

## Pistes et stratégies pour améliorer l'attention

**Un élève atteint de troubles de l'attention ne peut pas se contrôler, ce n'est pas qu'il ne veut pas mais qu'il ne peut pas.**

### **Introduction : Théorie et explication du concept d'attention.**

Le problème d'attention trouve sa source dans le cerveau et est lié à un dysfonctionnement des fonctions exécutives (c'est un ensemble d'habiletés cognitives qui permet d'adapter son comportement en fonction du contexte. Elles sont associées au fonctionnement des lobes frontaux du cerveau ). Il résulte principalement d'une incapacité à inhiber les stimuli extérieurs.

Pour mieux comprendre ce principe et pour intervenir plus efficacement, il faut savoir qu'il existe trois types d'attention :

- **L'attention dirigée, aussi appelée attention sélective ou focalisée.** Elle permet de sélectionner une source d'informations voulue en ignorant toutes les autres sources de distractions. Les distractions peuvent être visuelles, auditives ou encore motrices. Ce processus implique donc un tri des informations et une « fermeture sensorielle » envers les stimuli perturbateurs ou qui ne sont pas pertinents.
- **L'attention divisée, aussi appelée attention partagée.** Elle permet de traiter simultanément plusieurs sources d'informations et/ou de déplacer son attention entre plusieurs activités ou types d'informations.
- **L'attention soutenue, aussi appelée attention maintenue.** Elle permet de maintenir son attention longtemps et de façon continue afin de mener à terme une tâche. Grâce à elle, la personne est donc capable de se concentrer sur une tâche malgré la présence de distractions.

Ces trois types d'attention peuvent être déficientes chez certains élèves. Il est donc important d'apporter des pistes et des stratégies à ces élèves pour qu'ils puissent pallier, améliorer et travailler ce déficit.

Les pistes et les stratégies suivantes tiennent compte des trois types d'attention et permettent donc de diminuer l'inattention.

**Avant d'énumérer et d'expliquer différentes pistes, il est essentiel de savoir que l'enfant doit participer activement à l'élaboration et/ou à la mise en place de ces pistes. En effet, cela lui permet de se sentir investi dans ce qui est mis en place, de donner plus de sens aux pistes et cela a très souvent plus d'impact sur ses comportements.**

De plus, ces pistes sont là pour aider l'enfant et non pour le sanctionner ou le rabaisser.

1) **La première chose à réaliser, c'est de s'assurer que l'environnement physique autour de l'enfant favorise l'attention.** Pour cela, on peut réaliser plusieurs choses.

1.1) Tout d'abord, installer l'élève loin des fenêtres, de la porte, des affiches et des panneaux de la classe, ou encore de la bibliothèque. Cela permettra d'éviter les stimuli qui peuvent causer des distractions, comme les bruits de couloir ou les voitures qui passent dans la rue.

1.2) Ensuite, pour des travaux demandant plus d'attention ou pour certaines consignes, il convient de libérer le bureau de l'élève des objets qui ne sont pas essentiels à la tâche demandée. Libérer le bureau empêche l'enfant d'être distrait en jouant, par exemple, avec sa gomme ou ses crayons et donc d'être attentif à ce qu'on lui demande.

1.3) Par ailleurs, pour des élèves extrêmement « **distractibles** » on peut également créer un isolement portatif en carton que l'élève utilisera lorsqu'il en éprouve le besoin. L'isolement permet à l'élève de se couper du monde classe, donc des stimuli extérieurs, et de se concentrer sur sa tâche. Cette piste est idéale pour favoriser l'attention et la concentration lors des contrôles ou des évaluations.

1.4) Enfin, un élève souffrant d'inattention peut-être placé près de l'enseignant qui peut ainsi garder un contact continu avec l'élève et ainsi éviter les stimuli perturbateurs qui peuvent être produits par les autres élèves de la classe. Dans le même ordre d'idée, on peut également mettre, à côté de cet élève, un élève calme et attentif qui pourra lui servir de modèle positif.

2- **Il est important d'instaurer une communication non verbale avec l'élève. Celle-ci sera convenue et connue uniquement de l'élève et l'enseignant. Celle-ci peut permettre à l'enseignant de s'économiser.**

Le non-verbal permet de rappeler l'enfant à l'ordre ou de récupérer son attention dans différentes situations et ce, sans que les autres élèves ne s'en rendent compte. On évite, dès lors, d'attirer constamment l'attention de la classe sur lui.

2-1) Le signal peut être un geste tel que mettre la main sur l'épaule de l'enfant, ou encore un regard. Ce que l'on peut aussi faire, c'est montrer un pictogramme ou une affiche de la classe.

2-2) Un autre dispositif peut être mis en place : l'élaboration de cartes portant des messages clés tels que « Fais attention », « Continue à travailler », « Ecoute-moi »,... Lorsque l'élève est distrait, n'écoute pas ou ne travaille plus, l'enseignant dépose, discrètement et sans commentaire, une de ces cartes sur le bureau de l'élève. L'élève sait alors qu'il doit revenir à son travail ou davantage se concentrer. Après

cinq minutes, si le comportement s'est amélioré, retirer la carte sans bruit.

2-3) Par ailleurs, l'élève doit également avoir le droit d'utiliser des signaux pour demander de l'aide ou des explications. Par exemple, l'enfant peut aussi donner une carte « Aide » à son enseignant en cas de besoin. Il peut, pourquoi pas, avoir un certain quota par jour. Par exemple, l'enfant ne peut utiliser que 4 cartes « Aide » sur sa journée.

2-4) On peut également utiliser un tétra-aide ( cf en annexe un exemple de tétra aide). Le tétra-aide est en réalité le solide tétraèdre ou une pyramide dont chaque face comporte un message comme « J'ai besoin d'aide » ou « Tout va bien ! ». L'élève peut alors montrer la face qui correspond à ses besoins. Il y a aussi moyen d'utiliser des cartes de couleur. Les élèves ont deux cartes devant eux, une verte et une rouge. Lorsque tout va bien et que l'élève n'a pas besoin d'aide, il met la carte verte sur son bureau. Si cela ne va pas et qu'il a besoin d'aide, il déposera alors la carte rouge. L'objectif de ces pistes, c'est que l'élève sente quand il est en difficulté. L'enseignant peut alors montrer qu'il a vu et être plus attentif, plus présent pour l'élève. ( ce système peut également être mis en place pour des élèves en difficulté sans troubles spécifiques).

**3- Etant donné que l'élève a un problème relatif à l'attention dirigée et soutenue, il aura du mal à rester concentré pour suivre les consignes jusqu'au bout. Les pistes qui suivent sont relativement simples à mettre en place et aideront réellement l'enfant à être plus attentif.**

- 3.1) Premièrement, avant d'expliquer ou de donner une consigne, il faut s'assurer que l'élève soit attentif. Ne pas hésiter à utiliser un signe non verbal comme expliqué dans la piste précédente.
- 3.2) Deuxièmement, durant l'explication de la consigne, vérifier que l'élève reste attentif. Pour cela, vous pouvez établir un contact visuel avec l'élève, utiliser la communication non-verbale ou encore rester à proximité de lui.
- 3.3) Troisièmement, s'assurer que l'élève a compris. Lui demander de répéter la consigne et annoncer à l'avance qu'il devra faire cet exercice. Il fera alors plus attention.
- 3.4) Quatrièmement, il faut se rappeler que si l'attention soutenue est déficiente, l'élève ne sait donc pas maintenir une attention sur une tâche. Il convient dès lors d'utiliser des consignes brèves, précises et simples. Il est aussi important d'éviter de donner plus d'une consigne à la fois.
- 3.5) Cinquièmement, il est important de donner des instructions qui sont à la fois auditives, visuelles, écrites et pourquoi pas kinesthésiques : écrire les mots-clés au tableau ou illustrer la consigne par des

images, des symboles. De nombreux logiciels et des sites internet permettent d'illustrer les consignes à l'aide de symboles ou de pictogrammes. Diversifier la manière de donner les consignes permet à l'élève de réaliser le travail même s'il a été distrait lors de l'explication.

- 3.6) Sixièmement, il est important de permettre à l'élève de faire des « pauses attentionnelles » lorsqu'il en ressent le besoin ou lorsque vous en percevez le besoin pour lui. Il faut lui laisser la possibilité de faire une activité qui lui plaise ( mandala, jeux en autonomie,...) mais sur un temps limité. L'utilisation d'un Time Timer peut s'avérer utile (notice et vidéo ici: <http://www.circ-ien-colmar-ash.ac-strasbourg.fr/spip.php?article41> et une version numérique gratuite ici:<https://sites.google.com/site/logicielspedagogiques/home/timer> ).
- 4- Tout comme pour les consignes, **il est important d'aider l'élève en présentant le travail en petites étapes.** A chaque étape terminée, féliciter l'élève. Cela peut augmenter sa motivation et l'amener à redoubler d'effort pour terminer le travail. Dans cette optique-là, il est donc nécessaire de privilégier la qualité plutôt que la quantité.
- 5- **Enseigner des stratégies d'écoute active.** Ces stratégies permettent à l'élève de développer son attention dirigée. En effet, l'écoute est une activité qui demande de l'effort et de la concentration. Il s'agit donc ici de donner une ligne directrice sur les bonnes habiletés d'écoute à avoir.

Par exemple, comment écoute-t-on ?

- En regardant la personne qui parle.
  - En posant ses crayons et son matériel sur le bureau.
  - En posant les mains à plat sur le bureau.
  - En prêtant attention aux explications.
  - En n'interrompant pas la personne qui parle.
  - En reformulant dans ses mots ce qui a été dit.
  - En posant des questions, en levant la main, s'il n'a pas compris quelque chose.
- 6- **Etant donné le déficit d'attention, utiliser une pédagogie donnant du sens et du dynamisme aux apprentissages, comme l'enseignement par projet, le socioconstructivisme ou encore la motricité intégrée,** sont des pistes non négligeables. Ces pédagogies profitent à toute la classe et pas seulement à l'élève inattentif. Ce qui se passe en réalité, c'est que l'enfant se tourne vers le stimulus le plus captivant et le plus intéressant. Il est alors capable de rester concentré longtemps sur la tâche qui a du sens et qui le captive.

L'apprentissage par projet donne du sens, motive et passionne l'élève. Il lui permet de travailler à son rythme et de moins sentir la pression et la frustration. L'attention de l'élève est aussi, dès lors, canalisée et optimisée.

De même, proposer un apprentissage dynamique comme le socioconstructivisme et la motricité intégrée, permet la manipulation et la diversification des stimuli.

Quelques exemples d'activités de constructivisme et de motricité intégrée : apprendre en faisant des manipulations, épeler des mots en se levant de sa chaise quand il s'agit d'une voyelle et en s'asseyant lorsqu'il s'agit d'une consonne, faire des jeux de rôles, modeler des lettres en argile pour apprendre leur forme,...

Diversifier la façon de donner cours en utilisant, intensifiant et variant les stimuli. Modifier l'intonation de la voix, utiliser des gestes et son corps pour illustrer un exemple ou une consigne, utiliser des couleurs, des formats et des écritures différentes pour écrire au tableau, utiliser des signaux auditifs, visuels et tactiles.

Changer régulièrement l'intensité de l'attention demandée en alternant les activités où les élèves doivent rester assis, où ils peuvent bouger, les activités de groupe ou individuelles, les activités qui demandent une participation ou de l'écoute,...

Annexe

# Le tétra'aide

un tétraèdre régulier pour gagner du temps en classe

1. Découpe la surface extérieure de ce patron.
2. Colorie chaque face d'après le codage ci-dessous. La zone « Ce tétraèdre appartient à : » est à colorier en vert.
3. Inscris ton prénom au bon endroit.
4. En t'aidant de l'illustration, marque les 6 plis nécessaires.
5. Encolle les 3 parties indiquées (pour cela, de la colle "en bâton" est plus pratique...)
6. Réalise le collage des languettes, et donc le montage de ton tétraèdre.
7. Tu peux, si tu le désires, renforcer chaque arête avec du ruban adhésif.
8. Utilise ton "Tétra'aide" pour faire savoir à ton enseignant(e) si tu as besoin d'aide ou non...

