

Les distracteurs dans les jeux et dans la classe

1. Distracteurs sensoriels

Ce sont des éléments qui sollicitent les sens et détournent l'attention de la tâche principale.

• Visuels :

- Illustrations trop riches ou colorées (ex : *Dobble*, *Lynx*)
- Plateau ou cartes surchargés en informations
- Pions ou éléments décoratifs inutiles mais accrocheurs

• Sonores :

- Bruits ambiants créés par les autres joueurs
- Sabliers sonores ou minuteurs stressants
- Sons de victoire/défaite

• Tactiles :

- Manipulation complexe ou inhabituelle des éléments de jeu
- Jetons ou pièces attractives qui incitent à jouer avec (distraction motrice)



Les distracteurs dans les jeux et dans la classe

2. Distracteurs cognitifs

Ils sollicitent des ressources cognitives qui devraient rester mobilisées pour la tâche principale.

- **Règles complexes ou trop nombreuses** → surcharge mentale
- **Changements de règles en cours de partie**
- **Multitâche** : devoir mémoriser, planifier, et surveiller les autres joueurs en même temps (ex : *Sushi Go!* ou *7 Wonders*)
- **Présence de fausses pistes ou de leurres** dans les cartes ou objectifs
- **Cartes ou objectifs secrets** : distrait de l'objectif principal pour anticiper les autres



Les distracteurs dans les jeux et dans la classe

3. Distracteurs sociaux

Provenant des interactions avec les autres joueurs.

- **Comportement des autres joueurs :**

- Bavardages hors sujet
- Blagues ou provocations amicales (ex. dans *Jungle Speed*, *Uno*)
- Pression sociale ou compétition (stress de perdre ou de gagner)

- **Attitudes corporelles :**

- Joueur qui bouge beaucoup
- Contacts physiques involontaires

- **Ordre de passage :** attendre son tour sans décrocher (difficulté pour les enfants ou élèves avec TDAH)



Les distracteurs dans les jeux et dans la classe

4. Distracteurs temporels

Liés à la gestion du temps et à l'urgence.

Compte à rebours / sablier stressant (ex : *Time's Up!*, *Recto Verso*)

Jeux de rapidité où il faut aller vite → génère de l'impulsivité (au détriment de la concentration)
(ex : *Crazy Time*)

Temps morts entre deux actions → favorisent le décrochage de l'attention



Les distracteurs dans les jeux et dans la classe

5. Distracteurs émotionnels

Ceux qui affectent les émotions et biaisent l'attention.

Frustration liée à la défaite ou à la difficulté

Trop d'euphorie (liée à la victoire ou à l'ambiance du jeu)

Sentiment d'injustice ou de favoritisme dans les règles

Jeux de bluff ou de mensonge (gênants pour certains élèves) → ex : *Loup-Garou, Mito, Mascarade*

