



Fiches pratiques



MIEUX-ÊTRE À L'ÉCOLE

CYCLES 2 ET 3 + CLASSE ULIS



Stimuler l'attention

FLORENCE MILLOT

RETZ

editions-retz.com

Sommaire



Introduction

Présentation des cartes-missions pour les élèves

Cartes-missions pour les élèves

Présentation des cartes pour l'enseignant

Fiches 1 à 3 : Répondre au besoin d'échanger

Fiches 4 à 7 : Répondre au besoin de mouvement

Fiches 8 à 13 : Répondre au besoin de calme

Fiches 14 à 17 : Répondre au besoin d'imagination et de créativité

Fiches 18 à 22 : Répondre au besoin de curiosité

Fiches 23 à 27 : Gestes professionnels

Bibliographie



Cet ouvrage suit l'orthographe recommandée par les rectifications de 1990 et les programmes scolaires.
Voir le site <http://www.orthographe-recommandee.info> et son mini-guide d'information.

© Éditions Retz, 2022.

ISBN : 978-2-7256-4191-1

Dépôt légal : juillet 2022.

Introduction



Il arrive que, dès le plus jeune âge, les élèves soient dissipés, ne tiennent pas en place, rêvent en classe, n'écoutent pas les consignes... Cela perturbe l'ensemble de leurs résultats scolaires mais également l'ambiance de classe – l'enseignant¹ met parfois plus d'énergie à contenir la classe qu'à donner son cours ! L'attention est devenue un des enjeux majeurs du bon déroulement d'une journée d'école.

Qu'est-ce que l'attention ?

L'attention est un acte volontaire et un processus de sélection qui implique une focalisation sur certains objets au profit d'autres.

Qu'il s'agisse de lecture, de jeu ou d'apprentissage, le processus est le même. Cette capacité est innée chez le tout-petit qui se concentre sur l'observation des objets pour apprendre, mais elle peut se déréguler en fonction des habitudes de vie de l'enfant. Il est donc important de pouvoir repérer ce qui perturbe l'attention.

Les causes des problèmes d'attention

Le jeune âge : Il est normal que les jeunes enfants aient du mal à rester attentifs pendant une durée prolongée.

En maternelle, les enfants sont capables de consacrer en moyenne entre 15 à 20 minutes par activité, alors qu'en primaire ils peuvent se concentrer environ 30 minutes. Les plus petits ont besoin de changements réguliers d'activités mais aussi de mouvements, de paroles, de jeux et autres intermèdes pour se divertir... puis se concentrer à nouveau.

L'environnement : Un enfant aura des difficultés à être attentif s'il évolue dans un environnement stressant, anxio-gène, difficile. Celui-ci peut être lié à des problèmes à la maison (des disputes familiales qui l'empêchent de penser, une période de chômage mal vécue par un parent, un frère malade...) ou encore à l'école (difficultés à trouver sa place, à s'intégrer, à se faire des amis, à être respecté...). L'enfant ne peut pas être attentif si, dans sa tête, 1001 sujets le taraudent, surtout quand les apprentissages nécessitent encore un effort supplémentaire.

En général, l'enfant dont les problèmes d'attention sont liés à des soucis personnels se repère facilement car il est agité et se place dans des situations d'évitement des nouveaux apprentissages. « C'est trop dur, je m'ennuie, je n'y arriverai pas, je n'ai pas envie de faire ça,

1. Dans cet ouvrage, nous avons opté pour la forme neutre « enseignant » afin de faciliter la lecture. « Enseignant » fait ici référence à toutes les personnes membres du corps enseignant, dans sa pluralité des genres.

ça ne sert à rien ! J'ai envie de rester tranquille, je préfère rêver ou discuter. » Il est important de pouvoir prendre en compte ces difficultés sans pour autant s'immiscer dans la vie personnelle de l'enfant. Il s'agit de s'intéresser à lui et de le questionner à ce propos mais uniquement lorsqu'il en ressent le besoin et en manifeste l'envie. Cela demande du temps certes, on ne peut évidemment pas le faire avec tous les élèves, mais pour ceux qui ont des difficultés importantes et récurrentes à se concentrer, c'est un temps nécessaire à investir.

Les écrans et l'éducation au zapping :

Les enfants qui sont peu stimulés à la maison et qui ont l'habitude, dès le plus jeune âge, de zapper autant qu'ils le veulent sur les chaînes de télévision, sur les tablettes, de ne pas finir leur dessin animé ou encore de regarder des programmes qui sont entrecoupés de publicités, peuvent présenter des difficultés à se concentrer. Ils n'ont en effet pas l'habitude de maintenir leur attention.

Les troubles de l'attention et de la concentration (le TDA/H : Trouble du déficit et de l'attention avec ou sans hyperactivité) : L'inattention est le symptôme le plus constant dans les TDA/H.

Les enfants souffrant de ce trouble ont des difficultés à être attentifs et concentrés durant les activités en classe, ils ne peuvent suivre que durant quelques minutes. Mais c'est aussi le cas lorsqu'ils jouent : ils se laissent distraire par le moindre bruit, ont régulièrement besoin de se lever, de parler... Ces enfants ont des difficultés à suivre les consignes et à s'organiser dans tous les domaines : ils perdent leur matériel, le cassent... Ils manifestent surtout des troubles anxieux ou oppositionnels (provocation, grosses colères, transgression des règles) qui nécessitent de leur proposer une réelle adaptation en classe, dans la mesure du possible.

Proposer des routines de concentration adaptées

Chacune de ces fiches propose un rituel, un exercice, une routine à instaurer, qui dure entre 3 et 15 minutes. Chaque activité peut être réalisée en classe, sélectionnée selon les besoins, pour aider les élèves à se recentrer et à stimuler leur attention. Ces fiches doivent être des outils parmi lesquels l'enseignant pourra piocher pour s'inspirer, pour trouver ce qui correspond le mieux à sa pratique et à ses élèves.

Présentation des cartes-missions pour les élèves



L'objectif

Ces cartes proposent de courtes activités à instaurer dans la classe pour motiver un retour à l'attention. Elles sont distribuées aux élèves qui ont la possibilité de les utiliser au moment qui leur semble opportun.

En effet, habituellement, c'est l'enseignant qui repère les besoins des élèves et qui propose un rituel pour revenir à un état d'attention et de concentration. Ces cartes donnent l'opportunité aux élèves d'être eux-mêmes à l'écoute de leurs propres ressentis au sein du groupe : la carte dont ils disposent leur offre un outil pour réguler le groupe en fonction de ce dont ils ont eux-mêmes besoin. Ces cartes ludiques aident les enfants qui en sont détenteurs à mieux se connecter à leurs sensations, à leurs besoins et à leur corps, mais aussi à se rendre plus responsables du groupe et de leurs pairs.

La mise en place du rituel

En début de journée (ou à un moment déterminé dans la semaine), l'enseignant choisit de distribuer 1 ou 2 cartes sur les 10³ aux élèves qui seront les « gardiens de l'attention ». Il faut bien expliquer l'objectif : l'enfant gardien de l'attention (le détenteur de la carte) a la possibilité d'utiliser sa carte s'il en éprouve le besoin. C'est-à-dire que s'il ressent de la tension dans la classe, il a le pouvoir de se lever et de proposer le rituel figurant sur sa carte. Les enfants plus timides peuvent faire le rituel en duo à côté de l'enseignant.

Chaque carte ne peut être utilisée qu'une seule fois dans la journée (ou dans la semaine, selon ce qui a été convenu préalablement). Il s'agit bien de présenter les cartes comme une responsabilité confiée à l'élève dont il doit faire usage à bon escient et non comme un jeu.

Un clin d'œil ou un signe de la part de l'enseignant peut être fait à l'élève détenteur de la carte quand il sent que le ton monte en classe, que les élèves sont dissipés et qu'il a besoin d'un allié pour ramener l'attention.

Les 10 cartes-missions

Le prof de gym

L'enfant propose deux ou trois étirements pour se détendre ou contrer l'ennui. Assis ou debout.

Le maître zen

L'enfant demande un temps de silence et de respiration pendant une minute. Il peut se lever et commencer tout simplement par dire « Chut ! » pour annoncer ce qu'il va faire.

Le rugbyman

L'enfant montre un haka ou un mouvement pour se réveiller quand plus personne n'écoute et que le bruit monte en classe.

L'artiste

L'enfant propose que chacun sorte une feuille et dessine des zen tangles ou des mandalas pour se recentrer avec de belles couleurs.

L'animateur

L'enfant se lève et propose un jeu au tableau : il raconte une charade, une blague pendant 5 minutes entre deux activités pour se divertir.

Le petit curieux

L'enfant vient parler de sa passion, de ce qu'il aime ou de ce qu'il a découvert récemment (un jeu, une info...). Il peut demander à 2 autres enfants de venir à côté de lui et de parler aussi.

Le conteur

L'enfant lit quelques pages d'une histoire à voix haute : un livre de son choix ou choisi par l'enseignant.

Le gardien du silence

L'enfant sort une clochette ou un bâton de pluie pour donner un marqueur sonore et faire comprendre sans les mots que le ton est trop monté.

Coup de pouce

L'enfant se lève et va aider un copain qui a besoin d'aide (pour son matériel, son cours...).

Le chuchoteur

L'enfant est capable de dire un mot d'encouragement à un élève qui n'arrive pas à faire quelque chose (réciter sa leçon, faire un exercice...) ou qui se sent triste.



Présentation des cartes pour l'enseignant



Ces fiches ont pour objectif de fournir à l'enseignant les bons leviers pour aider ses élèves à être attentifs. Les 5 premiers thèmes correspondent aux 5 grands besoins pouvant être à l'origine d'une baisse d'attention. Le dernier thème propose des conseils plus généraux à mettre en place en classe pour stimuler l'attention des élèves tout au long de la journée.

THÈME 1 : Répondre au besoin d'échanger

Quand les élèves s'agitent et ne sont pas concentrés, c'est qu'ils ont besoin de pouvoir échanger entre eux plus librement. Cela ne signifie évidemment pas bavarder de manière anarchique et faire monter le volume sonore, ce qui déconcentre les autres. Ils ont besoin de parler à l'enseignant, d'être acteurs de leurs apprentissages en posant des questions et en partageant avec les autres, de donner leur avis, de reformuler la leçon avec leurs propres mots, de raconter une anecdote, ou encore de rire. Donner l'opportunité de s'exprimer aux enfants tout en canalisant ce besoin permet de les rendre à nouveau attentifs !

THÈME 2 : Répondre au besoin de mouvement

Quand les élèves ne tiennent pas en place, gigotent, tombent de leur chaise, se balancent, jouent avec leurs mains et leurs pieds, c'est qu'ils ont besoin de bouger. Pourtant, la récréation est parfois loin et les minutes qui les en séparent se font sentir. On peut anticiper ce besoin de mouvement en autorisant ponctuellement les enfants à se lever de leur chaise, en proposant des petits objets à toucher ou à faire rouler dans leurs mains, en prévoyant un coin dans la classe pour ceux qui ont besoin de s'étirer, de s'allonger. Proposer en classe des temps dédiés au mouvement, tout en contrôlant les déplacements des enfants, est déjà un pas de plus pour les amener à se concentrer naturellement.

THÈME 3 : Répondre au besoin de calme

Quand les enfants sont très agités, ils ont du mal à revenir au calme tout seuls. Ils sont agacés, tendus, ils peuvent même se montrer agressifs ou répondre mal à l'enseignant dans l'excitation.

Leur énervement a besoin d'être contenu et leur énergie, canalisée. Élever la voix est rarement efficace s'ils sont déjà à bout de nerfs mais on peut proposer un jeu calme, un moment de lecture ou d'écoute apaisant, un automassage, une courte séance de relaxation pour donner plaisir aux enfants à rentrer dans leur intériorité. Plus l'enfant aime ce qu'il fait, plus il est capable de se concentrer sur son activité, plus il est calme et moins l'enseignant se fatigue à le rappeler à l'ordre.

THÈME 4 : Répondre au besoin d'imagination et de créativité

Quand les élèves lèvent le bout du nez, commencent à regarder les mouches voler, sont dissipés et n'écoutent plus, ils montrent qu'ils ont envie d'être nourris d'autre chose, d'imaginaire, de couleurs, d'histoires, de rêve. Pour éviter qu'ils soient happés par leurs propres rêveries et qu'ils se coupent du cours, il est possible de leur proposer des petits jeux et autres rituels créatifs simples, à faire en individuel ou en collectif, pour leur permettre de satisfaire leur besoin, tout en restant dans le présent, dans la classe. Ensuite, ils pourront revenir aux apprentissages plus attentifs.

THÈME 5 : Répondre au besoin de curiosité

Quand les élèves n'écoutent plus, ne s'intéressent plus au cours et commencent à chercher la moindre échappatoire pour faire autre chose, ils ont besoin d'être piqués dans leur curiosité, d'être motivés avec de belles histoires, des jeux pédagogiques, des quiz, des présentations dynamiques, des exercices en binôme. Toute activité rendant l'enfant dynamique, investi et acteur de ses apprentissages est bonne à prendre.

THÈME 6 : Gestes professionnels

Ces fiches ne présentent pas des activités pour les élèves mais des conseils sur les gestes professionnels à adopter dans la classe pour maintenir leur attention. Il s'agit de méthodes que l'enseignant peut employer régulièrement pour instaurer un cadre de travail stimulant et bienveillant.



Organiser un débat

Quand les élèves bavardent beaucoup, l'enseignant peut proposer de faire une pause et d'organiser un débat. Cela leur permettra de s'exprimer tous ensemble sur un sujet constructif.



UNE FOIS PAR MOIS

MATÉRIEL

- * Un bâton
- * Deux chronomètres

DURÉE

- * 15 minutes

1 Préparation

L'enseignant propose une affirmation. Les élèves doivent choisir leur camp : ils se répartissent de part et d'autre de la classe selon qu'ils sont d'accord ou non avec l'affirmation de départ.

2 Expliciter l'enjeu

Vous allez expliquer avec des arguments pourquoi vous êtes d'accord ou non avec l'affirmation de départ. Le but est de convaincre vos camarades du camp adverse. Parlez doucement et n'hésitez pas à bien expliquer et à bien développer vos idées.

3 Énoncer les consignes avant l'échange

Les règles sont simples, je vous fais confiance pour les respecter. Vous ne devez pas couper la parole à vos camarades. Aussi, vous n'avez le droit de prendre la parole que lorsque vous tenez ce bâton entre vos mains. Lorsque vous voulez parler, vous levez le doigt, et la personne qui détient le bâton pourra vous le passer pour que vous puissiez parler à votre tour. N'oubliez pas que tout le monde a des idées et a le droit de s'exprimer.

4 Répartir les rôles

• **Les maîtres du temps** : Les maîtres du temps ont des rôles importants. Ils sont garants de l'égalité du temps de parole entre chaque équipe. Dès qu'une équipe prend la parole, un maître du temps enclenche le chronomètre. Il y a un maître du temps pour chaque équipe. Chaque équipe a 5 minutes en tout pour défendre ses arguments.

• **Le reformulateur** : Son rôle est de résumer ce qui vient d'être dit par l'équipe adverse. Cela prouve que ce qui a été dit a été bien entendu et va être pris en compte, et cela aide l'équipe suivante à mieux argumenter ensuite. Reformuler, cela veut dire : dire avec ses propres mots ce qui a été dit juste avant.

5 Débattre

Les élèves argumentent, se passent le bâton pour parler et défendent leur position sur le thème de départ. On peut autoriser les élèves à changer de camp à mesure que des arguments sont énoncés, s'ils se trouvent convaincus.

6 Conclure

C'est le moment de faire la synthèse de ce qui a été dit dans votre équipe. Pour cela, vous pouvez écrire des mots ou des phrases clés sur des Post-it® à accrocher au tableau, ou vous pouvez faire un petit dessin avec des bulles de BD, ou toute autre idée originale, rapide et claire pour les autres.

VARIANTE

On peut aussi organiser un conseil de classe lors duquel les élèves discutent de ce qui pourrait être amélioré dans la classe, à l'école, à la cantine. Chacun peut défendre ses idées mais la classe n'est pas divisée en deux.

