

Attention, travaux !

Anne Zimmerlin
CE1, école Haut-Poirier, Mulhouse

L'attention, ça se travaille. Cela se travaille à la chaux, ou plutôt Lachaux, Jean-Philippe, directeur de recherche à l'INSERM, au sein du Centre de recherches en neuroscience de Lyon. Ses travaux ont donné lieu au programme ATOL : ATtentif à l'éCOLE, dont voici la présentation sur le site de l'Agence Nationale de Recherche : *Ce programme pratique se présente sous la forme d'ateliers adaptés à chaque niveau scolaire et conçus au sein d'un partenariat entre chercheurs et enseignants. Il comprend trois axes principaux, apprenant à « faire attention à l'attention » (I), en faisant comprendre les mécanismes biologiques de l'attention pour en expliquer ses effets, ses limites, et motiver l'élève à s'y intéresser, la développer et en prendre soin ; puis à « démêler la pelote de laine » (II), pour lui apprendre d'abord à déceler les situations de conflits attentionnels qui le forcent à sélectionner en même temps des processus cognitifs incompatibles sur le plan neuronal, puis à dissocier ces processus dans le temps pour les mener de manière séquentielle, hiérarchisée et organisée et non plus parallèle ; et enfin à « développer son sens de l'équilibre attentionnel » (III), en lui apprenant à percevoir et à compenser de plus en plus tôt les premiers signes de la distraction, grâce à un meilleur ressenti des automatismes cérébraux de conversion perception-action qui transforment toute distraction en une mise en action du corps. Ce programme sera implémenté pratiquement grâce à une collaboration avec plusieurs écoles, collèges et lycées avec lesquels nous entretenons déjà un partenariat autour de la question de l'attention.*

Tu respires 3 fois en sentant bien l'air qui entre dans ton corps à l'inspiration et qui sort à l'expiration. Puis tu ouvres un volet d'un côté et tu inspires en même temps. Puis tu refermes ce volet en expirant. Ensuite, tu ouvres l'autre volet en inspirant puis tu fermes ce volet en expirant. Pour finir, tu ouvres les deux volets en inspirant en même temps.

Une précision pour finir : le programme ATOL devrait faire partie des formations MAGISTER à partir de la rentrée.

Des livres de Jean-Philippe LACHAUX

- *Les petites bulles de l'attention, Se concentrer dans un monde de distractions*, O. Jacob : pour les enfants à partir de 10 ans et pour les adultes

- *Le cerveau funambule, Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, O. Jacob

- *Le cerveau attentif, Contrôle, maîtrise et lâcher prise*, O. Jacob : ces deux ouvrages sont réservés aux adultes dotés d'une bonne capacité d'attention ...

blog www.lecerveauattentif.fr

Podcasts d'émissions sur France Inter : La tête au carré

Autre ressource : Apprendre aux enfants à gérer attention et émotions, En groupe avec la méthode Vittoz, de Francine Castelle-Marie, Editions Chronique Sociale

16

Dans ma classe, nous nous sommes contentés de lire et d'expliquer des extraits du livre "Les petites bulles de l'attention", qui se présente sous forme de BD et de petits textes. Nous avons discuté à partir des questions : « *Qu'est-ce qui m'aide à être attentif ? Qu'est-ce qui me fait perdre mon attention ?* » Par ailleurs, nous pratiquons des postures de yoga qui favoriseraient l'attention (le papillon, l'avion, l'arbre) ou des exercices de respiration comme "la respiration des volets", proposée dans le livre Méditer avec les enfants, d'Elisabeth Couzon (je n'utilise pas le terme "méditer" avec les élèves, il est trop connoté) : *Tu poses tes deux mains sur les yeux.*

