

DEROULE PROFESSEUR

Séance 3 : Développer sa capacité de concentration ? (dont on dit que c'est le premier critère de la réussite scolaire)

- . Que signifie se concentrer ?
- . Reconnaissance de situation où on est appelé à se concentrer
- . Comment se fabrique le contrôle de la pensée dans le cerveau

Diapo 1

Séance 3 Développer sa capacité de concentration

Diapo 2

Point sur les informations de la séance précédente

Le professeur pose tour à tour les trois questions suivantes :

1. Au cours de la semaine, avez-vous essayé de pratiquer la mémorisation active ?
2. Au cours des jours précédents, avez-vous organisé la préparation d'un contrôle en plusieurs fois ?
3. Dernièrement, avez-vous essayé de faire la chasse aux mots inconnus ?

Après chaque question, le professeur rappelle l'intérêt et la relation avec le fonctionnement du cerveau. Il demande des exemples à quelques élèves.

Diapo 3

Définition de se concentrer

C'est :

1. Ne pas se laisser distraire quand on réalise une tâche
2. Rester attentif longtemps sur la même tâche
3. Eviter de se laisser emporter par des réflexes mal adaptés

Pour animer cette diapo, le professeur peut demander aux élèves un ou deux exemples sur chaque point

Diapo 4

Avez-vous une bonne capacité de concentration ? Rester sur une tâche

Une figure géométrique va vous être présentée

Essayez de rester le plus longtemps possible sans que votre cerveau soit envahi par une autre pensée

Diapo 5

On montre le point rouge à l'écran.

Puis le professeur pose la question : Que s'est-il passé dans votre esprit lorsque vous avez regardé le point ?

Le professeur demande aux élèves ce qui s'est passé très précisément dans leur cerveau

Réponse : en général les élèves répondent que très vite il y a des pensées qui ont spontanément traversé leur esprit.

Commentaire professeur

Ce concentrer c'est arriver à s'opposer aux pensées qui émergent spontanément dans l'esprit.
C'est compliqué, mais cela est indispensable, et ça s'éduque !!!

Diapo 6

Avez-vous une bonne capacité de concentration ?

Ne pas se laisser distraire

Dans le petit exercice qui va suivre,

Les élèves vont lire un petit texte et essayer d'en retenir les principales idées.

En même temps le professeur va prononcer un autre texte.

On demande aux élèves de tenter de ne pas se laisser distraire par le texte du professeur.

Diapo 7

Voici le texte que les élèves doivent lire :

Etre attentif n'est pas naturel chez l'enfant, la nature nous a conçus pour nous laisser distraire par un bruit, une lumière, un objet qui bouge.

Chaque enfant, chaque adolescent a le devoir de développer la maîtrise de ces distractions. Dans la vie courante, dans sa famille, au collège et au lycée.

Nous devons devenir chaque jour un peu plus compétents en attention, ce qui nous servira toute la vie : pour conduire, pour se tromper le moins possible, pour percevoir le mieux possible, etc.

En même temps, vous lisez le texte suivant :

Lorsque vous êtes avec des camarades et que tout le monde parle en même temps, il est difficile d'en écouter un seul et de ne pas faire attention à ce que les autres disent.

Lorsque un champion automobile court en formule 1, tout risque d'attention d'une seule seconde peut être dramatique pour lui, pour les autres bolides, pour les spectateurs

Bien sûr que c'est fatigant d'être attentif, mais les bénéfices sont immenses : on retient mieux et on fait mieux les choses.

Diapo 8

Répondre aux trois questions suivantes :

1. Pour quelle raison fondamentale nous laissons-nous distraire aussi facilement ?
2. Chaque enfant, chaque élève a un devoir dans la vie, dans sa famille, à l'école : lequel ?
3. Quels exemples sont donnés des avantages à devenir plus compétents en attention ?

Réponses :

1. La nature a créé dans notre cerveau des distracteurs pour nous protéger... quelque chose peut survenir à tout instant qui nous met en danger. Ce sont des réflexes naturels. Mais nous devons apprendre ne pas nous laisser constamment envahir par ces distracteurs.
2. La capacité de nous laisser distraire facilement étant naturelle chez l'enfant, nous devons développer la capacité de gérer ces distractions. Toutes les occasions sont bonnes : environnement, famille, école
3. Si on n'est pas assez attentif on peut avoir un accident de voiture, se tromper, ne pas bien percevoir ce que l'on voit. Il y a mille autres exemples.

Conclusion : il n'est pas facile de rester concentré !!! Nous devons tous constamment développer notre capacité d'attention.

Diapo 9

Mesurez votre capacité d'attention, en essayant d'effectuer une tâche. Ici, il s'agit de remettre une phrase dans le bon ordre pour qu'elle ait un sens. Les élèves ont 30 secondes pour y parvenir.

Diapo 10

La phrase à remettre dans l'ordre :

de concentration scolaire est la professionnelle qualité capacité de réussite La première et

Diapo 11

Réponse :

La capacité de concentration
est la première qualité
de réussite scolaire
et professionnelle

Diapo 12

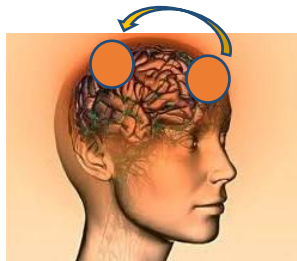
Règle d'or :

1. Tous les humains, depuis l'enfance, doivent développer leur capacité d'attention, qui n'est pas naturelle.
2. Tout le monde est capable de s'entraîner aussi souvent que possible. Les avantages sont considérables et servent constamment dans la vie.

Diapo 13

A quoi correspond « Devenir attentif » à l'intérieur du cerveau ?

Diapo 14



Explication par le professeur

Deux zones sont importantes :

- La zone des impulsions (**appuyer pour faire venir le premier rond orange au-dessus de la tête**), ce qui nous distrait, les pensées qui viennent à l'esprit, ce qui dérange (ou alerte !), les désirs (presqu'au sommet de la tête un peu en arrière)
- La zone du contrôle de la pensée, en avant au niveau du front qui va permettre de maîtriser les impulsions et mieux se concentrer (**appuyer pour faire venir le deuxième rond orange au niveau du front**)

Entre les deux existe un faisceau de neurones que vous pouvez développer pour contrôler la pensée, les impulsions, les mauvais réflexes, et mieux vous concentrer. (**appuyer pour faire apparaître la flèche**)

Commentaire du professeur

Au cours de la vie (surtout dans l'enfance et l'adolescence), ce faisceau de neurones évolue :

- . En naissant il n'existe pratiquement pas
- . Chez le petit enfant, et jusqu'à l'âge adulte, il se construit. Le contrôle s'améliore
- . Si l'enfant ou l'adolescent ne construit pas suffisamment son faisceau de contrôle, cela devient très difficile à l'âge adulte (cela concerne en particulier la gestion des réactions violentes, de la

parole désordonnée, de l'usage des drogues, des mauvais réflexes)

Comment renforce-t-on le contrôle des pensées ?

Tout simplement par l'entraînement. Ce travail d'éducation sur soi-même est particulièrement important pendant l'enfance et l'adolescence.

Diapo 15

Peut-on facilement faire deux choses conscientes en même temps ?

Diapo 16

Vous allez mentalement, faire deux opérations simples en même temps

On vous présente à deux reprises, l'une après l'autre, les deux opérations

Attention, il s'agit d'une opération mentale, les élèves n'écrivent rien

Diapos 17-18-19-20

Toutes les 5 secondes, professeur change d'écran

Il apparaît deux fois la soustraction et deux fois la multiplication

271 – 48

39 x 21

271 – 48

39 x 21

Diapo 21

Réponse : les élèves trouvent que c'est très difficile de passer d'une tâche à l'autre, voire impossible

Réponses

223

819

Diapo 22

Règle d'or

1. Eviter de faire deux choses conscientes en même temps ! (faire un devoir et surveiller son téléphone portable). Vous risquez de mal les faire et vous tromper.
2. La plupart des erreurs et accidents sont dûs au manque d'attention. En faisant deux choses en même temps, penser à l'une et faire l'autre.

Diapo 23

Testez votre capacité d'observation : Entraînement

Pendant 10 secondes, une photo va être présentée

Puis 5 questions seront posées

Diapo 24



Diapo 25

Questions

1. Y a-t-il un personnage devant le réverbère ?
2. Combien y a-t-il d'élèves assis autour de la table ?
3. Quel objet est posé sur la table ?
4. Trois personnages discutent derrière la table des élèves. Sont-ils des adultes ou des élèves ?
5. Y-a-t-il une plante dans le bac de droite ?

Diapo 26

On repasse la photo pour vérifier les réponses

1. A côté du portique, près du réverbère, un homme est vu de dos
2. 5 élèves sont autour de la table
3. Une canette de coca-cola
4. Trois adultes
5. Pas de plante dans le bac de droite

Commentaire du professeur

Nous n'avons pas de mémoire « photographique », notre œil procède par « saccades » en passant très vite d'un point à l'autre de l'image. Il faut donc se concentrer très fort et balayer toute l'image de point en point.

C'est comme cela, par exemple, qu'on lit, l'œil pouvant à peine englober un mot entier à la fois. Avec de l'habitude, il arrive à reconnaître la forme des mots et peut ainsi accélérer la lecture.

Diapo 27

Quel point commun y a-t-il entre

1. Un sportif de haut niveau
2. Un artisan qui exécute bien sa tâche
3. Un élève qui mémorise un maximum pendant le cours

Réponse

Bien sûr, c'est la capacité d'attention qu'ils ont développée !

Diapo 28

Méfiez-vous des mauvais réflexes

Diapo 29

Les 2 cylindres en PVC



On les met dans l'eau en même temps
Lequel arrive le plus vite au fond du récipient ?

Réponse

Ils arrivent au fond du récipient en même temps

Diapo 30(c'est le fameux test de Stroop)

Nommer le plus vite possible les couleurs dans lesquelles mots sont écrits
(à ne pas confondre avec la lecture du nom des couleurs, que l'on ne demande pas)

BLEUJAUNE BLEUROUGEVERTJAUNER
OUGEVERTJAUNEVERTROUGEVERTJ
AUNEROUGEJAUNEVERT

Diapo 31

Règle d'or

Mais nous devons être très vigilants et ne pas nous laisser piéger par la rapidité des mauvais réflexes.

Attention, ils peuvent être cachés partout

On résume :

1. **Oui, il faut acquérir des automatismes en nous entraînant**
2. **Mais toujours être vigilants pour ne pas se laisser piéger**

Diapo 32

Est-ce que la concentration aide à mieux mémoriser ?

Diapo 33

Oui, Parce dans le cerveau la zone qui gère l'attention est située au même endroit que la mémoire de travail

Diapo 34

Règle d'or

En vous concentrant

Vous retenez mieux

Donc vous gagnez un temps considérable !

Diapo 35

Simplement en utilisant votre logique, essayez d'apporter une réponse aux questions suivantes

Diapo 36

A l'inverse, ne pas développer sa concentration c'est : remplacer les points par des mots

- . S'exposer à un (par exemple en voiture ou en deux roues, en exécutant une tâche avec un ustensile)
- . S'exposer à un élément d'une liste à retenir
- . S'exposer à ne plus savoir ce que l'on est venu dans la pièce voisine
- . Etre plus à la consommation de drogues
- . Perdre du dans l'exécution d'une tâche

Réponses :

Accident – oublier – chercher – vulnérable ou sensible ou fragile - temps

Diapo 37

Pour les groupes qui ont le temps

Seriez-vous capable de citer les 4 règles d'or qui vous ont été présentées au cours de cette séance ?

Règle d'or :

1. Tous les humains, depuis l'enfance, doivent développer leur capacité d'attention, qui n'est pas naturelle.
2. Tout le monde est capable de s'entraîner aussi souvent que possible. Les avantages sont considérables et servent constamment dans la vie.

Règle d'or

1. Eviter de faire deux choses conscientes en même temps ! (faire un devoir et surveiller son téléphone portable). Vous risquez de mal les faire et vous tromper.

2. La plupart des erreurs et accidents sont dûs au manque d'attention. En faisant deux choses en même temps, penser à l'une et faire l'autre.

Règle d'or

Mais nous devons être très vigilants et ne pas nous laisser piéger par la rapidité des mauvais réflexes.

Attention, ils peuvent être cachés partout

On résume :

1. **Oui, il faut acquérir des automatismes en nous entraînant**
2. **Mais toujours être vigilants pour ne pas se laisser piéger**

Règle d'or

En vous concentrant

Vous retenez mieux

Donc vous gagnez un temps considérable !