École supérieure du professorat et de l'éducation
Académie de Nantes

UNIVERSITÉ DE NANTES

Master MEEF

« Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation »

Mention premier degré

Mémoire

En quoi la mise en place d'exercices quotidiens permet d'améliorer l'attention et la concentration des élèves en classe, dans le but de favoriser leurs apprentissages ?

Mémoire présenté en vu de l'obtention du grade de master

Année universitaire 2017-2018

Soutenu par Élodie Bouvet

Sous la direction de Monsieur Yannick Rapin

Table des matières

Introduction …..... p 4

1. Cadre théorique …..... p 6

1.1. Théories de l'attention ..... p 6

1.2. Définitions ..... p 6

1.3. Fonctionnement dans le cerveau et évolution possible ..... p 8

1.3.1. Le cerveau aux commandes ..... p 8

1.3.2. Le fonctionnement de l'attention au sein du cerveau ..... p 8

1.3.3. Un trouble spécifique à cette fonction, le Trouble Déficitaire de l'Attention, avec ou sans hyperactivité ..... p 11

1.4. L'attention comme variable de réussite et d'apprentissage ..... p 12

1.5. Une autre approche de l'attention sur laquelle il faut s'appuyer : la chronobiologie ..... p 12

1.6. Liens avec les programmes et le socle commun de connaissances, compétences et de culture ..... p 13

1.7. Le programme ATOLE comme outil ..... p 13

2. Hypothèses …..... p 16

2.1. Questionnement sur l'amélioration de l'attention des élèves, dans le but de favoriser les apprentissages ..... p 16

2.2. L'importance de travailler en amont sur l'attention par le biais de la métacognition …..... p 16

2.2.1. Définition de la métacognition ..... p 16

2.2.2. En lien avec l'école : la pédagogie métacognitive ..... p 16

2.3. Des exercices réguliers qui permettent d'entraîner plus spécifiquement son attention et de se défouler ..... p 18

2.3.1. Le corps nous transmet des signaux d'alerte ..... p 18

2.3.2. Des exercices relevant de la méditation, ou de la relaxation …..... p 19

2.3.3. La Brain Gym et ses exercices pour remobiliser l'attention ..... p 19

2.3.4. Cibler une attention visuelle ou auditive pour remobiliser toutes son attention ..... p 20

2.3.5. Des pauses actives pour évacuer l'énergie en trop et se recentrer sur

les apprentissages ..... p 20

3. Résultats du recueil de données et regard critique …..... p 22
3.1. Contexte du recueil de données ..... p 22
3.2. Exercices proposés aux élèves ..... p 22
3.3. Évaluation par les élèves de leur attention ..... p 24
3.4. Observation des enseignantes en classe ..... p 26
3.4.1. Présentation du recueil de données ..... p 26
3.4.2. Analyse des données recueillies et du mode de recueil …..... p 28
3.5. Questionnaire sur la pratique et le vécu d'enseignants ..... p 30
3.5.1. Présentation du recueil de données …..... p 30
3.5.2. Analyse des réponses apportées au questionnaire …..... p 32
3.6. Appui sur le programme ATOLE de Jean-Philippe Lachaux …..... p 35

Conclusion …..... p 38

Annexes ..…..... p 39

Bibliographie ..…..... p 48

Introduction

Très souvent dans une classe ou dans le cadre d'une activité quelconque, lorsque les élèves semblent dispersés, fatigués, on peut leur entendre dire de se concentrer, de faire « attention ». Cependant cela n'a pas de réel impact, probablement parce que notre attention a un fonctionnement particulier et ne peut pas être contrôlée sur commande.
L'intérêt pour ce phénomène qui nous concerne tous, à tout age, m'est venu très rapidement au cours de mon année de professeur des écoles fonctionnaire stagiaire, au sein d'une classe de 24 élèves de CE1. Dès le début d'année, j'ai constaté que certains élèves avaient de grosses difficultés de concentration. En effet, ceux-ci peuvent être déconcentrés au moindre bruit différent, à la moindre réflexion d'un camarade. Pour certains élèves, cette constatation n'a pas été nouvelle, les enseignants qui les ont eu les années précédentes l'avaient remarqué, tout comme les parents de ces élèves qui constatent la même chose à la maison. Ceci pose donc des problèmes dans leur mise au travail et par conséquent sur leurs apprentissages. L'un d'eux accumule du retard à cause de cela alors qu'il serait capable de progresser plus rapidement s'il était plus centré sur son travail. Un autre pourrait être ce que l'on appelle TDA, c'est-à-dire un élève porteur de troubles déficitaires de l'attention (non diagnostiqué pour le moment). J'aimerais donc voir si des exercices peuvent leur être proposés comme aide à long terme, et si cela peut les aider à améliorer leur temps d'attention pour la suite, car c'est quelque chose que je connaissais mal et auquel j'ai eu du mal à trouver des solutions en début d'année.

Ce thème de l'attention au sens large est un objet de recherche qui se développe. Celui-ci m'intéresse beaucoup du fait que ce soit un élément majeur dans les apprentissages et la réussite[1]. Ce point n'est donc pas à minimiser en classe. Ce qu'il faut retenir d'important sur l'attention et la concentration, c'est qu'elles peuvent « se muscler », évoluer au cours du temps comme le montre une étude canadienne que je vais évoquer un peu plus loin[2]. On sait aussi que l'évolution et le maintien en général de l'attention peuvent être influencés par de nombreux facteurs comme la quantité d'affichages, le bruit …
Ce thème me semble réellement intéressant de ce fait, et pour découvrir quelles sont les meilleures manières de renforcer l'attention pour aider les élèves en classe, dans leurs

1 Daniel Goleman Attention et concentration : les clés de la réussite
2 Étude canadienne réalisée en 2015 par Microsoft

apprentissages. J'aimerais donc suite à ce travail intégrer la prise en compte de la nécessité d'apprendre à être attentif dans mes pratiques en classe, c'est-à-dire prendre des temps de transitions pour travailler cette capacité au mieux.

Ces dernières années, des études[3] ont été menées et montrent que l'usage des outils numériques, ainsi que l'exposition excessive aux écrans (ordinateurs, tablettes, smartphones …), favorisent la dispersion du cerveau. Il est donc démontré que le temps d'attention a diminué, passant de 12 secondes en 2000 à 8 secondes.
Cependant, s'il y a une évolution de cette attention, cela veut aussi dire que celle-ci peut évoluer positivement, c'est-à-dire augmenter. Il est donc important de déterminer ce qui pourrait permettre cela.

J'ai choisi ce sujet parce que j'estime que des enfants, surtout s'ils sont jeunes, ont besoin d'être actif au cours de la journée, c'est un besoin « vital ». Dans ce sujet j'aborde donc ce besoin de bouger avec des rituels/exercices qui leur permettent de bouger un peu et changer de leur position assise. Le fait de rester assis sans changement particulier n'est pas positif pour leur concentration, car ils ont à cet age beaucoup d'énergie. Il ont besoin de se défouler de temps en temps pour se canaliser et pouvoir ensuite se fixer sur une tâche. Ceci se retrouve dans des recherches et des ouvrages[4], qui montrent bien que bouger est un besoin et que cela permet au cerveau d'être mieux irrigué, de favoriser la mémorisation, de diminuer le stress et d'améliorer les fonctions cognitives dont la concentration.
De petits exercices en classe peuvent être l'occasion de libérer le cerveau, le reposer, pour qu'il soit plus efficace après. Je pense que des exercices au quotidien vont permettre de couper les activités, de créer de réelles transitions, de donner plus de rythme aux journées de classe et aux apprentissages, ce qui serait source de motivation pour les élèves.
Dans le contexte de mon année scolaire, j'ai constaté que dans le discours de mes collègues, reviens assez souvent l'idée que les élèves semblent moins attentifs ces dernières années par rapport à quelques années plus tôt. Cela me conforte donc dans mon intérêt pour ce sujet et sur l'importance de trouver des solutions à ce problème.

3 Étude canadienne réalisée en 2015 par Microsoft
4 Dépasser les difficultés d'apprentissage. Comment révéler le potentiel de chacun ? Alexandra Brunbrouck Retz 2018

1. Cadre théorique : l'attention

1.1. Théories de l'attention

Encore aujourd'hui il existe un grand nombre de théories de l'attention, du fait que son mécanisme reste complexe à comprendre[5].

En psychologie cognitive, c'est sur l'attention que se base l'étude d'un grand nombre d'autres fonctions cognitives.

Selon Ribot l'attention est liée à des mouvements musculaires, alors que pour Bastian et Marillier elle est renforcée par ces mouvements corporels.

Pour d'autres, l'attention peut permettre de mieux percevoir et interpréter les perceptions, ou bien cacher les perceptions autres que celle sur laquelle on est le plus focalisé.

Dans le cadre de ce mémoire, je m'appuie sur les travaux de Jean-Philippe Lachaux principalement et d'autres chercheurs comme Eric Gaspar, Michael Posner …

Jean-Philippe Lachaux est directeur de recherche à l'Inserm, au sein du centre de recherche en neurosciences de Lyon. Il anime un groupe dédié à la compréhension des mécanismes cérébraux des grandes fonctions cognitives.

Eric Gaspar est enseignant en mathématiques. Il a créé le programme de neuro-éducation Neurosup, alliant les découvertes en neurosciences et les sciences de l'éducation.

Michael Posner est un psychologue américain spécialiste de l'attention.

Ces chercheurs travaillent particulièrement avec les neurosciences, qui recouvrent l'ensemble des disciplines étudiant le système nerveux dont le cerveau et son fonctionnement.

1.2. Définitions

« L'attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...] Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficace-ment les autres. »

Définition de Wiliam James, psychologue américain

Les capacités attentionnelles permettent de rester longtemps concentré sur une

5 Binet Alfred. Alice-J. Hamlin Attention et distraction. In: L'année psychologique. 1896 vol. 3. pp. 484-489

tâche, d'éviter les distractions, de réagir rapidement.
Le mot attention vient de « attender » en latin, qui veut dire « tendre vers ». L'attention est une faculté cognitive qui permet d'amoindrir ou d'amplifier le traitement cérébral des perceptions en provenance des milieux externe et interne, mais également de planifier, organiser et préparer l'action pour l'optimiser[6]. C'est arrêter de passer sans cesse d'un centre d'intérêt à un autre pour s'arrêter un instant sur un point précis.
La concentration est le fait d'être conscient que notre attention est fixée sur une tâche. On bloque par cela l'arrivée d'autres informations pour être attentif à la tâche donnée.

Il existe trois types d'attention qui sont l'attention soutenue, sélective et partagée.
D'abord, l'attention soutenue est liée à la vigilance, désigne la capacité à réagir à un événement spécifique. Cela correspond aux moments où nous maintenons notre attention de façon continue afin de réaliser une tâche précise.
Ensuite, l'attention sélective, qui sélectionne des informations sensorielles et internes. Avec cette attention nous choisissons une source d'information en oubliant, en mettant de côté les autres informations, nous dirigeons notre attention vers ce qui est la priorité à un moment donné.
L'attention partagée correspond quant à elle au processus mental. Ici nous partageons notre attention entre deux sources d'information en la déplaçant d'une source d'information à l'autre.

On peut déterminer quelques facteurs favorables ou bien nuisibles à notre attention. L'environnement approprié (aménagement et niveau sonore), le démarrage rapide de la mise en activité et l'organisation du travail en étapes et avec le bon matériel, sont des points qui vont favoriser une bonne attention lors de la mise au travail.
En revanche, la fatigue, les émotions fortes comme le stress ou la colère peuvent quant à eux être des facteurs nuisibles à l'attention.
C'est en partant de cela que par la suite nous pouvons adapter l'environnement et la situation pour favoriser au maximum cette attention. Mais si malgré un grand nombre de réponses à cela l'attention est faible ou très courte, cela montre bien qu'il est nécessaire de la développer plus particulièrement, et de la travailler spécifiquement.

6 Projet ATOLE

1.3. Fonctionnement dans le cerveau et évolution possible

1.3.1. Le cerveau aux commandes

Le cerveau est composé de deux hémisphères (droit et gauche) qui dirigent chacun un côté du corps, mais cela se fait de manière croisée. En effet, l'hémisphère gauche commande la partie droite du corps et inversement.
Il parvient à connaître les besoins et les ressources de notre corps grâce à un vaste réseau de nerfs. Le cerveau est divisé en lobes et cortex qui ont chacun leur rôle et fonction pour le corps.
Dans chaque lobe du cerveau, il y a des neurones qui se connectent les uns aux autres. Ces neurones s'activent eux aussi en fonction de leur rôle, de ce qu'ils doivent percevoir et de ce à quoi ils doivent réagir. Il y a donc des neurones dédiés à l'attention. Parmi ces neurones il y en a certains qui vont être des neurones récompenses, c'est-à-dire qu'ils vont nous attirer, attirer notre attention sur ce qui nous plaît le plus donc ce n'est pas toujours positif pour notre attention. Il faut alors veiller à ce que ces neurones ne deviennent pas les neurones « chefs » (ceux qui prédominent dans une décision à un moment donné).
Les neurones chefs qui ont été évoqués, c'est à dire ceux qui décident dans l'immédiat, vont être utiles pour découper une tâche en sous tâches afin d'atteindre le but visé. Ces sous tâches, vont être laissées à des neurones qui sont là pour réaliser les « ordres » des neurones chefs.

Le cerveau a une extrême élasticité, plasticité, ce qui lui permet d'évoluer à tout âge et nous permet d'apprendre.

1.3.2. Le fonctionnement de l'attention au sein du cerveau

L'attention fonctionne dans le cerveau comme une sorte de filtre attentionnel. Il filtre les stimulus extérieurs pour y fixer son attention ou non. En effet, il y a deux phases dans ce filtrage de l'information sensorielle, d'abord la phase pré-attentive puis la phase attentive. Dans la première, le cerveau et notamment le système sensoriel est capable de distinguer et d'extraire de nombreuses informations extérieures avant que l'attention ne se porte sur elles. En revanche, la deuxième phase est nécessaire pour obtenir plus

d'informations sur ces stimulus extérieurs, ce qui ne peut-être fait sans y fixer son attention. C'est aussi par le biais de cette phase que l'on parvient à repérer quelque chose de spécifique, qui ressort, du fait que cela nécessite d'y fixer son attention. Pour illustrer ce fonctionnement en deux phases, il y a l'expérience du gorille[7] de Simons, qui est une vidéo de personnes qui dansent, sur lesquelles notre attention est fixée puisque c'est l'objet de la vidéo et ce à quoi on s'attend. Cependant lorsque l'on repasse la vidéo en fixant notre attention ailleurs que sur les danseurs, nous apercevons un gorille qui se déplace à travers eux, ce à quoi beaucoup de personnes ayant visionné cette vidéo n'ont pas fait attention au premier visionnage.

L'attention est propre à chacun, elle peut être très variable d'une personne à l'autre. Cependant il y a des données à prendre en compte qui influencent notre attention à tous, même si c'est à des degrés variables selon les individus.

D'abord il s'avère que ce qui est nouveau a tendance à attirer l'attention naturellement, tout comme ce qui se distingue du reste. Le regard suit souvent l'attention, par exemple en classe, si un élève cherche une réponse à son exercice sur un affichage mural, son attention peut se perdre quelques instants sur un camarde ou un détail qui passe sous ses yeux et qui attire donc son attention. Ce phénomène s'appelle la capture oculomotrice, qui accompagne l'attention, selon le psychologue Jan Theeuwes[8].

L'attention ne dirige pas seulement les yeux , mais aussi le corps entier. Comme nous sommes plus ou moins limités dans nos possibilités, l'attention permet ici de faire le tri entre ce qui va être fait ou non par le corps.

L'attention peut de plus être distraite par des activités ou stimuli porteurs d'un aspect émotionnel fort. Notre cerveau comprend une zone destinée à régir aux émotions fortes comme la peur ou la tristesse, ce qui permet de fixer notre attention par exemple sur un danger ou une source de peur à nos yeux (un serpent par exemple).

Il faut aussi savoir que nous avons des habitudes attentionnelles, où notre attention prend en compte nos connaissances. Par cela le cerveau prend en compte en priorité des éléments qui sont riches en informations.

Il est à noter que la distraction n'est pas que négative, en effet, elle permet de rediriger notre attention sur des signaux qui peuvent être importants pour nous et pour notre

7 Simons D. J., Chabris C. F., « Gorillas in our midst : Sustained inattentional blindness for dynamic events », *Perception*, 1999, 28, 9, 1059-1074.)

8 Theeuwes J. et col., « Our eyes do not always go where we want them to go : Capture of the eyes by new objects », *Psychological Science,* 1998, 9, p. 379-385.

sécurité comme une alarme incendie. Lorsque nous sommes concentrés, nous sommes comme dans une bulle, cependant dans le cerveau nous avons des zones qui sont aptes à briser cette bulle en cas de besoin. Une bonne attention est donc une attention fluide qui se laisse distraire à certains moments.

Notre attention peut rester fixée plus ou moins longtemps sur une source de distraction selon l'intérêt et notamment selon l'impact émotionnel qu'il a sur nous, car en temps normal l'attention n'est déviée que quelques millièmes de secondes. Si une activité nous distrait et qu'elle est source de « récompense » pour nous, c'est-à-dire qui déclenche dans notre cerveau un apport de dopamine, cela va bloquer notre attention sur celle-ci, et être plus difficile de s'en détacher.

Il existe aussi l'influence de nos pensées, de notre imagination, de processus mentaux internes, qui se mettent en action par le lobe temporal médian et qui peuvent donc aussi être source de distraction. Le lobe temporal médian « intervient à la fois pour rappeler des souvenirs de situations passées ou pour imaginer des situations futures ou imaginaires, mais aussi pour former de nouveaux souvenirs »[9].

Cependant il est possible de résister à la distraction. Ce sont des régions du cortex préfrontal qui déterminent ce qui est important en fonction de la tâche à réaliser. En effet, il fixe des objectifs en évaluant et des étapes pour les réaliser en régissant, donc pour cela active au fur et à mesure les zones du cerveau qui vont permettre d'y répondre. Comme l'explique Jean-Philippe Lachaux[10], « le contrôle volontaire de l'attention dépend d'un ensemble de régions situées dans le lobe frontal capable de prendre en compte les conséquences à long terme d'une situation ou d'une action. » L'attention s'oriente vers ce que le cerveau juge important. Lorsque l'on a plusieurs choses à faire et qu'il n'y a pas une chose plus importante, le cerveau peut réagir de plusieurs manières, notamment par la dispersion en voulant tout faire en même temps, ou bien dans le meilleur des cas en priorisant les objectifs à réaliser sans oublier les suivant pour tout réaliser.

L'attention peut être améliorée mais cela prend du temps. La majorité de nos actions nécessite notre attention mais cela ne veut pas non plus dire qu'elles permettent de l'améliorer et de la travailler, l'attention est simplement un moyen d'atteindre notre objectif. En effet, pour améliorer sa concentration, il faut que ce soit le but de l'activité en elle-même. Le cerveau apprend en constatant son erreur et en la corrigeant donc il est

9 LACHAUX Jean-philippe, *Le cerveau attentif :: contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, Odile Jacob, 2011

10 LACHAUX Jean-philippe, *Le cerveau attentif :: contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, Odile Jacob, 2011

important aussi dans cet apprentissage d'avoir plusieurs essais et de percevoir ses résultats/erreurs pour s'améliorer. Le cerveau a besoin d'échouer et de savoir s'il fait bien pour trouver la meilleure stratégie possible.
Pour travailler son attention dans de bonnes conditions, il est important de déterminer le moment et le temps sur lequel notre attention doit se fixer. Il est aussi important de se donner des étapes de réalisation pour éviter les multitâches qui perturbent notre concentration. Il faut notamment séquencer nos actions en quatre étapes pour être attentif : d'abord en s'arrêtant, puis en regardant et écoutant, dans un troisième temps se questionner et enfin décider.

1.3.3. Un trouble spécifique à cette fonction, le Trouble Déficitaire de l'Attention, avec ou sans hyperactivité

Le trouble déficitaire de l'attention est un trouble cognitif qui comporte trois sous-catégories qui sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité, selon le symptôme qui domine les autres. Sur le plan médical, les trois sous groupes de déficit sont les suivants : mixte ou combiné s'il présente tous les symptômes à la même « intensité », inattention prédominante si l'individu est surtout inattentif, et hyperactivité/impulsivité prédominante si c'est le fait d'être impulsif qui apparaît plus fortement.
Un diagnostic peut être posé seulement si les troubles sont constatés dans deux milieux différents, comme la maison et l'école. Il semble cependant que ce trouble soit plus fréquemment découvert chez les garçons.
Quelques symptômes peuvent permettre de repérer ce trouble. Un individu porteur de ce trouble peut donc être rêveur, facilement distrait lorsqu'il y a des consignes, des contraintes ou que les tâches sont fastidieuses. Ce qui est remarquable aussi est le fait qu'il peut être très excité lors de certaines activités, dans certaines conditions et que donc son niveau de vigilance soit variable (plus vigilant lors de situations de compétitions, où le rythme est soutenu …).
L'intensité de ces symptômes peuvent être fluctuants selon l'individu concerné et selon l'environnement dans lequel il se trouve.

Il est donc nécessaire de veiller à aider ces élèves car ce handicap peut vite être source d'échec scolaire si on n'y prête pas attention. Pour cela l'enseignant qui rencontre des élèves présentant ce trouble, peut aider l'enfant à démarrer, à gérer son organisation,

privilégier les consignes courtes, faire participer régulièrement l'élève pour maintenir sa vigilance … Cela n'est pas une liste exhaustive des aides possibles à leur apporter. Dans le cadre de la recherche menée sur ce sujet, nous allons découvrir d'autres possibilités adaptables à tous les élèves dont ceux qui sont TDA/H.

1.4. L'attention comme variable de réussite et d'apprentissage

Comme évoqué rapidement en introduction, l'attention est une donnée majeure à prendre en compte pour que les élèves progressent au mieux dans leurs apprentissages. C'est un facteur important à prendre en compte et à intégrer dans sa pratique.
Avec les sciences cognitives, les chercheurs ont déterminé les quatre principaux facteurs de réussite dans les apprentissages. Selon Stanislas Dehaene[11], l'attention est le premier pilier de l'apprentissage, avec après lui l'engagement actif qui peut être assimilé à la motivation, à l'entrée dans la tâche. Il y a ensuite le retour d'information, qui correspond à un bilan qui reprend les réussites tout comme les erreurs ou l'institutionnalisation. Et enfin la consolidation, qui correspond aux phases d'entraînement, de mémorisation et d'automatisation des connaissances découvertes.

1.5. Une autre approche de l'attention sur laquelle il faut s'appuyer : la chrono psychologie

La chronobiologie correspond à l'étude des rythmes biologiques, avec des périodes où l'on est plus disponible et d'autres temps où on l'est moins. Alors que la chrono psychologie se centre surtout sur les changements qui s'opèrent au niveau du comportement et de l'activité intellectuelle. Dans ce domaine, les chercheurs qui se centrent sur les rythmes des élèves, donc en milieu scolaire, ont mis en avant une fluctuation au cours de la journée[12].
Ce qui ressort particulièrement, est le fait qu'au réveil et peu de temps après les élèves ne sont pas dans les conditions pour être vigilants. Il leur faut entre 30 et 60 minutes pour obtenir une réactivité et une attention optimale. Ensuite il y a une baisse qui s'enclenche vers 11h30 et jusqu'après le repas, l'attention revient à partir de 15h environ.

Ainsi les élèves sont obligatoirement en situation de déconcentration,

11 http://www.college-de-france.fr/site/stanislas-dehaene/course-2015-01-13-09h30.htm
12 http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2008/09/Montagner_rythmesscolaires.aspx

d'indisponibilité mentale et physique au cours de la journée. C'est donc pour cela que l'enseignant doit veiller à organiser les apprentissages en prenant en compte au maximum ses fluctuations naturelles de l'attention chez les élèves. Les exercices ou rituels qui seront évoqués dans le cadre de la recherche menée sur ce sujet, pourront être placés à des moments clés de la journée en fonction de ces rythmes, pour aider les élèves lorsqu'ils sont moins aptes à être attentifs.

1.6. Liens avec les programmes et le socle commun de connaissances, compétences et de culture

Dans le domaine 2 du socle, il est fait référence au fait que les élèves doivent acquérir des méthodes et des outils pour apprendre. En effet, il y a un grand nombre de méthodes qu'ils vont travailler au fil de leur scolarité afin de favoriser au mieux leurs apprentissages. Parmi ces méthodes il est donc possible d'inclure ce travail individuel sur son attention, car elle fait partie des outils à disposition de l'élève pour travailler dans de bonnes conditions. Par un travail engagé sur l'attention en classe, les élèves peuvent aussi dans cette visée acquérir une réflexion sur eux-même et sur ce qui leur convient le mieux, c'est que l'on peut nommer de la métacognition.
Par ce travail ils vont aussi pouvoir développer des compétences d'autonomie citées par le domaine 3, la formation de la personne et du citoyen.

Dans les programmes du cycle 2, issus du bulletin officiel du 26 Novembre 2015, il est fait référence en éducation physique et sportive que les élèves doivent acquérir la compétence « Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps », ce qui peut être travaillé dans ce projet avec les rituels de mise en mouvement, les pauses actives qui servent à remobiliser l'attention des élèves.

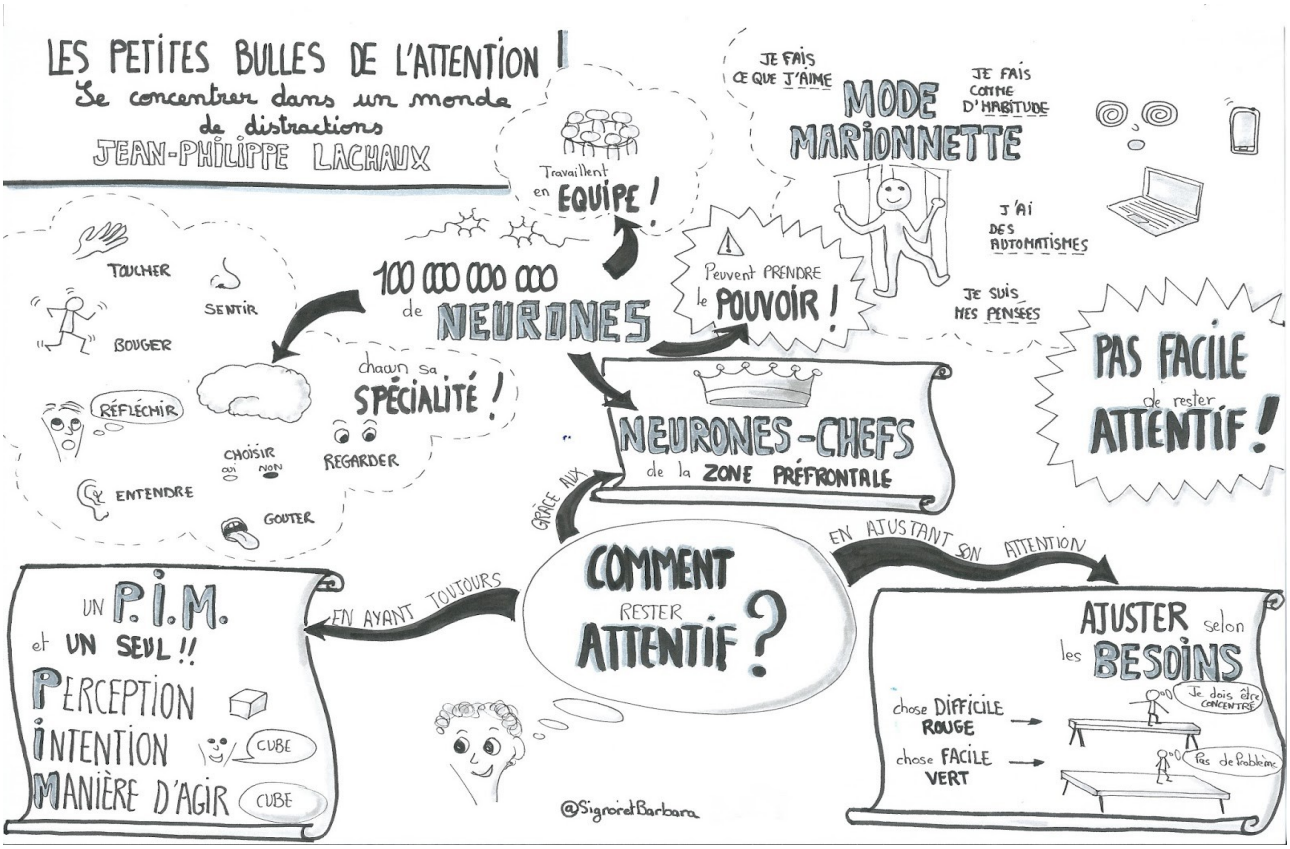
1.7. Le programme ATOLE comme outils

Ce programme de recherche signifie ATtentif à l'écOLE[13]. Il est initié par Jean-Philippe Lachaux, et doit se dérouler sur l'année scolaire 2017-2018 avec des écoles de la circonscription d'Oullins dans le Rhône. Ce protocole devrait par la suite être déployé au niveau national[14].

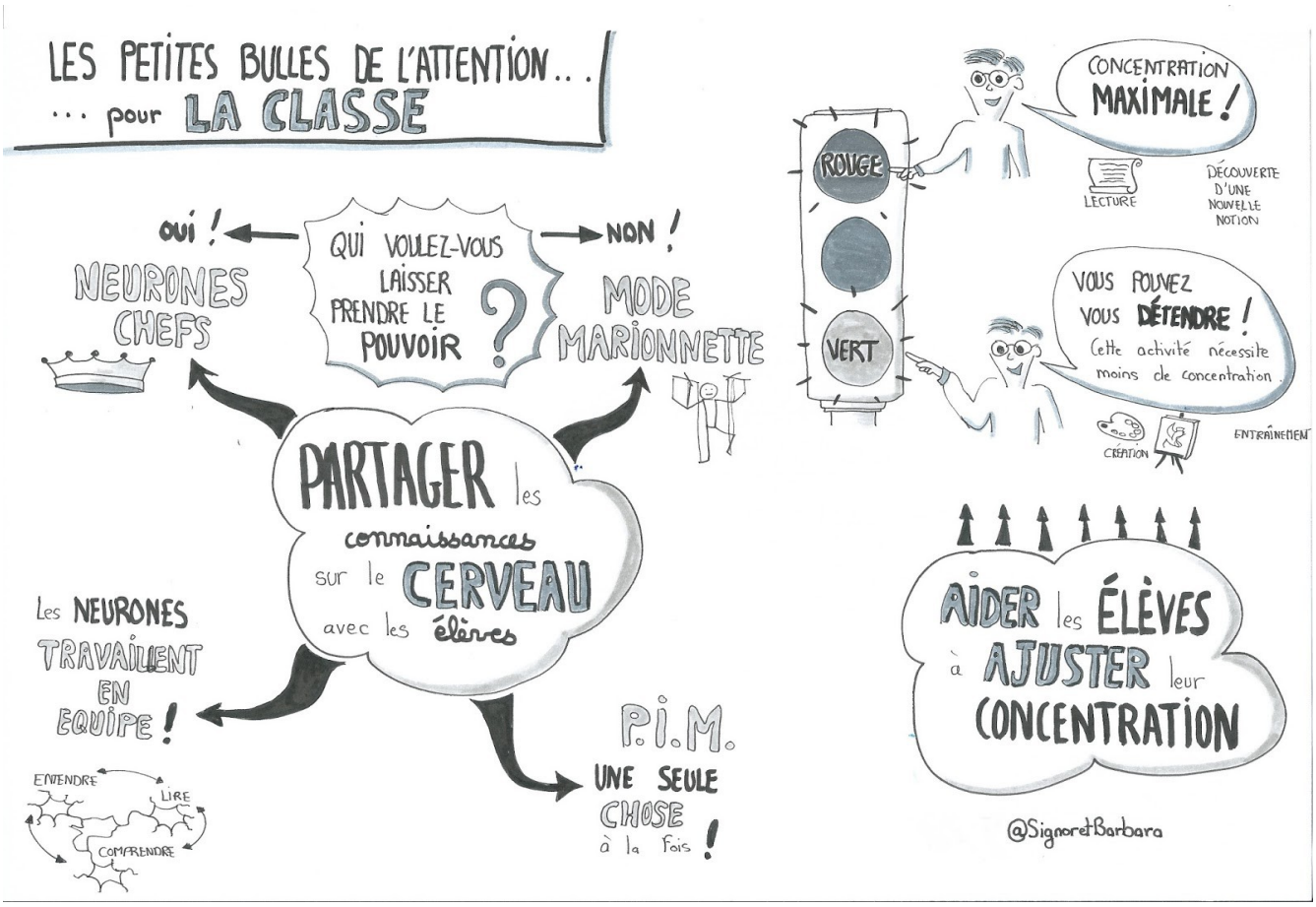
13 http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/oullins/spip.php?article137
14 http://www.agence-nationale-recherche.fr/Projet-ANR-13-APPR-0011

Ce travail a pour but à long terme d'améliorer les capacités d'attention des enfants de 6 à 18 ans pour en garder des bénéfices durables jusqu'à l'âge adulte.
Ce programme se présente sous forme d'ateliers, de séquences adaptables à plusieurs catégories d'âge. Par ces séquences les élèves seront amenés à découvrir les principaux mécanismes du cerveau qui dirigent notre attention, c'est-à-dire comprendre ce qu'est l'attention et comment elle fonctionne en travaillant notamment par de la métacognition. Ensuite les élèves seront amenés à découvrir par eux même les situations qui peuvent nuire à leur attention pour pouvoir développer son sens de « l'équilibre attentionnel ». Enfin ce programme vise à repérer les signes de distraction et à y faire face pour améliorer ses capacités attentionnelles sur un temps de plus en plus long. Il y a donc une réelle progression pour que l'attention évolue au fil des apprentissages.
Au fil des séquences, il en ressort de petits exercices ou rituels à intégrer à sa pratique pour travailler cette attention dans toutes les activités de classe au quotidien.
Dans chaque séquence, sont explicités les objectifs et ce que les élèves vont devoir apprendre et retenir à la fin de la séquence.

Voici deux schémas de Barbara Signoret[15] qui reprennent ce qui est expliqué dans les ouvrages de Jean-Philippe Lachaux.
La première carte mentale reprend le fonctionnement de l'attention et ce qui est mobilisé dans le cerveau pour la mettre en place.



La seconde carte mentale reprend la même chose mais en utilisant les outils qui sont aussi présentés en classe aux élèves, à travers les séquences du programme ATOLE.



Cependant, ce programme peut être accessible à tous ceux qui souhaitent mener ce projet dans leur classe. En effet, le site de l'académie de Lyon[16] met à disposition tous les documents nécessaires à cela, pour l'enseignant et pour les élèves.

Dans le cadre de la mise en place de mon travail de recherche sur l'attention des élèves en classe je me suis appuyée sur ce programme, en mettant en place une partie du protocole et des séquences, et en ayant recours à certains de ces outils.

16 http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/oullins/spip.php?article137

2. Hypothèses et pistes de travail

2.1. Questionnement sur l'amélioration de l'attention des élèves, dans le but de favoriser les apprentissages

Tout cela m'amène à me demander en quoi la mise en place d'exercices quotidiens permet d'améliorer l'attention et la concentration des élèves en classe, dans le but de favoriser leurs apprentissages ?

Il est donc important pour répondre à cette question, de déterminer quel type d'exercice est le plus intéressant de mettre en place avec les élèves en classe. En effet, il existe une grande variété de possibles dans la mise en place d'exercices, et leur préalable. Il peut y avoir des exercices de méditation ou de respiration qui permettent de se concentrer sur soi. Ou encore des jeux où les élèves utilisent leur attention visuelle ou auditive.

2.2. L'importance de travailler en amont sur l'attention par le biais de la métacognition

2.2.1. Définition de la métacognition

La métacognition correspond à la représentation que se fait un élève de ses propres connaissances, et de la manière dont il peut y avoir recours pour réaliser une tâche et atteindre un objectif. Cette métacognition est donc très liée à la connaissance de soi et à la confiance en soi, car l'élève doit avoir conscience de tout ce dont il possède pour trouver une solution à son problème.
Il existe des compétences que l'on appelle compétences métacognitives[17] à travailler, qui sont les suivantes : savoir observer, savoir être attentif, savoir gérer ses émotions, savoir utiliser ses différentes mémoires, savoir raisonner et enfin savoir comprendre et apprendre. Ces compétences permettent de repérer et d'utiliser tous les outils mentaux dont nous disposons pour entrer dans les apprentissages et réussir à atteindre un objectif.

17 http://www.cahiers-pedagogiques.com/Metacognition-et-reussite-des-eleves

2.2.2. En lien avec l'école : la pédagogie métacognitive

Cependant la difficulté de travailler ces compétences est le fait qu'elles soient totalement implicites, c'est-à-dire que l'enseignant doit absolument les mettre en avant et les travailler explicitement avec les élèves afin qu'ils comprennent que ce sont des indispensables à leurs apprentissages[18].

« C'est par la médiation cognitive que l'enseignant donne à l'élève les moyens d'apprendre et donc les clés pour sa réussite scolaire ». (Barth, 1993)[19]

Cette idée de travailler la métacognition en classe pour amener les élèves vers la réussite se retrouve dans certains points des documents officiels.
En effet, dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture datant du bulletin officiel du 23 Avril 2015, cette métacognition est particulièrement mise en évidence avec le domaine n°2 « Les méthodes et outils pour apprendre ». Il est vrai que cette métacognition comme nous l'avons vu par ça définition, correspond à la compréhension et la découverte de tous les outils mentaux dont nous disposons en permanence pour nous permettre d'avancer dans les apprentissages. Cette connaissance de soi et notamment de nos capacités mentales (les différentes mémoires, l'attention …) entrent aussi dans le domaine n°4 « Les systèmes naturels et les systèmes techniques ».
Aussi, en lien avec les programmes de 2015, on retrouve par exemple en EMC (éducation morale et civique), un travail sur la sensibilité, la connaissance de soi, et la gestion de ses émotions.
Ce qui ressort de cela est surtout que la compétence métacognitive est une compétence transversale, qui sera utile dans tous les apprentissages.

Pour la mise en place de ce que l'on pourrait appeler une pédagogie métacognitive, il faut retrouver dans les pratiques de classe, des interactions entre les élèves, il faut que cela soit motivant pour les élèves c'est-à-dire qu'ils perçoivent les bienfaits de leurs efforts sur leurs progrès.
Cette pédagogie doit nécessairement avoir une dimension réflexive dans laquelle les élèves sont acteurs de leurs apprentissages, et où les apprentissages ont du sens pour

18 Doly, A. M. «Métacognition et médiation à l'école», dans Meirieu, Ph. (dir.). La métacognition, une aide au travail des élèves, Paris, ESF, 1997, p. 17-61
19 Barth, B.-M. (1993). *Le savoir en construction*. Paris: Retz

eux. Ceci correspond donc tout à fait aux questionnements de nos pratiques.
L'enseignant a donc une place importante à tenir, en tant que tuteur qui doit favoriser des activités propices à ces apprentissages comme le travail sur les inférences et la déduction par analogie …

Par ce travail de recherche, je pense démontrer que cette pédagogie va permettre aux élèves d'améliorer leur attention en classe, du fait qu'ils auront la possibilité et les capacités d'analyser le niveau d'attention nécessaire à l'activité. Pour les aider à cela, il y aura notamment l'utilisation de trois A de couleurs différentes (vert, rouge, orange) issus des séquences proposées dans le projet ATOLE, pour signaler si l'activité nécessité beaucoup de concentration ou non. Dans le même esprit il y a des images de poutres, longue, étroite et haute pour amener plus de détails sur le type de concentration nécessaire, si cela doit être une attention sur un temps long par exemple. On peut retrouver ces outils en annexe aux pages 44, 45 et 46.

2.3. Des exercices réguliers et des pauses actives qui permettent d'entraîner plus spécifiquement son attention, et de se défouler

2.3.1. Le corps nous transmet des signaux d'alerte

Le corps des élèves nous donne de nombreuses informations sur leur attention.
En effet, un élève qui commence à beaucoup gesticuler sur sa chaise, qui semble ne pas trouver une position confortable, est en général un élève dont l'attention et la concentration sont en baisse. Cela peut aussi se ressentir sur toute la classe, et non seulement sur un seul élève. Lorsqu'ils sont tous agités, excités, quand ils ont du mal à revenir au calme ou à changer d'activité, on perçoit très rapidement cette baisse d'attention. Il y a aussi comme autre signe corporel, la difficulté de l'élève à gérer ses émotions, ce qui va se ressentir sur son comportement.
Ces postures corporelles sont à considérer comme des signaux d'alerte que l'enseignant doit prendre en compte sur l'instant même, car cela peut aussi être ressenti comme un mal être et impacter le climat de classe. C'est à partir de cela que certains exercices seront proposés, en effet si certains de ces signes corporels apparaissent chez les élèves, un exercice leur sera proposé afin qu'ils puissent évacuer l'énergie en trop, le stress ou la fatigue, et donc de recentrer son attention sur les apprentissages. Dans la mise en place

de mon travail de recherche, cela va pouvoir me servir de signal de départ pour mettre en place un exercice, lorsqu'ils ne seront pas prévus.

2.3.2. Des exercices relevant de la méditation, ou de la relaxation

Pour remédier à cela, d'abord il peut y avoir la piste de la méditation, et notamment la méditation de pleine conscience, où l'individu se place dans une position relaxante, où l'attention est fixée sur l'instant, calme et reposant, le plus longtemps possible. Cette pratique permet de prendre conscience de soi et de son corps, ainsi qu'une meilleure gestion de ses émotions. C'est une activité qui permet aux enfants de gérer autrement leurs problèmes et d'avoir plus confiance en eux.
Il existe aussi un grand nombre d'exercices de respiration qui permettent de se concentrer quelques instants sur sa propre respiration, tout en faisant abstraction de se qui se passe autour de nous. Par exemple, il y a l'exercice de cohérence cardiaque qui permet de contrôler sa respiration (de plus en plus profonde) en lien avec les battements du cœur.

Aussi, il y a en lien avec ces pratiques, des postures corporelles, notamment de yoga qui peuvent permettre aux élèves de se détendre et se sentir mieux, tout en « jouant ». En effet, ils se mettent à la place de … en faisant la posture demandée (posture de l'oiseau, de l'arbre …).

2.3.3. La Brain Gym et ses exercices pour remobiliser l'attention

Ceci a été créé par le docteur Paul Denisson, qui travaille en sciences de l'éducation, dans le but de relier les mouvements corporels aux fonctions cérébrales impliquées dans le processus d'apprentissage.

Cet anglicisme désigne la « gym du cerveau ». En effet, cela correspond à une mise en mouvement de l'individu dans le but de remobiliser toutes les capacités mentales et donc retrouver un fonctionnement optimal de toutes les fonctions du cerveau, principalement celles qui sont nécessaires aux apprentissages. Ces exercices ont pour but de stimuler les systèmes sensoriels, de réduire le stress, de d'améliorer la concentration, la communication, l’organisation, ainsi que la motricité.

Dans cette méthode, il existe donc vingt-six exercices qui ont chacun leur spécificité et qui stimulent le cerveau de différentes manières.
Dans la Brain gym il est montré que les mouvements sont reliés directement au fonctionnement du cerveau, cependant cela est plutôt critiqué parce qu'aucune étude n'a pu montrer clairement qu'un geste active une zone ou fonction précise. Il faut avoir cela en tête mais savoir que tout de même il reste l'idée que le fait de mettre son corps en mouvement est bien un facilitateur des conditions d'apprentissage puisqu'il libère des tensions corporelle, parfois nuisibles, et permettent au cerveau de se dégager de cela pour reprendre un fonctionnement « normal ». Même s'il n'a pas de lien direct avec un point précis, une fonctionnalité précise du cerveau, cela n'empêche pas un impact indirect sur l'attention globale, sachant de plus qu'il y a parmi cela des exercices de respiration.

2.3.4. Cibler une attention visuelle ou auditive pour remobiliser toute son attention

Il est de plus possible de proposer aux élèves des jeux où ils utilisent leur attention visuelle ou auditive. Par exemple, dans ma classe de CE1, j'ai mis en place un jeu où il fallait faire correspondre un mouvement de bras avec la lettre donnée. Au tableau était écrit l'alphabet, et sous chaque lettre j'ai écris soit D pour dire qu'il faut lever le bras droit lorsque je prononce la lettre du dessus, soit G pour lever de la même manière le bras gauche, soit E pour lever les deux bras en même temps. Par cela les élèves devaient fixer leur attention auditive sur ma voie et leur attention visuelle sur les lettres correspondant à l'alphabet.
Il existe une multitude de possibilités, notamment en jeux d'écoute. Les élèves doivent être concentrés sur ce qu'ils entendent, par exemple replacer dans l'ordre les sons qu'ils ont entendu, ou encore écouter des bruits lointains dans la classe voisine, dans la rue …

2.3.5. Des pauses actives pour évacuer l'énergie en trop et se recentrer sur les apprentissages

Les exercices déjà évoqués juste avant, ainsi que ceux qui seront présentés ici, peuvent servir de « mini récréation ». En effet, cela va permettre aux élèves, comme la récréation, de se relaxer, de se détendre et de se défouler pour être dans une posture plus propice aux apprentissages par la suite. Leur corps sera grâce à cela apte à se contrôler

pour laisser l'attention se fixer sur la tâche à réaliser et donc à laisser le cerveau travailler. Cela sera perceptible par la baisse des mouvements corporels parasites qui apparaissent dès que la fatigue, l'ennuie, l'inattention font leur apparition chez les élèves.

Pour trouver des exercices qui servent de pause active, en plus de ce qui a été cité auparavant, il existe notamment un document de la DSDEN du Maine et Loire (49)[20] proposant plusieurs types d'exercices, avec chacun un intérêt particulier. Dans ce document il y a par exemple un travail sur la tonicité musculaire qui permet à l'enfant de se libérer de tensions musculaires, d'énergie qui viendrait perturber son attention. Aussi, pour rendre le corps plus disponible, il y a des exercices qui permettent de délier les articulations, ceci peut notamment être mis en place selon l'activité qui suit. J'ai eu recours à un exercice où les élèves « déliaient » leurs doigts et leur poignet avant de travailler l'écriture, la copie. Cela a permis un meilleur travail et d'avoir une posture plus appropriée à la tâche demandée. Cela a pu éviter des douleurs qui surviennent parfois lorsque l'on écrit beaucoup et que l'on doit avoir un geste d'écriture précis.
D'autres exercices proposés permettent d'avoir une meilleure perception de soi et de son corps.

Certains exercices peuvent montrer qu'il est possible de faire en même temps un lien avec des apprentissages. Par exemple en anglais, je peut réutiliser le vocabulaire du corps, où les élèves doivent toucher les parties du corps données à l'oral par l'enseignant. Puis parmi ce vocabulaire l'enseignant demande d'attraper le ballon (placé devant soi) avant son adversaire. Cela demande donc d'être attentif aux mots que prononce l'enseignant et seulement à cela. On peut de plus jouer avec des variables qui vont permettre de réutiliser le même jeu tout en apportant une petite touche de nouveauté qui remotive et engage les élèves.

Par la mise en place régulière de quelques uns de ces exercices, je pense donc mettre en avant le fait que l'attention des élèves sera effective plus rapidement et sur un temps plus long. Nous observerons moins d'indices de distractivité, d'inattention, que leur mise au travail sera plus rapide et surtout nous pourrons observer le fait que les élèves seront dans de meilleures conditions, que leur bien être en classe sera meilleur.

20 http://www.dsden49.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/groupes-de-pilotage-departemental/education-physique-et-sportive/des-rituels-corporels-pour-mieux-apprendre-en-classe-597279.kjsp

3. Résultats du recueil de données et regard critique

3.1. Contexte du recueil de données

Le travail de recherche que je mène pour trouver des réponses à ma problématique, se déroule au cours de mon année en temps que PEFS (professeur des écoles fonctionnaire stagiaire), durant laquelle je me trouve dans une classe d'élémentaire à mi-temps. Il s'agit d'une classe de CE1, avec des enfants qui ont entre 7 et 8 ans. La classe est constituée de vingt-quatre élèves, parmi lesquels il y a quatorze garçons et dix filles. Cette classe fait partie d'une école primaire qui compte au total huit classes.

3.2. Exercices proposés aux élèves

Parmi tous les possibles présentés dans la partie précédente, j'ai principalement opté pour des exercices qui mobilisent le corps, qui le mettent en action. J'ai très peu choisi de moments calmes qui s'inspireraient de la méditation ou de la relaxation mis à part quelques exercices de respirations tirés du document de la DSDEN du Maine et Loire. J'ai fait ces choix parce que selon moi, ce qui est important avec de jeunes enfants comme des CE1, c'est d'avoir des moments où ils peuvent bouger comme ils veulent et changer un peu de la position assise qui est prédominante en élémentaire, de donner plus de rythme. Des temps plus calmes avec les exercices de respiration ont été mis en place à des moments où j'ai estimé que les exercices de mise en mouvement auraient augmenté leur énervement.

J'ai constaté au cours de ces temps d'exercice, qu'avant de débuter il est nécessaire de poser les règles de mise en exercice, c'est-à-dire de se concentrer sur ce que je dis et demande, d'observer mes gestes s'il y a besoin de les répéter, mais ne pas discuter avec les autres. Il est primordial selon mes observations face à cela de fixer les règles avant, car dans les premiers exercices mis en place, même avec une concentration sur sa propre respiration, cela pouvait ne pas les calmer lorsqu'ils continuaient de discuter ou rigoler avec un camarade.
En revanche, une fois que les bases étaient fixées, ils savaient que pour commencer l'exercice il fallait se calmer, se mettre « dans sa bulle » pour oublier tous les autres autour de nous et se concentrer sur soi-même.

Parmi les exercices choisis et mis en place il y a aussi des exercices qui permettent de mobiliser à la fois le corps et réinvestir des connaissances, j'ai utilisé l'exercice déjà évoqué dans la partie précédente où les élèves touchent la partie du corps donnée en anglais par l'enseignante, mais en même temps ils doivent rester attentifs à ce que je dis car à tout moment je peux demander d'attraper la balle placée devant eux avant leur adversaire. Cela mêle l'attention auditive et la mise en mouvement. Un autre exercice beaucoup utilisé avec ma classe, est un exercice évoqué aussi dans la partie précédente. Au tableau il y a les lettres de l'alphabet, et sous chaque lettre soit G (pour gauche), soit D (pour droite), soit E (pour ensemble). Lorsque je dis une des lettres de l'alphabet ils doivent lever le bras correspondant à la lettre (G,D,E) écrite dessous. J'ai perçu en ces exercices à la fois de l'amusement chez les élèves ce qui me semble aussi déterminant pour les remobiliser, et à la fois un besoin de bien se concentrer sur les lettres et les gestes en même temps. Le versant « loisir », amusement des exercices n'est pas un point que j'avais questionné avant de mettre en place cette recherche, et désormais j'estime que c'est un facteur qui peut aussi entrer en compte dans ces rituels à proposer aux élèves. En effet, le côté amusant peut permettre aux élèves de se détendre, comme j'ai pu le constater dans le comportement des élèves, et donc de baisser le stress qui peut être engendrer par les activités d'apprentissages, point qui fait partie des perturbateurs de l'attention. Cet exercice a été plutôt efficace sur leur attention, c'est donc pour cela que je l'ai beaucoup utilisé et que j'ai d'ailleurs inclus une variable pour amener de la difficulté et de la nouveauté : le faire non plus avec les bras mais avec les jambes ou mêler les deux. Je trouve qu'après celui-ci ils étaient plus détendus, qu'ils avaient évacué de l'énergie (qui aurait pu perturber la concentration par la suite) et donc que cela avait été efficace dans la remobilisation de l'attention.

Pour les exercices de respiration, ils ont principalement été mis en place lorsque les élèves n'étaient pas en capacité de maîtriser leur comportement face à des activités plus en mouvement, qui demandent plus d'énergie. En effet, j'ai choisi de mettre en place des moments plus calmes qui travaillent la respiration lorsque j'ai observé chez mes élèves un besoin de se poser, de souffler. Par exemple, J'ai souvent eu recours avec les élèves, à un exercice qui permet de prendre conscience de sa respiration. Au cours de celui-ci, les élèves doivent inspirer lentement et très profondément, puis expirer de la même manière. Ils reproduisent cela plusieurs fois à la suite, et tentent en même temps de percevoir l'effet que cela a sur leur corps et les sensations que cela leur procure. Pour cela ils peuvent poser leurs mains sur leur ventre pour sentir le mouvement respiratoire ou encore fermer

les yeux pour être encore plus centré sur soi-même. Ce qui a été constaté suite à cet exercice, est qu'ils sont plus calmes. En effet cet exercice permet de les relaxer et stopper les mouvements parasites.
D'autres exercices de ce type ont été proposés comme de lier l'expiration à un mouvement donné et l'inspiration à un autre. Par exemple, les élèves devaient expirer lorsqu'ils baissaient la tête pour regarder ses pieds, et inspirer en levant la tête vers le plafond. Cela permet d'apprendre à centrer son attention sur une action précise.

Il y a aussi des exercices qui permettent de « se réveiller » en douceur, que l'on peut retrouver dans le document DSDEN 44. Ceux-ci sont proposés aux élèves sous forme de petits massages sur soi-même ou aussi par deux. En revanche, ce qui peut poser problème dans ce type d'exercice, c'est le contact entre élèves, qui peut être difficile à accepter pour certains. C'est pourquoi j'ai favorisé dans ces situations les massages sur soi-même et s'il fallait faire quelque chose avec un camarade, c'était avec quelqu'un que l'on avait choisi, que l'on connaît bien. J'estime donc que pour ce type d'exercice il est nécessaire de prendre en considération le profil de sa classe car par exemple si ces exercices sont proposés à des élèves de CM1 ou CM2, cela risque de provoquer plus de refus et de mécontentement, ce qui risquerait d'avoir l'effet inverse de celui recherché. Il est aussi majeur de prendre en compte le profil de chaque élève et d'estimer si tous sont aptes à accepter ce type d'exercice pour ne pas les mettre dans une position d'inconfort et d'insécurité qui viendrait alors perturber leur disponibilité face aux apprentissages.

3.3. Évaluation par les élèves de leur propre attention

Pour évaluer l'évolution de l'attention des élèves en classe, j'ai choisi de passer par une auto-évaluation. Les élèves auront à disposition, individuellement, un questionnaire pour évaluer leur concentration en classe. Ce questionnaire est le document 1 en annexe, à la page 38.
Ce questionnaire individuel comporte donc cinq questions auxquelles il faut répondre par un nombre situé entre 1 et 10 pour graduer sa concentration allant de très facilement à très difficilement. Il y a en dernier une sixième question qui cette fois-ci est une question plus ouverte où les élèves ajoutent ce qu'ils veulent.
La première question « Je me concentre vite et bien » permet d'avoir une vue globale de la concentration de l'élève, notamment lorsqu'il doit la mobiliser pour entrer dans une tâche, cela correspond surtout au moment de la mise au travail.

La seconde, « Je reste bien concentré et assez longtemps » permet quant à elle d'estimer plutôt le versant de la durée de concentration, de voir si les élèves arrivent à maintenir un certain temps leur attention sur une même tâche.
Les trois autres questions sont plutôt axées sur la déconcentration, c'est pourquoi lorsque le questionnaire est proposé la graduation est expliquée, car ici il faut la reprendre dans l'autre sens. Ces trois questions reprennent quelques facteurs de déconcentration en classe qui sont « quand je dois chercher sur les affichages », « à cause d'un bruit près de moi » et « quand on travaille à l'oral ». Ces questions ont pour objectif de permettre d'identifier des points, des facteurs qui ont tendance ou non à perturber la concentration des élèves. Elles vont permettre aussi d'identifier le profil de la classe, pour voir si tous sont perturbés par la même chose ou non.
La dernière question « Qu'est-ce qui me dérange pour me concentrer ? », qui elle est ouverte, permet aux élèves de lister tous les facteurs ou au moins les plus importants, qui ont tendance à perturber leur attention et par conséquent leurs apprentissages.

Ce questionnaire est donc distribué une première fois avant de commencer le travail sur l'attention avec les exercices ainsi que les séquences tirées du projet ATOLE qui visent à travailler le versant métacognitif. Il permet donc d'avoir une base de départ qui doit évoluer de manière positive avec le travail réalisé en classe. Chaque question est lue par l'enseignante, la graduation est expliquée pour éviter au maximum des erreurs de compréhension, ce qui fausserait les résultats. Le questionnaire est donc complété pas à pas, de manière accompagnée.
Le questionnaire est ensuite redonné une seconde fois plus tard dans l'année, à l'identique, avec la même progression pas à pas. Ce second recueil de résultats doit permettre en comparaison avec le premier, de mettre en avant l'amélioration de l'attention d'un grand nombre d'élèves. C'est aussi un moyen de constater le fait que les élèves ont plus facilement conscience de ce qui vient perturber leur attention.

Je n'ai pas pu utiliser les résultats de ces auto-évaluations comme je l'aurais souhaité. En effet, j'ai remarqué dès le premier questionnaire, en début de mise en place du protocole, que la grande majorité des élèves a eu énormément de mal à évaluer son attention. Je pense donc que ce problème peut être lié à leur jeune âge, qui ne leur permet pas d'avoir suffisamment de recul sur leur situation pour l'évaluer. Ou bien, cela peut aussi être dû au fait qu'ils n'aient pas suffisamment de connaissances sur l'attention

et son fonctionnement pour répondre au mieux à ce questionnaire.
Par exemple, comme on peut le voir avec le second questionnaire en annexe, à la page 40, l'élève estime que sa concentration est plutôt bonne en général, voire très efficace aux trois dernières questions. Cependant, selon mon observation en classe, il s'agit d'un des élèves les plus en difficulté pour mobiliser et maintenir son attention.
En analysant le second questionnaire, j'ai remarqué que ce problème était encore présent. Je me suis donc principalement appuyée sur les autres autres recueils de données pour ma recherche.

3.4. Observation des élèves en classe par les enseignantes

3.4.1. Présentation du recueil de données

Pour relever les progrès des élèves et surtout l'évolution de leur attention au fil de notre travail en classe, j'ai construit une grille qui sert à comparer des situations d'apprentissages avec ou sans exercice sur l'attention. Par cela, il y a des observables qui doivent être confirmés ou non au cours de l'observation par l'enseignant. Pour que cela soit plus efficace, comme pour le reste des travaux mis en place, j'ai demandé à ma collègue, qui est en classe l'autre partie du mi-temps, d'observer ce qu'elle constate, afin de comparer nos deux points de vue.

Ces grilles peuvent être remplies sur un même type de séance, où dans un premier cas les élèves auront bénéficié d'un exercice pour remobiliser son attention, avec les signaux qui leur permettent d'évaluer leur besoin de concentration. Et l'autre séance, sur la même base de travail, sur le même type de travail, les élèves n'auront pas eu d'exercice ou d'aide pour remobiliser leur attention. Cela va donc permettre de mettre en avant l'impact de ces exercices.
Elle va aussi servir à faire cela sur une activité similaire mais qui ne se déroule pas au même moment de l'année pour évaluer, de constater s'il y a une progression de l'attention des élèves.

Voici un exemple vierge de la grille d'analyse utilisée en classe par les enseignantes.

Exercice proposé et lien avec l'activité qui suit												
Pourquoi est-il mis en place ? (prévu ? selon l'attention ?) et moment de la journée												
Comportement des élèves avant la réalisation de l'exercice												
Comportement des élèves après la réalisation de l'exercice	Groupe classe			Élève A			Élève B			Élève C		
Temps de la séance	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin
Regarde ailleurs												
Se déplace												
Joue ou fait autre chose												
Bruit de fond												
Bavarde												
Se laisse distraire par d'autres												
Dérange la classe												
Demande de réexpliquer												
Écoute de la consigne												
Rapidité de mise au travail												

Sur cette grille j'ai fait le choix d'une en-tête avec trois points à décrire. En effet, sur les première lignes j'inscris le type d'exercice proposé dans le but de comparer les effets de chacun sur l'attention des élèves et voir si certains d'entre eux sont plus efficaces. Je précise aussi si l'exercice est prévu ou non car cela peut aussi faire varier les résultats qui suivront. En effet, si l'exercice n'est pas prévu, c'est que les élèves ont été considérés comme très agités et très énervés, et donc à la suite de l'exercice l'impact sur les élèves pourra être différent (plus efficace ou non). Mais avant de commencer à prendre en note mon observation, je prends le temps de décrire l'état dans lequel sont les élèves avant l'exercice. Cela permet de comprendre un peu mieux pourquoi l'exercice est intéressant à ce moment et à la fin de mesurer l'écart entre « avant » et « après », ce qui est nécessaire pour évaluer l'intérêt et l'efficacité des exercices sur l'attention des élèves.

Ensuite arrive le temps d'observation, d'analyse après la mise en place de l'exercice. J'ai pour cela retenu plusieurs indices de distractibilité. Dans cette grille et avec ces indices, j'observe à la fois le groupe classe en général et trois élèves plus particulièrement. J'ai fait

le choix de prendre deux élèves dont le maintien de l'attention est très difficile et un autre élève qui gère beaucoup mieux son attention, afin de voir l'impact sur chacun d'eux, sur différents profils d'élèves.
Pour terminer cette analyse, j'évalue la mise au travail, si elle a été rapide ou non, et l'écoute de la consigne, qui sont pour moi, deux points majeurs pour permettre aux élèves d'entrer dans les apprentissages et de progresser.

3.4.2. Analyse des données recueillies et du mode de recueil

Des exemples de grilles remplies suite à la mise en place d'exercices sont visibles en annexe aux pages 42 et 43.

Pour la première grille, elle concerne un exercice de mise en mouvement qui a été proposé au cours de la matinée parce qu'il a été constaté que les élèves ont du mal à se centrer sur leur exercice écrit, ce qui peut amener des difficultés dans le travail. Globalement on peut percevoir une différence dans le comportement des élèves avant et après l'exercice. On perçoit bien qu'avant il y a une certaine agitation, des signaux corporels qui peuvent indiquer une baisse de la concentration. Et à la suite de cet exercice, la classe s'est mise plutôt rapidement au travail, et en maintenant sa concentration tout au long de l'exercice, de l'activité.
L'élève A est l'élève qui est suspecté d'être porteur du trouble déficitaire de l'attention. On remarque que malgré la mise en place d'un exercice il montre des indices de distractibilité assez nombreux. Cet élève a du mal à se lancer dans le travail, il peut commencer et s'arrêter à tout moment parce qu'il joue avec un autre objet ou cherche à discuter avec un autre. Il me semble que l'écrit rend sa concentration plus difficile à mobiliser et à maintenir. Il est nécessaire de passer régulièrement près de lui pour le relancer dans son travail, sinon il risque de ne pas avancer dans le travail demandé.
L'élève B, est un élève qui lui aussi a globalement du mal à se concentrer et à se mettre au travail. On perçoit donc chez lui un maintien de l'attention qui est faible. Son temps de concentration est plus court que la moyenne, que la classe en général. Cela explique donc les observations d'agitation, de bavardage qui apparaissent au fil des temps de la séance.
L'élève C est quant à elle une élève qui représente les élèves se mettant au travail rapidement, qui maintiennent bien leur concentration tout au long d'une activité.
Au vu de mon observation, j'estime que ce type d'exercice est tout à fait utile pour la remobilisation de l'attention, du fait d'avoir constaté un écart suffisant entre le

comportement précédant l'exercice et celui qui le suit.

Pour la seconde grille, il s'agit d'un exercice cette fois-ci de respiration, d'un temps plus calme, alors que pour la première grille ils devaient être actifs. Cet exercice a été proposé dans les mêmes conditions que pour le premier, afin de comparer l'impact des deux types d'exercices.

Pour le groupe classe, il y a globalement la même observation, avec un calme général et une mise au travail efficace pour la grande majorité des élèves.

Pour les trois élèves cibles, j'ai gardé les mêmes que pour la première grille.

En ce qui concerne l'élève A, il ressort comme dans la première grille que son attention est très faible et peut basculer à tout moment de la séance. Il reste nécessaire de passer auprès de lui pour le relancer dans son travail.

Pour l'élève B, il se lance dans l'activité plutôt bien mais perd son attention rapidement et très régulièrement, comme cela a pu être constaté avec la première grille.

Et pour l'élève C, il n'y a rien de particulier à ajouter, sachant qu'elle gère plutôt bien son attention.

On remarque donc que le type d'exercice proposé n'a pas de réelle importance puisque tous ont un effet sur l'attention des élèves. Cependant, par rapport aux différents essais que j'ai pu mettre en place, j'estime que des exercices de mise en mouvement ne doivent pas être placés à n'importe quel moment de la journée. En effet, dans la première grille l'exercice est proposé à un moment où les élèves n'ont pas encore eu de récréation, ce qui leur a permis d'évacuer le trop plein d'énergie accumulé. Alors que si je l'avais mis en place comme pour le second exercice, après la récréation, il n'y aurait pas eu le même effet. Cela les aurait énerver d'avantage car le versant dépense d'énergie aurait déjà été réglé par le biais de la récréation. Il faut donc veiller aux besoins des élèves pour mieux y répondre et obtenir les effets escomptés.

Dans le cadre de ce travail, il est important de noter le fait que les exercices mis en place n'ont pas pu être assez nombreux et assez réguliers pour que leur efficacité soit perceptible à long terme sur l'attention des élèves. En effet, ma collègue n'a pas pu mettre en place les exercices conseillés autant que prévu. De mon côté, il y avait des journées où je n'ai pas pu le faire non plus à cause des diverses contraintes d'emploi du temps. Il me semble que la régularité doit être respectée pour une efficacité à long terme.

3.5. Questionnaire sur la pratique et le vécu d'enseignants

3.5.1. Présentation du recueil de données

Pour compléter mon observation sur l'attention des élèves en classe, pour avoir une autre vision de l'attention des élèves, à une autre échelle et pour en percevoir les représentations, j'ai fait le choix d'associer à mes recherches un questionnaire proposé à divers enseignants du premier degré.

Maintenant, il est important d'expliquer le choix du fond de ce questionnaire, car chaque question a été choisie dans une optique particulière et pour répondre à ce but qui est de faire un « état des lieux » de l'attention des élèves en classe, à divers âges.

J'ai débuté ce questionnaire en prenant des renseignements basiques sur le contexte des enseignants répondant au questionnaire. Les questions suivantes, « Dans quel cycle enseignez vous? » et « Quelle est votre ancienneté dans le métier ? », concernaient donc le cycle dans lequel l'enseignant enseigne, ainsi que son ancienneté. Celles-ci ont pour but de voir s'il y a des écarts remarquables / flagrants entre les différents cycles, ou selon les années d'ancienneté dans le métier, notamment sur le plan des pratiques qui permettraient d'améliorer l'attention des élèves en classe.

J'ai de plus ajouté une question sur leur connaissance de l'attention en tant que tel, notamment du côté des neurosciences, pour voir dans un premier temps si beaucoup d'enseignants connaissent le fonctionnement de l'attention dans le cerveau. Cette question a été posée dans un second temps dans le but de percevoir ou non un lien entre la connaissance d'un phénomène cognitif qui est l'attention et les pratiques de classe des enseignants pour favoriser les apprentissages de leurs élèves. Pour y répondre les professeurs des écoles pouvaient graduer cette connaissance de l'attention, puisque la connaissance d'un sujet ne peut pas être uniquement complète ou nulle.

« Avez-vous constaté une baisse de l'attention des élèves au fil des années ? ». Cette question a pour intérêt de se rendre compte si une tendance se dégage et si ce qui a été démontré à travers l'étude canadienne[21] déjà évoquée, est perçu par les enseignants dans leur classe. Celle-ci est associée à une seconde question, ouverte cette fois-ci, dans le but de recueillir les hypothèses des professeurs des écoles, sur leur constat d'une baisse de l'attention depuis quelques années (dans le cas où il y a ce constat). Cela pourra peut-être permettre d'en tirer quelques causes qui se retrouveraient régulièrement. Cette question peut aussi être envisagée en lien avec la connaissance du phénomène

21 Étude canadienne

mental qu'est l'attention, parce que cette connaissance pourrait permettre une meilleure analyse des causes de la baisse de l'attention ou de la perturbation de celle-ci en classe.

Ensuite, a été amenée la question de la mise en place d'exercices pour remobiliser ou améliorer cette attention chez les élèves : « Avez-vous mis en place dans votre classe des exercices pour remobiliser l'attention des élèves ? ». Cette question va permettre de faire un état des lieux de ce qui peut être mis en place en classe avec les élèves. J'ai décidé de mettre cette question aussi pour voir si c'est une pratique qui se généralise, pour en tirer des priorités dans le type d'exercices proposés, ou encore pour analyser les choix qui ont été effectués par ce qui est proposé aux élèves.

Par la suite j'ai posé quatre autres questions, directement en lien avec les exercices proposés : « Lesquels ? », « Avez-vous perçu leur efficacité sur l'attention des élèves ? », « Comment l'avez-vous perçu ? » et « A quels moments de la journée et à quelle fréquence les mettez-vous en place ? ».

Il était important de savoir à quel moment de la journée de classe ces exercices sont mis en place et à quelle fréquence pour les mettre en lien ensuite avec la seconde question sur la perception de leur efficacité à court et à long terme sur l'attention et la mise au travail des élèves. Cette question de la temporalité va nous permettre de percevoir les similitudes avec les rythmes des enfants énoncés par la chronobiologie et la chrono-psychologie.

Par ces réponses on peut aussi déduire les signes qui permettent de constater l'attention des élèves et les situations dans lesquelles ils sont plus facilement lancés dans les apprentissages. Il peut aussi être possible de faire un lien entre les exercices proposés et les effets que cela a sur les élèves et sur leur comportement.

Une dernière question a été posée sur le cas plus particulier de l'élève porteur d'un trouble déficitaire de l'attention. Il est intéressant de voir par ces réponses le nombre d'enseignants ayant eu dans sa classe au moins une fois un élève TDA/H. Cela permet aussi de recueillir quelques autres aménagements possibles à mettre en place en classe avec tous les élèves pour relancer l'attention.

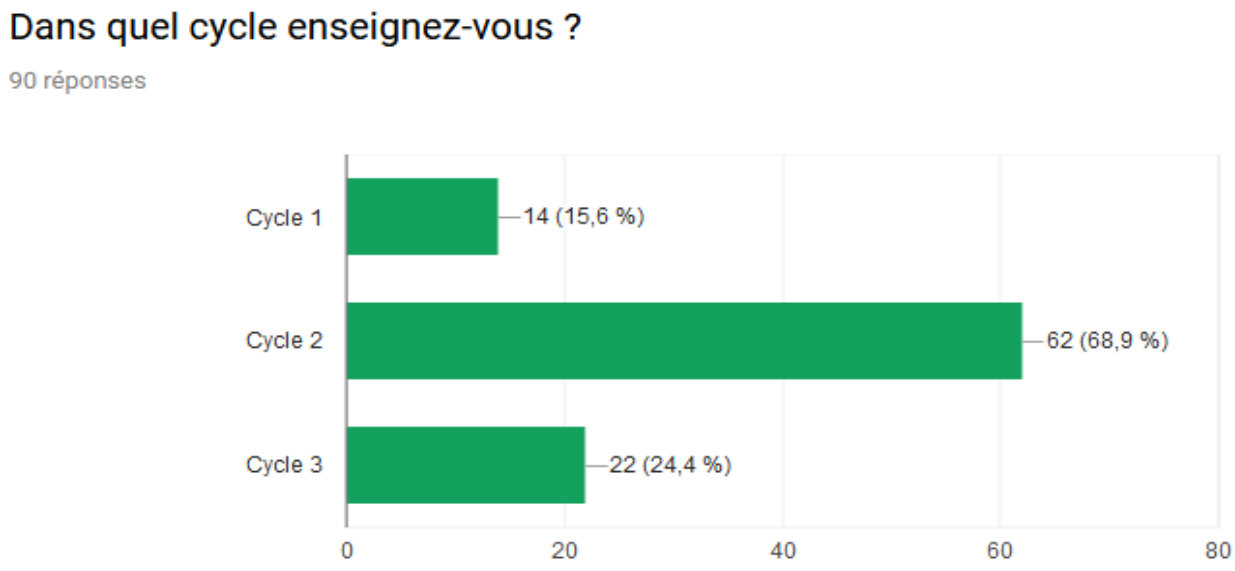
3.5.2. Analyse des réponses apportées au questionnaire

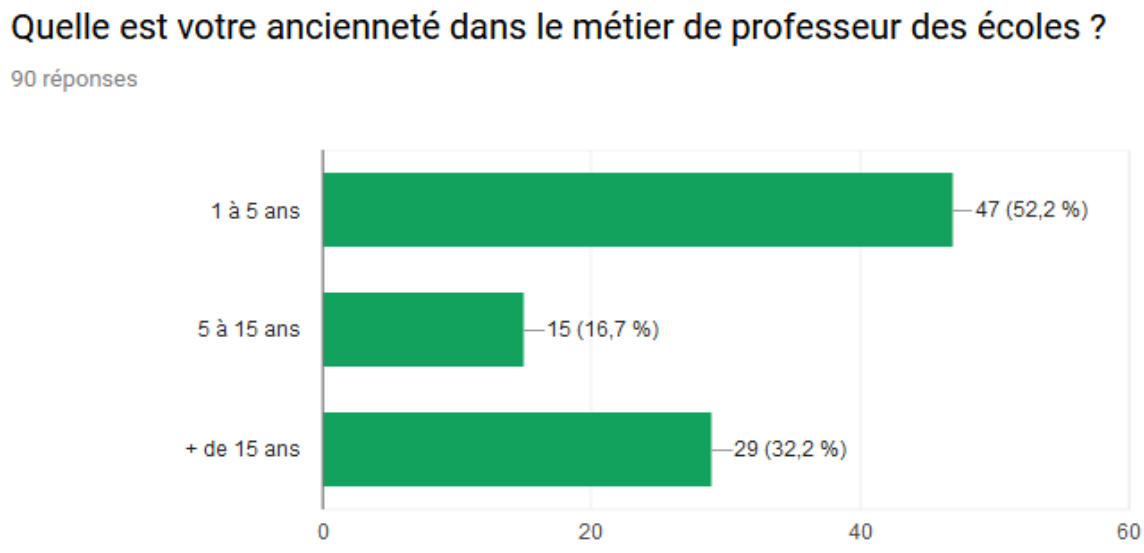
Pour ce questionnaire, j'ai recueilli les réponses de 90 professeurs des écoles.

Je vais par ce qui suit, analyser les réponses apportées aux différentes questions. Je vais parfois traiter plusieurs fois une question mais de différentes manières. En effet, je vais

faire des liens entre certaines d'entre elles pour en tirer plus de réponses sur ce thème de l'attention des élèves en classe.

Parmi les enseignants y ayant répondu, il y a une majorité de professeurs du cycle 2. On perçoit tout de même que quelques uns d'entre eux sont sur deux cycles différents. En ce qui concerne l'ancienneté dans le métier, il y a eu aussi une plus grande part de jeunes enseignants à participer à ce questionnaire. Comme nous pouvons le constater sur les graphiques suivants.





Ces deux questions m'ont été utiles pour percevoir les pratiques d'enseignants de

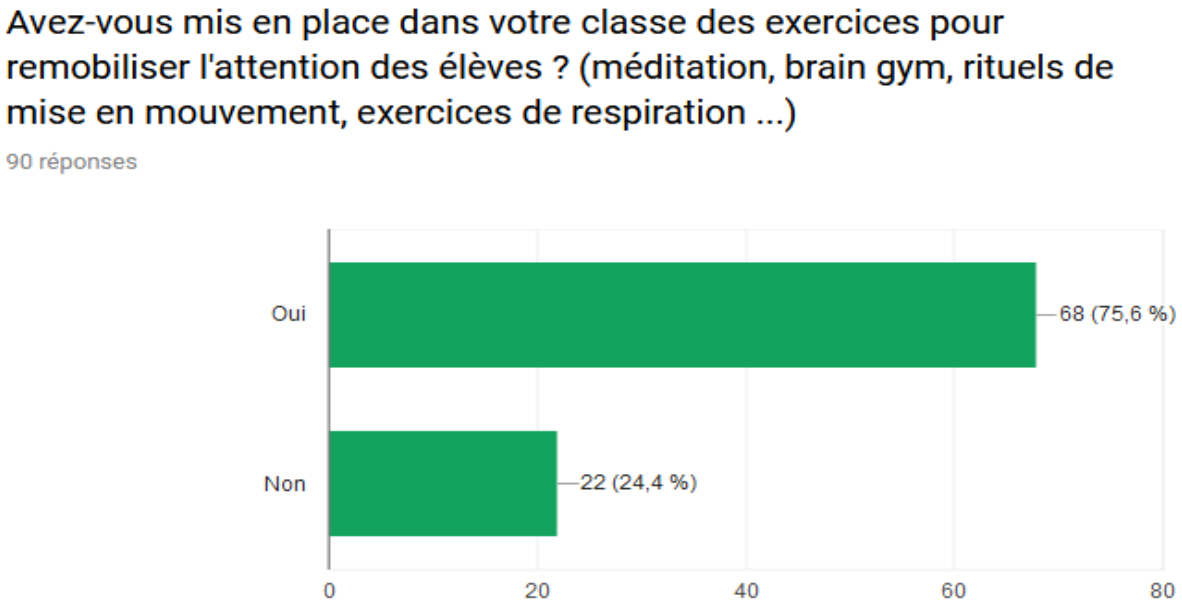
profils variés. J'ai notamment mis en lien ces deux questions avec la question de la mise en place d'exercices au sein de sa classe pour remobiliser l'attention de ces élèves.

Cela me permet de constater deux points différents. En ce qui concerne le lien entre mise en place d'exercices et ancienneté, on constate que plus un enseignant a d'ancienneté dans le métier, moins il a recours à ce type de pratique. En effet, chez les plus de 15 ans d'ancienneté, 17 enseignants sur 28 le font, ce qui équivaut à 60,7 % d'entre eux. Chez les 5-15 ans, il y en a 73,3 % avec 11 enseignants sur 15. Et enfin chez les jeunes enseignants de moins de 5 ans, il y en a 83 % avec 39 sur 47 enseignants qui mettent en place cela. Il peut être émis comme hypothèse face à ces constats, que la formation et l'évolution des perceptions du métier permettent de percevoir une évolution des pratiques enseignantes. En effet, il me semble qu'il est de plus en plus question de prendre en compte les neurosciences dans ces pratiques pour favoriser les apprentissages, ce qui va être plus facile à apporter et appliquer lorsque l'on débute.

Pour ce qui est du lien avec le cycle d'enseignement, il est intéressant de noter que les enseignants qui sont au quotidien confrontés à des élèves plus jeunes, ont plus souvent recours à ce type d'exercices pour aider leurs élèves à se concentrer. En effet, 85,7 % des enseignants de cycle 1 le font, alors que pour le cycle 2 ils sont légèrement moins nombreux avec 74,2 % d'entre eux, contre 63,6 % des enseignants de cycle 3.

Ce constat peut probablement s'expliquer par le fait que plus les enfants sont jeunes, plus ils ont un temps de concentration limité. Aussi, cela peut être dû au fait que les enfants aient encore plus besoin de bouger lorsqu'ils sont plus jeunes. Un autre facteur impactant cette pratique peut être que dans la perception des enseignants, plus on grandit, plus il est important de savoir se maîtriser, maîtriser ses mouvements et savoir rester calme (et assis) sur un temps long.

Malgré tout cela, il est important de noter que la grande majorité des enseignants intègre plus ou moins ce type d'exercice dans sa pratique. Cela montre donc qu'il y a un intérêt réel trouvé dans ces pratiques pour les élèves. Cela peut aussi montrer que les enseignants s'intéressent de plus en plus à la métacognition et perçoivent l'importance de permettre aux élèves de comprendre comment ils apprennent et ce qu'ils peuvent faire par eux-même pour améliorer les conditions de leurs apprentissages.



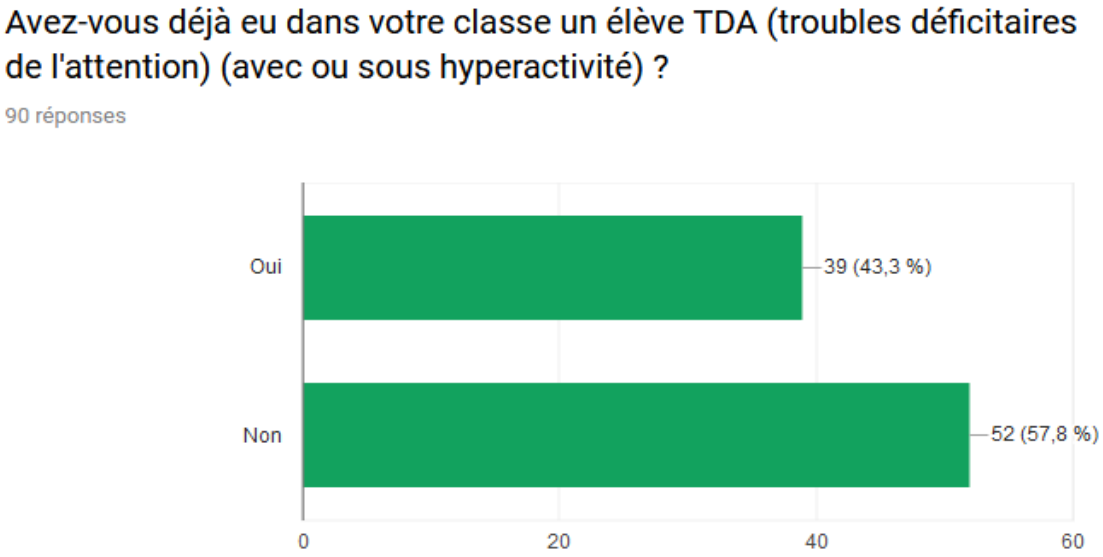
J'ai utilisé cette question et celle qui demande ce qu'ils ont mis en place, pour voir s'il y a une dominante dans le type d'exercice proposé (relaxation ou mise en mouvement), d'abord en général puis par cycle.

Suite à l'analyse des réponses il en ressort le constat que dans les pratiques des enseignants, il y a un recours très majoritaire aux activités de relaxation, avec 80,6 % d'entre eux, contre 4,8 % mettant en place des exercices de mise en mouvement, et 14,5 % mixent les deux types d'exercices.

En étudiant ensuite plus précisément les réponses par cycle, j'ai remarqué que le taux d'exercices de relaxation augmente avec l'âge des élèves. Il y a donc plus de mise ne mouvement avec les plus jeunes. En effet, au cycle 1, 63,6 % proposent de la relaxation, contre 80,9 % au cycle 2 et 100 % au cycle 3.

Dans ce questionnaire, seulement 10 enseignants estiment avoir une faible connaissance de ce qu'est l'attention. La moitié d'entre eux n'a pas mis en place d'exercices. On peut donc émettre comme hypothèse le fait que la connaissance par l'enseignant de ce qu'est l'attention est un facteur important pour agir sur cela dans sa pratique et essayer de l'améliorer chez ses élèves. Cela rejoint aussi l'idée que du côté des élèves il peut se passer la même chose, en effet si les élèves comprennent comment l'attention fonctionne chez eux et comment ils peuvent la gérer, cela va favoriser cette envie d'agir et d'améliorer sa concentration en classe.

Pour terminer cette analyse du recueil de données, on constate qu'une grande part des enseignants n'a jamais eu au sein d'une de ses classes, d'enfant porteur du trouble déficitaire de l'attention.
Parmi ceux qui en ont rencontré un, les aides mises en place pour l'aider à maintenir son attention, ne m'ont pas permis d'en tirer de réelles solutions adaptables pour d'autres élèves ou pour une classe en général. Il s'agissait principalement d'aides liées à ce trouble, comme l'aide d'une AVS par exemple ou des aménagements précis.



3.6. Appui sur le programme ATOLE de Jean-Philippe Lachaux

Pour mon travail de recherche, comme évoqué dans la première partie, je me suis appuyée sur les séquences proposées dans le programme. En revanche je ne les ai pas toutes mises en place, je me suis arrêtée avant les dernières séances, car elles sont beaucoup axées sur les détails du fonctionnement dans le cerveau, ce qui aurait, selon moi, perdu mes élèves de CE1. J'ai limité ces séquences à une reprenant le fonctionnement global de tout le cerveau et plus particulièrement la zone qui agit sur l'attention.

Parmi les outils proposés dans les séquences du programme ATOLE, j'en ai gardé quelques uns que j'ai régulièrement utilisé en classe avec mes élèves, pour rappeler qu'il faut penser à son attention.
Il y a d'abord les trois A de couleur (rouge, orange et vert) qui sont découverts au cours d'une séquence du programme, et que j'ai déjà évoqué plus tôt. J'y avais donc recours

assez régulièrement parce que les élèves y avaient bien adhéré et en avaient bien saisi l'intérêt. En lien avec ce code couleur qui servait à appréhender le niveau d'attention nécessaire, j'ai eu recours aux trois poutres différentes (étroite, longue, haute) pour apporter plus de détails selon l'activité proposée. Par exemple, lorsque les élèves étaient en évaluation, ils avaient le A rouge puisqu'il faut mobiliser son attention au maximum et la poutre longue car ils devaient maintenir leur attention sur un temps assez long. Ces outils sont en annexe aux pages 44, 45 et 46.

Par rapport à l'efficacité de ces cartes en classe, il s'avère que dans mon observation, j'ai remarqué un impact plutôt important sur les élèves. En effet, je ne les ai pas utilisées à toutes les activités, sur tous les temps qui se suivent mais plutôt sur des activités précises ou en fonction du comportement des élèves. Par exemple, j'ai souvent utilisé le A rouge lorsque je voyais que les élèves n'étaient plus du tout attentifs, qu'ils s'agitaient … Le fait d'afficher ces cartes dans ce type de moments précis, leur a permis d'avoir un signal visuel leur signifiant « attention, je ne suis plus concentré il faut que je remobilise mon attention ». Dès qu'ils avaient ce signal, j'ai perçu un retour au calme et une attention en hausse. Cela pouvait être seulement temporaire mais cela permettait tout de même de signaler un point important aux élèves, ou encore de passer une consigne.

Selon mes observations suite à l'utilisation de ces outils, il me semble que ce sont des outils intéressants pour permettre aux élèves d'analyser leur niveau d'attention du moment, de le comparer au niveau d'attention nécessaire et donc de l'ajuster par rapport à cela. De ce fait les élèves travaillent la métacognition et apprennent à gérer par eux même leur attention. Cela correspond à l'appropriation d'une méthode de travail qui leur servira tout au long de leur scolarité.

Pour garder une certaine efficacité de ces outils, j'ai fait le choix de ne pas les utiliser en permanence pour répondre au fonctionnement de l'attention, qui comme évoqué dans la première partie, a besoin de temps où elle se laisse distraire pour mieux se recentrer ensuite. Il ne faut donc pas les utiliser en permanence, ou bien utiliser régulièrement le A vert dans des activités qui permettent au cerveau de relâcher un peu son attention et de ne pas prendre de l'énergie non nécessaire.

Un autre point du programme qui a été utilisé, est la petite évaluation de l'attention dont on a besoin personnellement pour divers types d'activité. La fiche utilisée, remplie par deux élèves différents, est visible en annexe à la page 47. Comme j'ai pu le constater, cet

outil s'avère important dans le processus de métacognition et de compréhension du fonctionnement de l'attention. En effet, dans cette annexe, nous avons deux réponses de deux élèves, qui ont évalué leur besoin de concentration pour les activités données. Ce qu'il est intéressant de voir à travers ces traces d'élèves, c'est que chacun a une attention propre à lui même. L'élève A a noté que pour faire du vélo il avait besoin de beaucoup de concentration, que sont attention devait être au maximum, alors que pour l'élève B, c'est l'inverse. Lorsque j'ai remarqué cette différence, je leur ai demandé réciproquement pourquoi ils avaient répondu cela. Le premier élève m'a expliqué que du fait qu'il fasse du vélo en club, qu'il fait donc des courses, il a besoin de mobiliser toute son attention dans cette activité pour réussir au mieux ses sorties. Le second, m'a expliqué quant à lui que le vélo est une activité de loisir et que par cela elle ne nécessite pas beaucoup de concentration.

Conclusion

Pour conclure ce travail de recherche sur l'attention des élèves en classe, il faut rappeler que les recherches en neurosciences, notamment, ont permis de mieux comprendre le fonctionnement de l'attention dans notre cerveau. Il reste désormais à permettre aux élèves de mieux le comprendre eux même pour qu'ils puissent agir dessus et éviter que leur attention ne continue de diminuer au cours du temps.

Pour obtenir des données intéressantes, qui pourraient répondre parfaitement à cette problématique de base, il serait mieux de mettre en place une étude comparée sur au moins deux classes différentes (de même niveau), avec une classe témoin qui bénéficierait de tout ce travail et une autre qui n'en bénéficierait pas. S'il y a plus de deux classes, il pourrait y avoir dans certaines d'entre elles un travail seulement sur la métacognition, ou bien seulement avec des exercices, pour observer leur impact respectif sur les apprentissages.

Il n'y a pas de solution miracle il faut mixer le tout.

Annexes

Prénom : .....

- Je me concentre bien et rapidement …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je reste bien concentré et assez longtemps …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre à cause d'un bruit près de moi …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre quand je dois chercher sur les affichages …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre quand on travaille à l'oral …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Qu'est-ce qui me dérange pour me concentrer ?

Il y a il annasse il a dit Lisa ! Lisa Lisa ! è qu'il
sa mer dérange è cè rien. ils

Prénom : .....

- Je me concentre bien et rapidement …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je reste bien concentré et assez longtemps …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre à cause d'un bruit près de moi …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre quand je dois chercher sur les affichages …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre quand on travaille à l'oral …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Qu'est-ce qui me dérange pour me concentrer ?

quand quelqu'un me appelle.

Prénom :

- Je me concentre bien et rapidement …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je reste bien concentré et assez longtemps …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre à cause d'un bruit près de moi …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre quand je dois chercher sur les affichages …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Je me déconcentre quand on travaille à l'oral …

Très facilement		Facilement		Pas toujours		Difficilement		Très difficilement	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Qu'est-ce qui me dérange pour me concentrer ?

rien !

.....

Exercice proposé et lien avec l'activité qui suit	Exercices de mise en mouvement du corps
Pourquoi est-il mis en place ? (prévu ? selon l'attention ?) et moment de la journée	Prévu. Avant l'étude de la langue car il y a de l'écrit.
Comportement des élèves avant la réalisation de l'exercice	Bruyant, bavardes, jouent avec leurs crayons.

Comportement des élèves après la réalisation de l'exercice	Groupe classe			Élève A			Élève B			Élève C		
Temps de la séance	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin
Regarde ailleurs	certains			Oui								
Se déplace												
Joue ou fait autre chose				oui	Oui	Oui			Oui			
Bruit de fond												
Bavarde					Oui	Oui		Oui	Oui			
Se laisse distraire par d'autres								Oui	Oui			
Dérange la classe				Oui								
Demande de réexpliquer		certains pour phase compréhension			Oui			Oui				

Écoute de la consigne	Globalement ok	Pas jusqu'à la fin	ok / ok
Rapidité de mise au travail	Rapide pour beaucoup	Très lente voire absente il faut revenir la voir pour la relancer	Très lente / Rapide

Exercice proposé et lien avec l'activité qui suit	Exercices de respiration et pour évacuer la tension (serrer fort relâcher)											
Pourquoi est-il mis en place ? (prévu ? selon l'attention ?) et moment de la journée	Prévu. Avant l'étude de la langue car il y a de l'écrit qui peut poser problème à certains.											
Comportement des élèves avant la réalisation de l'exercice	Retour de récréation : ~~Nan~~ bruyant, agités.											
Comportement des élèves après la réalisation de l'exercice	Groupe classe			Élève A			Élève B			Élève C		
Temps de la séance	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin	Consigne	Début	Fin
Regarde ailleurs						↓		oui	oui			
Se déplace												
Joue ou fait autre chose						oui		oui	oui			
Bruit de fond						oui						
Bavarde		certains légèrement		oui	oui	oui						
Se laisse distraire par d'autres				oui			oui	oui	oui			
Dérange la classe												
Demande de réexpliquer						oui		oui		~~Nan~~		
Écoute de la consigne	ok			Non			ok			ok		
Rapidité de mise au travail	ok rapide			~~Non~~ lente voire absente si on ne lui rappel pas			~~Non~~ lente voire absente			ok rapide		

- Outils visuels affichés en classe pour évaluer l'attention à mobiliser

Poutre longue, tu dois te concentrer longtemps





Poutre haute, il est dangereux de se déconcentrer



Poutre étroite, l'activité est difficile


A
La poutre est large, pas de problème


A
Poutre plus étroite, attention


A
Attention, il faut être très concentré



Se promener : AVERT



Ecouter de la musique : A



Faire du vélo : AROUGE



Faire un puzzle : AVERT



Jouer : AVERT



Lire : AORANGE



Calculer : A ROUGE



Se promener :



Ecouter de la musique :



Faire du vélo :



Faire un puzzle :



Jouer :



Lire :



Calculer :

- Bibliographie

BINET Alfred, HAMLIN Alice-J, *Attention et distraction*. In: L'année psychologique. 1896 vol. 3. pp. 484-489

CHOKRON Sylvie, *Pourquoi et comment fait-on attention?*, éditeur Le Pommier, 2009

DROUIN Christine, HUPPÉ André, *Plan d'intervention pour les difficultés d'attention*, Editions Chemelière, 2004

GAGNÉ P. P., *Etre attentif... une question de gestion !* Editions La chemelière, 2001

GOLEMAN Daniel, *Attention et concentration : les clés de la réussite,* Robert Laffon, 2014

LACHAUX Jean-philippe, *Les petites bulles de l'attention : se concentrer dans un monde distractions*, Odile Jacob, 2016

LACHAUX Jean-philippe, *Le cerveau funambule : comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, Odile Jacob, 2015

LACHAUX Jean-philippe, *Le cerveau attentif :: contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, Odile Jacob, 2011

- Résumé :

Dans ce mémoire, il est posé la question de l'augmentation de la qualité et du temps d'attention par le biais d''exercices qui ont pour but de travailler l'attention elle-même.
Les résultats recherchés n'ont pas pu être obtenus pour diverses raisons, liées au contexte et aux types de recueil de données. Cependant il en ressort des pistes de travail et des outils à intégrer à sa pratique pour favoriser l'attention de ses élèves.

- Résumé en anglais :

In this thesis, I'm reflecting upon increasing quality and attention time through exercises which are intended for improve the attention.
The results could not be obtained for various reasons linked to the context and type of data gathering. However, there are some possibilities and tools to integrate into his practice, to improve the attention of his students.

- Mots clés : attention, concentration, métacognition