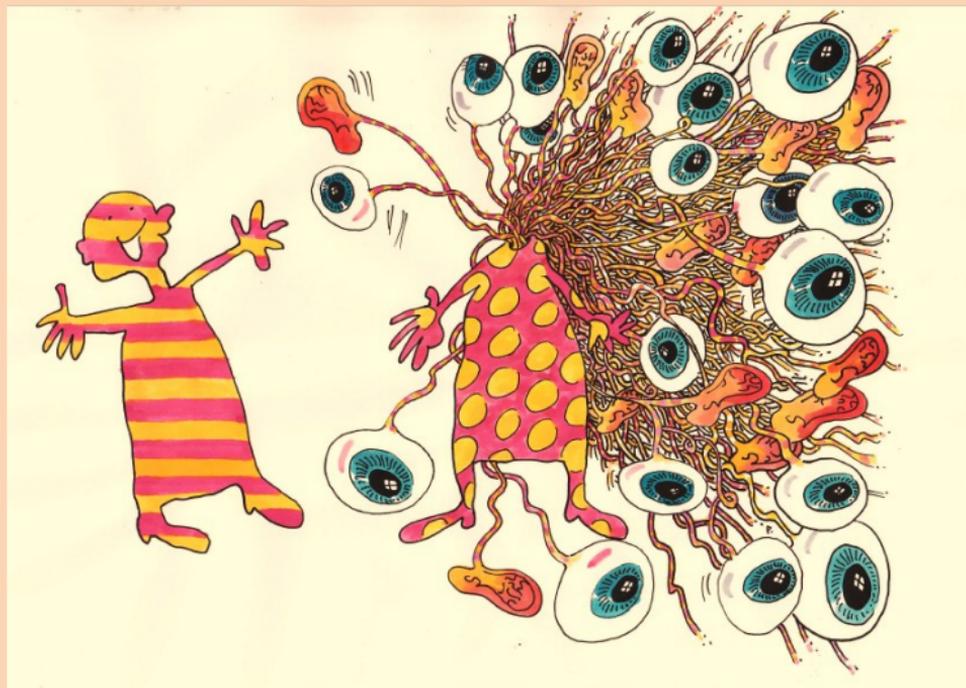




# Attention

## Le cerveau funambule *Jean-Philippe Lachaux*



Source :  
[meirieu.com](http://meirieu.com)

***Clefs pour Apprendre<sup>4</sup>***

André Glardon  
Dessins © Pé cub



# L'ATTENTION

## selon Jean-Philippe Lachaux

*Le cerveau funambule - Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences (Odile Jacob, 2015)*

*Si l'on peut dire que l'intérêt assez répandu pour la mémoire est en partie lié à la peur de la perdre (à cause notamment de la maladie d'Alzheimer), la même remarque semble s'appliquer désormais à l'attention ; nous nous y intéressons, et j'aurais tendance à dire nous la découvrons, parce qu'elle est menacée, maintenant plus que jamais.*

*La métaphore du sens de l'équilibre peut constituer un point d'entrée efficace pour aborder l'attention avec des apprenants, que ce soit sur une poutre ou sur une planche à voile. Le champion de planche à voile a appris à rétablir sa posture dès que sa voile se tend. Il ajuste sa position sur la planche pour compenser l'action du vent et rester debout. Il reste stable face aux éléments déchaînés.*

*Les distractions sont semblables à des coups de vent qui déstabilisent l'attention, et un exercice de maths ou même une page à lire sont des formes de parcours qu'il s'agit de suivre d'une bouée à une autre en restant sur sa planche. Bavarder ou regarder des SMS tout en donnant l'apparence de suivre le cours, c'est tomber à l'eau au moindre coup de vent. Il faut ensuite nager vers sa planche et remonter péniblement dessus, puis tirer sa voile hors de l'eau et, en classe, ramer pour rattraper le fil du cours et tout reprendre le soir.*

### 3 techniques

- I. Les **MINIMO**
- II. Les programmes attentionnels -> **PIM**
- III. La méthode **RAPPEL**

## I. MINIMOI et maximoï

Notre "système exécutif" associe **au moins 2 "sous-systèmes"**:

Le **STRATEGIQUE**, lent, conscient et volontaire qui hiérarchise nos objectifs et organise nos actions dans le temps;

Le **PILOTAGE**, plus rapide, moins volontaire ou conscient qui s'assure que les plans sont suivis.

Quand nous nous laissons distraire, le système de pilotage se trompe de chemin et déraile, ce qui peut se produire en un clin d'œil puisqu'il doit prendre plusieurs décisions par seconde.

**L'ATTENTION et l'INTENTION** peuvent se perdre à chaque cycle **PERCEPTION-ACTION**.

Aussi, à chaque instant notre "pilotage" doit être suffisamment bien défini pour qu'il soit facile de le maintenir en mémoire pour décider immédiatement si une action est pertinente ou non.

-> **Prendre conscience des (s)PAM**

("Propositions d'Action iMmédiate")

-> **La "feuille de route" d'une action est un GPS, un "maximoï".**

-> **Pour la suivre, se fixer de petits objectifs successifs, des "minimoï".**

En alternant maximoï ("stratégique") / minimoï ("pilotage rapide"), **on dissocie dans le temps les 2 pôles du système exécutif.**

## II. PIM



## Le trépied de l'attention

### 1. Perception

Parmi tous les objets ou sensations accessibles à nos sens, seuls ceux auxquels nous prêtons attention auront tendance à nous faire réagir.

La 1<sup>ère</sup> composante d'un bon "programme attentionnel" est donc ... l'attention !

Il faut se "brancher" sur la bonne prise, la bonne perception pour alimenter le système de pilotage. C'est une forme d'*attention sensorielle*, ou plutôt d'**attention perceptive** puisque cette sélection s'exerce au-delà de nos sens physiques.

### 2. Intention

Les yeux rivés sur cette tasse, la main prête à bouger, plusieurs actions restent possibles : la boire, la vider, la ranger, la casser ...

L'intention intervient pour prendre la décision  
-> **intérêt de la visualisation du résultat !**

### 3. Manière d'agir (action)

Comment vais-je agir, avec quoi ?

Je peux décider d'agir avec mes mains, mes pieds, ma tête, ma bouche... Libre à moi de choisir un "effectueur". L'attention perceptive couplée à l'attention motrice permettent d'établir une connexion particulière entre notre corps et le monde, source de réactivité et d'efficacité.

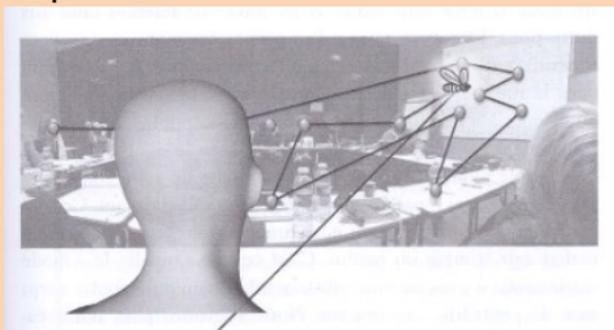
### III. Rappel

### Regard

Notre **regard** se déplace sans cesse, comme une abeille butinant le monde autour de nous. En constatant ces déplacements spontanés, nous pouvons prendre conscience des forces que le monde exerce continuellement sur notre corps, comme une marionnette tirant les fils de sa poupée.

Au fur et à mesure, lettre par lettre, nous allons voir apparaître plusieurs points d'observation de ce couplage entre notre environnement, nos pensées, notre attention et notre corps.

Ces points d'observation seront autant de points de repère pour détecter chaque perte d'équilibre au moment où elle se produit, sans laisser l'attention se faire aspirer par la distraction.



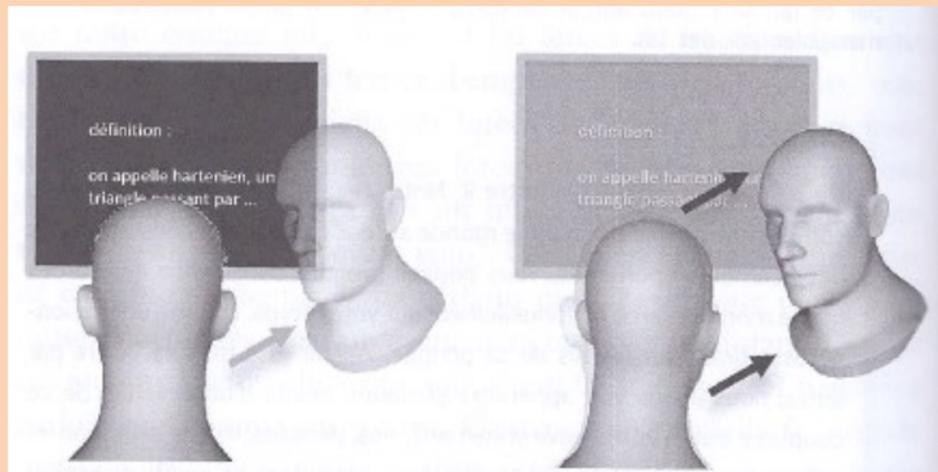
*L'observation des mouvements spontanés de notre propre regard constitue un excellent point de départ pour observer l'influence de l'environnement sur notre système musculaire et les forces de traction dues aux ...*  
**dis-tractions.**

### III. rAppel

### Attention

Comme **la capture de l'attention précède celle du regard**, s'y rendre sensible permet de prendre conscience de la distraction encore un temps plus tôt et de manière plus subtile, au moment où celle-ci commence à peine à se produire.

Pour un apprenant, il peut s'agir du moment où il s'apprête à regarder son voisin qui se tourne vers lui. A cet instant-là, il peut encore retenir son attention et lui éviter de partir, car dans son cerveau, l'impact de la distraction est encore faible.



*Quand un élève perçoit soudain la forme d'un visage qui se tourne vers lui, cette perception entraîne une redirection de son attention et de son regard, suivie immédiatement d'un ajustement de sa posture pour entamer la conversation.*

*Le tableau vient de disparaître de son univers mental !*

### III. rapPel

### Posture

Il s'agit de placer notre observation sur les déformations qu'exerce constamment notre environnement sur notre posture, et nous extraire ainsi du "mode marionnette".

En aiguisant notre sensibilité à l'action de traction que chaque "dis-traction" exerce sur notre corps, **nous ramenons le contrôle de l'attention à un contrôle du corps**, grâce au relâchement de ces tensions au moment où celles-ci nous *dé-centrent* ... et nous *décon-centrent* !

Il est important de prendre conscience des **PAM**, ces **Propositions d'Action iM**médiate que notre cerveau génère spontanément. Chaque fois que survient une pensée de ce type, nous pouvons atténuer son effet distracteur en pensant simplement au mot "PAM", par exemple en le prononçant mentalement. C'est une manière de reconnaître qu'une **captivation de notre attention** est sur le point de se produire, et d'introduire **une petite pause dans ce processus**.

Cette pause, aussi courte soit-elle, laisse le temps à notre **système stratégique** d'évaluer l'importance réelle de cette alerte.



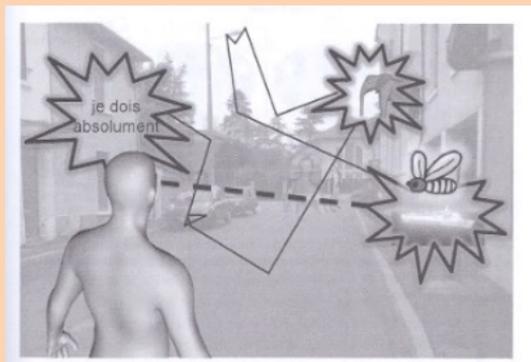
Faut-il vraiment changer d'intention  
**ou** rester concentré ?

### III. rapPel

### Pensée

La lettre **P** pourrait aussi désigner les *personnes internes*. Quand celles-ci deviennent trop envahissantes, au point de nous empêcher de nous concentrer, nous pouvons reprendre contact avec le réel en passant du mode "**OU**" au mode "**ET**".

Nous passons d'un mode où nous sommes **dans le monde OU dans nos pensées**, à un mode où nous pouvons être **au contact des deux à la fois**, grâce à un lien explicite entre l'univers "interne" et l'univers "externe", *en prenant bien garde à ne pas* nous lancer dans une démarche d'éradication radicale et punitive des errements de notre esprit.



*Chaque fois que nous avons une pensée, et quelle que soit sa forme (parole interne, image), notre regard occupe une position particulière dans l'espace (pourvu que*

*nous ayons les yeux ouverts, bien sûr).*

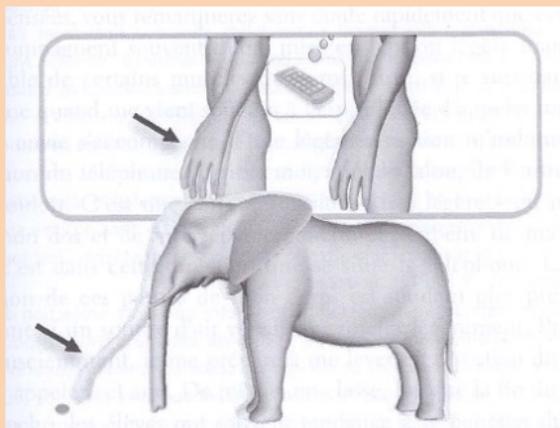
*En associant cette pensée à cette position, et en répétant l'exercice, nous pouvons étaler devant nous un court extrait de notre vie mentale, comme si nous disposions des photos sur une table.*

### III. rappEi

### Etirement

Quand nous sommes distraits, nous nous comportons souvent comme un éléphant cherchant à atteindre une cacahuète tombée de l'autre côté de la grille de son enclos : le corps pesant d'un côté, et la trompe étirée au maximum de l'autre vers ce petit trésor.

Même si nous ne sommes pas des éléphants, nous avons tous une **"trompe mentale"** simulant mentalement le geste que nous aimerions déjà avoir réalisé.



Cette simulation favorise généralement une zone de l'espace et prépare l'action des régions du corps concernées jusqu'à provoquer un très léger étirement musculaire, souvent ressenti entre la partie haute du corps et notre abdomen.

Une fois encore, l'observation des tensions musculaires depuis cette base fixe, permet de mieux ressentir l'action "dis-tractrice" de nos pensées et de notre environnement.

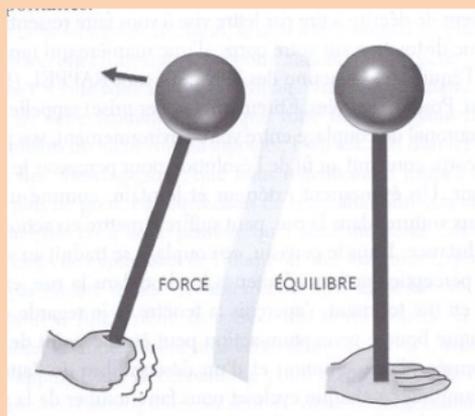
### III. rappel

### Lâcher-prise

Chaque situation évoque spontanément un certain nombre d'actions de notre part, selon les automatismes acquis au fil des ans. Il peut arriver que certaines d'entre elles aillent dans le sens de ce que nous cherchons à faire et nous aident finalement à nous concentrer.

Avec un peu d'habitude, il est possible d'apprendre à **laisser faire ces automatismes**, dans une forme de "lâcher-prise", pour rester attentif avec un minimum de crispation et d'effort.

Cette dernière phase peut paraître un peu difficile d'accès au premier abord, mais il ne faut pas s'en émouvoir. Chaque chose en son temps ...



***Contrôler son attention :  
une affaire de force  
brute ?  
... ou bien de finesse et  
d'équilibre ?***

➔ Cf. Clef **TRAITEMENT de L'INFORMATION** (III)

## Un peu de pub ...

Ce "mémo" fait partie d'un ensemble d'une cinquantaine de dépliants concernant divers thèmes liés à la pédagogie.

Ces *Clefs pour Apprendre*<sup>4</sup>, regroupées dans une boîte, sont destinées prioritairement à des enseignants et des formateurs (quel que soit l'âge des "apprenants"), mais aussi aux parents. Cela leur permettrait, probablement, de mieux comprendre certaines démarches de l'Ecole mais aussi, très certainement, de vivifier l'accompagnement de leur(s) enfant(s).

Chaque dépliant comporte 6 pages A6 recto/verso.

**Prix du coffret** : CHF 28.- (port non compris)

**Commande et/ou renseignements auprès de**  
*editions.damont@gmail.com*

**André Giordan**, professeur émérite de l'Université de Genève, concepteur de *l'apprentissage allostérique*, a offert une préface que vous pouvez consulter dans ces "Clefs pour Apprendre" -> Cf. *Ouverture*