

FuturPlus

Revue Pédagogique

**L'IMPORTANCE DE  
L'ATTENTION DANS  
LE PROCESSUS  
D'APPRENTISSAGE**

N° 6 - décembre 2020



**Editorial**

# DÉCEMBRE 2020

**Vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce numéro de la Revue Pédagogique FuturPlus ?**

**Consultez la page dédiée à cette revue et remplissez le formulaire à votre disposition, nous prendrons le temps de répondre à vos questions.**

Qui n'a jamais dit ou s'être entendu dire : « Sois plus attentif ! » ou encore « Sois plus concentré sur ce que tu fais ! ». Sous ces injonctions pourtant relativement banales et courantes, se cache une réalité bien plus complexe qu'il n'y paraît, surtout si nous nous focalisons sur les jeunes apprenants.

Qu'il est bien difficile aujourd'hui (et hier sûrement aussi...) de maintenir nos élèves (et vos enfants) focalisés sur une tâche, d'autant plus s'il s'agit d'un travail scolaire.

Les sollicitations externes sont nombreuses, permanentes et sans cesse renouvelées. Il n'est pas rare, lors des entretiens pédagogiques que nous menons, de constater la prééminence des activités extra-scolaires et dites ludiques dans la vie d'un jeune d'aujourd'hui.

Il n'est pas question ici de remettre en question telle activité sportive, artistique ou encore numérique mais surtout de se focaliser sur leur fréquence et leur intensité. En effet, comme dans toute chose, la mesure est reine de toute satisfaction. Et lorsque les priorités sont mal définies (voire pas du tout), le statut d'élève est bien souvent relégué au dernier rang.

Pour en revenir à la (sur)stimulation quotidienne, il nous paraît important aujourd'hui de nous intéresser à cette fameuse « attention » dont le déterminant principal tourne autour de nos cinq sens ; concept flou et difficilement cernable.

**Editorial suite**

# DÉCEMBRE 2020

**Vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce numéro de la Revue Pédagogique FuturPlus ?**

**Consultez la page dédiée à cette revue et remplissez le formulaire à votre disposition, nous prendrons le temps de répondre à vos questions.**

Si certains restent sceptiques, nous les invitons à faire l'expérience de « l'isolation sensorielle » et de tirer les conséquences qui s'imposent alors : nous ne percevons le monde qu'au travers de l'ouïe, de la vue, de notre toucher (et j'en passe) et plus ils sont sollicités, moins nous parvenons à nous focaliser sur un objet particulier.

FuturPlus met en place depuis plusieurs années déjà différents modules (entre autre, « apprendre à apprendre ») permettant de sensibiliser, jeunes et moins jeunes à cette question du bon état d'esprit pour l'acquisition de nouvelles connaissances.

L'article qui vous est proposé par l'un de nos enseignants spécialisés en méthodologie d'apprentissage vous invite à réfléchir sur quelques notions autour de l'attention, point de départ du cheminement de l'apprentissage, allant à la concentration, la mémorisation pour finir par la satisfaction.

Toute l'équipe de FuturPlus vous souhaite une excellente lecture !

## Introduction

# SOMMAIRE

- Introduction
- Constat
- L'attention, passage obligé vers la concentration et la mémorisation
- Diverses formes d'attention
- Etre attentif, oui. Mais comment ?
- Conseils pratiques
- Bibliographie
- Ressources

# L'IMPORTANCE DE L'ATTENTION DANS LE PROCESSUS D'APPRENTIS- SAGE

« L'attention est le burin de la mémoire » <sup>1</sup>

## PAR CLIVE LOERTSCHER

En résumé, et en se référant à son bon sens, on sait bien que l'attention est à la base de tout processus d'apprentissage. Sans attention, il n'y a pas de concentration sur un objet de connaissance, Sans concentration, il n'y a pas de compréhension. Et sans compréhension, il n'y a pas de mémorisation...On pourrait s'arrêter là et se demander seulement comment développer et cultiver l'attention. Nous en parlerons en fin d'article.

Les considérations qui suivent sont inspirées de mon expérience d'enseignant, de ma formation de Master en PNL (Programmation Neuro-Linguistique) et de ma pratique régulière de la méditation Zen (zazen).

# CONSTAT

De nombreux enseignants constatent que l'attention des élèves est de plus en plus difficile à obtenir. Nous avons à FuturPlus un nombre non négligeable d'élèves et d'étudiants souffrant de TDA (trouble du déficit de l'attention sans hyperactivité). Il est probable que la sur-stimulation engendrée par l'utilisation continue des portables ait un impact négatif sur l'attention nécessaire aux divers apprentissages. Il ne s'agit pas ici de confirmer ou d'infirmer cette impression, mais simplement de rappeler le rôle essentiel de l'attention dans toute démarche d'apprentissage.

Le philosophe grec Aristote, au IV<sup>e</sup> siècle avant J-C, avait remarqué déjà que « *rien [n'est] dans notre intelligence qui ne soit passé par nos sens* »<sup>2</sup>. Notre cerveau - dont nous commençons à peine à percevoir l'immense complexité grâce aux outils utilisés par les neurosciences - ne peut donc « saisir » la réalité extérieure que par le biais de nos cinq sens<sup>3</sup>.

En effet, notre cerveau peut percevoir « passivement » par nos cinq canaux sensoriels les multiples informations que le monde extérieur lui offre sans arrêt.

Mais spontanément le cerveau ne va « traiter » ou retenir que ce qui est utile à la survie immédiate de l'individu. Ou alors à ce que notre attention va désigner comme digne d'intérêt. On dit souvent que la mémoire, c'est d'abord la capacité d'oublier... Oublier en effet cette masse d'informations qui accèdent continuellement à notre cerveau et qu'il faut immédiatement laisser de côté au profit des seuls éléments que notre attention va juger pertinents.

**Ainsi donc, dans la démarche complexe des apprentissages divers, l'attention est le premier « geste mental » indispensable à toute bonne mémorisation ultérieure.**

## L'ATTENTION, PASSAGE OBLIGÉ VERS LA CONCENTRATION ET LA MÉMORISATION

Un peu d'étymologie d'abord. En latin *attentio* est une variante de *adtentio*, qui vient de *adtentus*, lui-même participe passé du verbe *tendĕre* + la préposition *ad*. Cela peut avoir plusieurs sens : tendre, tirer vers / diriger, tourner vers / chercher à atteindre / se diriger vers, etc.

On voit d'emblée qu'il y a un effort pour atteindre quelque chose, une intention volontaire avec un but en vue. Un auteur du XIXe siècle écrivait que « *l'attention, ce n'est pas une réaction des organes contre l'impression reçue; ce n'est pas moins que la volonté elle-même; car nul n'est attentif qui ne veut l'être; et l'attention se résout finalement dans la volonté. Ainsi, le premier acte d'attention est un acte volontaire...* »<sup>4</sup>

Notons cependant qu'il existe aussi une attention non volontaire, dite exogène comme par exemple lorsque notre regard est attiré par un mouvement brusque autour de nous. Nous nous contenterons ici de parler de l'attention volontaire, dite endogène.

Sans cet effort de la volonté, sans ce choix conscient de tourner son esprit vers un objet de connaissance quel qu'il soit (un schéma, une définition, un mot de vocabulaire, une formule mathématique, un geste précis en cuisine, en sport ou en activité artistique, une phrase musicale), le cerveau ne va pas pouvoir « emmagasiner » de nouvelles « connaissances ». Souvenez-vous de vos premiers essais pour aller à vélo : il fallait prêter attention à l'équilibre tout en pédalant et en maniant le guidon. Un instant de distraction et patatras...

Etymologie à nouveau : en latin, le verbe *distrahere* peut signifier tirer hors de / déchirer / détacher / éloigner.

C'est évidemment un lieu commun : la distraction est l'exact contraire de l'attention : notre esprit est éloigné de son objet de concentration et l'apprentissage est perturbé, voire rendu impossible.

## DIVERSES FORMES D'ATTENTION

Comme nos perceptions du monde extérieur dépendent de nos sens, il y a donc une attention visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive et gustative<sup>6</sup>. Nos organes ayant des capacités très différentes les unes des autres, l'attention qui en dépend fonctionne également de manière très variée. On peut ainsi choisir ce que nos yeux veulent voir (pas à 360° cependant...au maximum 110°), même si l'acuité maximale est de 3° à 5°.

La perception visuelle est donc active, en mouvement continu et orientée vers tout ce qui bouge - et donc attire l'attention ! D'où la prégnance incroyable des écrans de nos portables qui nous fascinent tant. De plus, la vue nous

permet de transporter notre esprit à des kilomètres si l'espace est dégagé - et nous transporter aussi dans le temps. Comme chacun le sait, la lumière que nous percevons du soleil a été émise quelques huit minutes plus tôt. Voir loin dans l'espace, c'est remonter dans le temps.

Si l'on peut fermer les yeux, c'est plus difficile avec les oreilles, qu'il faut alors se boucher pour ne plus percevoir de sons. L'ouïe est donc un sens plus passif, même si chacun peut saisir la différence entre entendre et écouter, comme celle entre voir et regarder. Le son ne se perçoit qu'ici et maintenant, c'est un flux continu que l'on ne peut pas retenir, alors que notre regard peut « revenir en arrière » pour vérifier un détail dans un tableau par exemple. Si l'on veut revenir en arrière dans un morceau de musique, cela n'est possible qu'avec l'enregistrement de celui-ci.

On pourrait ainsi continuer à explorer les particularités spécifiques à chaque sens. La voie sensorielle kinesthésique est la plus lente, la vue la plus rapide, l'odorat la plus inconsciente, etc. Chaque sens nous permet de récolter des informations complexes sur notre environnement, qui se combinent et se complètent pour nous informer de ce qu'est la « réalité ». Par exemple, grâce à nos yeux nous pouvons percevoir le vent grâce aux mouvements des

arbres, grâce à nos oreilles l'entendre bruissier dans les feuillages, ressentir sur notre peau sa caresse plus ou moins douce et sa température plus ou moins élevée et, peut-être, sentir des fragrances végétales portées jusqu'à nos narines ; certains pourront peut-être même affirmer que le vent a un goût particulier.

On distingue également une attention soutenue, continue (par exemple conduire dans une ville inconnue sans GPS) de la vigilance, qu'on appelle aussi attention flottante qui est une attention en stand-by, maintenue à un niveau suffisant pour réagir de manière adéquate à un événement nouveau (le chasseur à l'affût par exemple).

On parle également d'attention divisée ou partagée lorsqu'on mène deux activités de front, dont l'une est plutôt routinière. Ainsi, conduire sur un trajet connu ne nous empêche pas de mener une conversation avec un passager - même si cela peut devenir tout à coup une gêne importante en cas d'imprévu. D'ailleurs la loi fédérale sur la circulation routière rappelle à son article 31 que « les passagers sont tenus de ne pas gêner [le conducteur] ni le déranger » (art.31 LCR).

A noter qu'il est très difficile de mener simultanément deux tâches qui exigent un haut niveau d'attention continue.

Les personnes qui se vantent de pouvoir « faire plusieurs choses à la fois » font plutôt référence à l'attention partagée dont l'une des composantes ne demandent que de la vigilance - ou alors si l'on passe souvent et rapidement de l'une à l'autre (shifting).

Ce n'est donc pas par hasard si le législateur a prévu dans la même loi sur la circulation routière que « les réclames et autres annonces qui pourraient créer une confusion avec les signaux et les marques ou compromettre d'une autre manière la sécurité de la circulation, par exemple en détournant l'attention des usagers de la route, sont interdites sur les routes ouvertes aux véhicules automobiles ou aux cycles, ainsi qu'à leurs abords » (art.6 LCR).

Enfin, il est important de signaler que l'attention peut évidemment se porter sur des phénomènes extérieurs. Mais elle peut tout autant se focaliser sur des objets mentaux intérieurs. On peut ainsi « écouter sa petite voix », revoir des paysages contemplés, ressentir à nouveau une émotion ancienne agréable ou désagréable, etc. Nous reviendrons sur cette distinction importante. Ainsi donc, sans attention délibérée et relativement soutenue, il sera plus difficile de se concentrer sur un texte, un schéma, une explication orale, un raisonnement, etc. La mémorisation sera donc

également rendue plus ardue et certainement plus longue, le coût énergétique augmentera et la fatigue également...

## ETRE ATTENTIF, OUI. MAIS COMMENT ?

Première remarque - capitale. L'attention ne peut s'exprimer que dans le moment présent, ici et maintenant. Nous ne pouvons pas être attentifs hier après-midi ou demain matin ! Nos sens enregistrent en continu la succession des instants présents, mais ils ne peuvent pas revenir en arrière ou se projeter dans le futur.

Cela signifie donc que **la condition première de l'attention, c'est d'être présent ici et maintenant.** Or c'est là la difficulté essentielle...S'il est évident que notre corps ne peut pas être ailleurs qu'ici et maintenant, notre esprit, lui, a cette capacité incroyable de remonter dans le passé ou de se projeter dans l'avenir. C'est à la fois une chance, mais aussi une sorte d'obstacle pour l'attention et la concentration. En effet, notre « esprit »<sup>7</sup> arrête rarement de fonctionner, sa fonction est de produire des « pensées » comme notre estomac produit de la digestion. Même dans le sommeil, il continue son activité en produisant des rêves.

Il est complexe - voire compliqué, rapide, difficile à diriger parce qu'il fonctionne sans arrêt, enchaînant continuellement et indépendamment de notre volonté des associations qui surgissent comme des bulles d'eau et disparaissent aussi vite. Notre esprit est souvent dispersé et agité : dans le Zen, on dit qu'il est agile comme un singe et tout aussi difficile à calmer...Or il est difficile de calmer l'esprit avec l'esprit, c'est un peu comme si l'on veut éteindre un feu en rajoutant du bois !

Rappelons cependant que l'esprit est aussi un « outil » incroyable et fascinant dont nous n'avons de loin pas encore compris toutes les subtilités ! Pensons simplement aux incroyables progrès techniques que l'esprit humain a produits depuis la Préhistoire. Sans le travail de millions d'esprits humains avant moi, je ne serai pas en train d'écrire cet article sur mon ordinateur - et vous ne seriez pas en train de le lire sur votre portable ou votre tablette !

## CONSEILS PRATIQUES

### 1. Conditions Internes

Venons-en maintenant aux conseils pratiques qui permettent de favoriser une bonne attention. Il est difficile de « déconnecter » nos sens, qui sont sans cesse stimulés par

des phénomènes extérieurs. Il faut donc commencer par créer un environnement favorable :

- éteindre son portable - ou au moins le mettre sur le mode « Avion »<sup>8</sup>,
- limiter les nuisances sonores autant que possible<sup>9</sup>,
- trouver une position confortable, ni trop avachie, ni trop tendue,
- limiter les stimulations olfactives<sup>10</sup>.

Ce sont évidemment là les conditions idéales, mais parfois difficiles à réunir. Il faut cependant toujours commencer par limiter les stimulations extérieures pour laisser l'esprit aussi libre que possible pour le travail qui l'attend.

### 2. Conditions Internes

Une petite histoire pour commencer. Un jour, un jeune homme souhaitait suivre l'enseignement d'un maître réputé (dans les arts martiaux, la voie spirituelle, la création de jeux informatiques - choisissez ce qui vous convient). Le maître le reçoit une première fois pour boire le thé et le jeune homme commence à lui parler de sa vie, de ses aspirations, de ses craintes et de ses espoirs. Le maître l'écoute en versant du thé dans la tasse du jeune homme sans s'arrêter lorsqu'elle est remplie. Le thé déborde, se répand sur la table et coule sur les genoux du garçon, qui réagit à ce

moment en disant au maître :

- Prêtez donc attention à ce que vous faites !

Le maître répond alors en souriant :

- Ton esprit est comme cette tasse, il est déjà trop rempli de tes mille pensées, sentiments et paroles. Comment pourrais-je t'apprendre quoi que ce soit s'il n'y a pas de place ?

L'attention, c'est la disposition d'un esprit prêt à accueillir de nouvelles stimulations et donc nouvelles informations. Comment y parvenir si celui-ci est encombré de mille choses ? Et il n'en manque pas : des préoccupations sur ce qu'il faudra faire ensuite, des regrets ou de la culpabilité sur ce qui n'a pas été fait précédemment, des envies pour l'heure qui suivra la période de travail, des souvenirs agréables sur la dernière série vue ou des souvenirs désagréables sur un bref conflit avec un proche, etc.

**Il faut donc obliger l'esprit, ce singe agité, à revenir à l'instant présent par le corps, qui lui est toujours ici et maintenant.** Il existe diverses techniques pour y parvenir, la plus simple étant la respiration, car elle est la condition indispensable et première de notre présence dans ce monde. Si on ne respire plus, c'est qu'on est mort... Il suffit de se concentrer sur l'expiration en premier : faire sortir autant d'air que possible en poussant sur le ventre jusqu'au

moment où ce n'est plus possible. Alors l'inspiration se fait automatiquement. En répétant cela 3 à 4 fois, l'inspiration va devenir plus ample et la détente corporelle s'installera progressivement entraînant un apaisement parallèle de l'esprit. Il est possible d'intercaler à la fin de l'expiration quelques secondes de rétention du réflexe d'inspiration, qui se fera ensuite plus amplement.

C'est la technique de base - simple, disponible n'importe où et n'importe quand. Elle peut ensuite être complétée par un moment de prise de conscience de ses sensations corporelles diverses. Au début, cela se fait de manière guidée. Les résultats de ces petits exercices sont rapidement observables si les pratiques sont bien intégrées et régulièrement appliquées.

Sans ce retour au calme intérieur et à l'apaisement de l'esprit, l'attention sera inévitablement diminuée, intermittente, détournée par le moindre stimulus externe ou interne. Et l'apprentissage rendu plus difficile...

# BIBLIOGRAPHIE

<sup>1</sup> Le Duc de Lévis, Maximes, préceptes et réflexions, Paris, 1825, p. 130

<sup>2</sup> *Métaphysique* d'Aristote

<sup>3</sup> La question de l'adéquation entre la réalité extérieure et la représentation que notre cerveau produit de celle-ci est un des débats les plus anciens et les plus importants de la philosophie et nous n'allons pas nous y plonger...

<sup>4</sup> Victor Cousin, Histoire de la philosophie du XVIIIe siècle, 1829, p. 176, souligné par nous.

<sup>5</sup> Tout ce qui concerne nos perceptions externes par la peau et internes comme la proprioception, les émotions, etc. Le terme français habituel de « toucher » est limitatif.

<sup>6</sup> On parle souvent d'élèves « visuels », ou « auditifs », etc. En fait, on constate que chacun a des préférences sensorielles pour tel ou tel apprentissage. Ce n'est certainement pas inné, mais acquis. Pour bien apprendre, il faut utiliser tous les moyens à disposition et développer le ou les sens moins entraînés. En effet - et résumé d'une manière sommaire - la même information n'est pas « stockée » dans la même aire cérébrale ni de la même manière si elle est visuelle, auditive, kinesthésique, etc. Cela signifie que l'on renforce la capacité de mémorisation en recourant à au moins deux canaux sensoriels. Si l'un fait provisoirement défaut, l'autre permettra de retrouver l'information.

A relever par ailleurs que le canal auditif peut être préféré pour rechercher des informations dans sa mémoire (monologue intérieur comme « *je me demande bien quand j'ai rencontré/vu cette personne pour la dernière fois...* »), alors que l'information elle-même est enregistrée sous forme visuelle - le visage de la personne en question.

<sup>7</sup> Je n'entre pas ici dans la discussion sur les différences éventuelles entre esprit, mental, conscience, psyché, etc. Chacun comprend ce que signifie « esprit » ici.

<sup>8</sup> Article intéressant sur les mécanismes de captation de l'attention mis en œuvre par les algorithmes utilisés par les réseaux sociaux De l'Homo habilis à l'Homo digitalis dans Le Temps du 28.10.2020 (<https://www.letemps.ch/node/1232355>)

<sup>9</sup> La musique peut parfois aider à l'attention/concentration en suscitant un état de calme intérieur apaisant. Cependant, il faut éviter la musique avec paroles, car cela peut entrer en conflit avec son propre dialogue intérieur réflexif. De même, la musique choisie ne doit pas susciter des émotions marquées qui peuvent perturber.

<sup>10</sup> Une bonne odeur de gâteau aux pommes sortant du four va détourner votre attention vers le moment où vous allez le déguster. Votre petite voix intérieure va peut-être vous dire d'attendre, puis au contraire de vite faire une pause, etc. Résultat : vous êtes distrait...mais si c'est le moment de faire la pause, alors pas de problème !

<sup>11</sup> FuturPlus est en train d'examiner l'opportunité d'offrir un module offrant divers outils qui favorisent notamment l'attention et la gestion du stress.

## Ressources

# FUTURPLUS

Vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce numéro de la Revue Pédagogique FuturPlus ?

Consultez la page dédiée à cette revue et remplissez le formulaire à votre disposition, nous prendrons le temps de répondre à vos questions.

## RESSOURCES

Les centres de formation FuturPlus sont actifs à Lausanne, Yverdon et Montreux. Ils ont pour objectif de proposer une pédagogie motivationnelle, dynamique et respectueuse des différences de chacun. [En savoir plus](#)

### TESTER VOTRE NIVEAU GRATUITEMENT

FuturPlus met à disposition ses tests internes en ligne, développés spécifiquement sur la base du Plan d'Etudes Romand pour la 8e, la 11e ainsi que pour les examens d'entrée aux gymnases vaudois.

[En savoir plus](#)

### ENTRETIEN PÉDAGOGIQUE

Ce premier entretien se déroule avec l'un de nos conseillers pédagogiques, les parents et l'élève. Cette entrevue permet de faire un état des lieux des éventuelles difficultés rencontrées par l'élève. Il s'agit d'une excellente occasion de mieux cerner l'origine ou la cause de ses lacunes afin de pouvoir évaluer les solutions les plus adaptées à ses besoins.

[En savoir plus](#)