; mais si le terrain devient accidenté, la marche ne peut plus être automatique, on est obligé d'y faire attention et la discussion devient moins vive ...

L'ATTENTION PEUT-ELLE ETRE CAPTEE PAR UN EVENEMENT EXTERIEUR ?

L'attention n'est pas entièrement sous notre contrôle, elle peut être capturée par des stimulations variées, un visage, un regard, des couleurs vives et clignotantes, un bruit strident ... Ceci peut nous permettre d'ailleurs de nous adapter à un changement de l'environnement, en cas de danger par exemple. L'attention est captée par la nouveauté et l'inattendu, et, au contraire, ce dont nous avons l'habitude la retient de moins en moins.

PEUT-ON PASSER DE L'ATTENTION A LA DISTRACTION ET VICE-VERSA ?

La vie quotidienne est faite en permanence d'alternances entre attention et distraction. Nous pouvons en général décider à tout moment de rediriger notre attention. Cette fluidité de l'attention nous permet, même lorsque nous sommes concentrés sur une tâche, de nous tenir au courant du monde extérieur.

La capacité d'attention varie en fonction de nombreux facteurs : curiosité, intérêt, motivation, émotions, habitudes, fatigue ... Parfois, il faut faire des efforts pour faire attention, et parfois le plaisir est suffisant pour retenir notre attention.

PEUT-ON RESISTER A LA DISTRACTION ET INHIBER DES AUTOMATISMES ?

Une forme d'attention, l'attention exécutive, permet de se concentrer sur une stratégie mentale appropriée pour résoudre une tâche donnée en écartant ou résolvant d'éventuels conflits. Non seulement elle sélectionne des informations pertinentes, mais elle permet aussi d'être flexible en résistant à la distraction ou en inhibant des automatismes. Lorsqu'on sait lire, devant un mot, on le lit automatiquement. Si le mot bleu est écrit à l'encre rouge par exemple et qu'on nous demande de ne pas lire le mot mais de dire sa couleur, cette tâche entre en conflit avec le processus automatique de lecture du mot lui-même : l'attention exécutive entre en jeu pour inhiber notre automatisme de lecture et nous permettre d'accomplir la tâche.

L'ATTENTION EST-ELLE NECESSAIRE A L'APPRENTISSAGE ?

L'attention est un des piliers de l'apprentissage. Elle nous est nécessaire pour percevoir des informations de notre environnement et de notre monde intérieur ; elle est indispensable pour contrôler un travail mental, mémoriser, résister aux distractions, inhiber les automatismes, raisonner, décider...

Mieux connaître l'attention, ses différentes formes, ses limites et ses atouts, permet d'apprendre à mieux s'en servir.

Présente chez le bébé, la capacité d'attention se développe progressivement jusqu'au début de l'âge adulte.

QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CERVEAU QUAND ON FAIT ATTENTION ?

Faire attention signifie privilégier l'activation d'un réseau de neurones parmi d'autres : les cibles de l'attention sont des groupes de neurones, que ce soient des neurones de la perception, de la mémoire de travail, de la motricité ... Le cortex frontal joue un rôle crucial lorsque l'attention exécutive est en œuvre.