Educate to Empower

Votre attention, s’il vous plaît !

Dossier de cours pédagogique



Sommaire

01 – Plan du cours

02 – Fiches d’activité pour les élèves

03 – Notes d’information pour l’enseignant

04 – Évaluation

05 – Conseils d’utilisation du numérique pour les enseignants

06 – Cours sur la concentration (PowerPoint)

07 – Cours sur la concentration (version imprimable avec notes de présentation)

European Schoolnet

EPSON

Avant-propos

Si vous avez déjà essayé d'enseigner avec une mouche qui vole dans la classe, vous avez déjà fait ces deux constats : une mouche n'a rien d'important ni d'intéressant. Il est pourtant presque impossible de l'ignorer.

Nous avons tendance à considérer la concentration comme une sorte de muscle mental ; quelque chose qui relève de l'effort et de la motivation. Ainsi, lorsqu'un élève ne se concentre pas, nous supposons qu'il ne fait pas d'efforts ou que nous ne sommes pas suffisamment intéressants. La mouche nous apprend autre chose. L'attention est un jeu d'équilibre permanent entre ce qui s'impose à nous et notre capacité à dire : « pas cela, mais ceci ». Comme elle dépend autant du corps que de l'esprit, elle peut faillir de deux manières opposées : là où un élève n'arrive pas à tenir en place, un autre reste parfaitement immobile sans rien assimiler.

Le monde où grandissent nos élèves est plus rapide, plus dense et moins prévisible que celui de notre propre jeunesse, et une grande partie en a été pensée pour capter leur attention. C'est un fait que j'observe au quotidien dans l'institut de recherche que je dirige dans l'est de Londres, tout comme chez moi avec mes trois enfants. Leur cerveau n'a aucun défaut : il fait simplement ce que font tous les cerveaux, s'adapter au monde qui l'entoure.

Ces leçons n'invitent donc pas les élèves à faire davantage d'efforts ni à ranger leurs téléphones. Elles leur donnent une image précise de la manière dont fonctionne leur propre attention, les mots pour la décrire et une astuce concrète à tester. Se voir expliquer le fonctionnement de quelque chose est plus intéressant que de se faire réprimander et c'est beaucoup plus utile.

Tout ce dont vous avez besoin le jour venu se trouve dans les diapositives et les notes de présentation. S'il vous reste quinze minutes, lisez les notes de contexte destinées aux enseignants. Elles sont rédigées pour vous, plutôt que pour vos élèves : elles exposent les recherches sur lesquelles s'appuie chaque section. La plupart concernent notre façon d'enseigner et notre propre concentration autant que celles des élèves.

J'espère que vous prendrez plaisir à les enseigner.



Pr Sam Wass
Institut des sciences de la petite enfance et de la jeunesse, Université de Londres-Est

Educate to Empower

Plan du cours

CONCENTRATION : Comment lutter contre la distraction

Deux séances de 45 minutes

De 11 à 18 ans

Santé et bien-être, développement personnel, heure de vie de classe ou méthodes de travail

En bref

Domaine	Cours de santé et bien-être, de développement personnel ou d'éducation à la citoyenneté ; temps avec le professeur principal (heure de vie de classe ou de tutorat) ; méthodes de travail ; ou créneau d'approfondissement en sciences ou en psychologie. Le document de mise en correspondance avec les programmes scolaires indique où s'intègrent les séances dans chaque pays.
Tranche d'âge	11–18. La même présentation PowerPoint couvre le collège et le lycée. Les critères de réussite et la question facultative d'approfondissement dans l'évaluation montrent comment les priorités évoluent pour les élèves plus âgés.
Durée	Deux séances de 45 minutes, dispensées dans l'ordre et, idéalement, à une ou deux semaines d'intervalle. Cinq activités courtes et un récapitulatif de cinq minutes au début de la séance 2.
Taille de la classe	Toute taille. Convient à une classe entière. Quatre activités se font en binômes. En présence d'un nombre d'élèves impair, il faudra un groupe de trois.

Connaissances préalables	Aucune connaissance préalable n'est requise pour la leçon 1. La leçon 2 commence par un récapitulatif de la leçon 1.
PowerPoint	56 diapositives dans un seul fichier réparties dans cinq sections. La leçon 1 correspond aux diapositives 1 à 28 (sections 1 et 2). La leçon 2 correspond aux diapositives 29 à 56 (récapitulatif, puis sections 3, 4 et 5). Aucun contenu n'est facultatif : chaque leçon est chronométrée pour remplir exactement 45 minutes.
Préparation	Prévoyez 30 à 45 minutes avant la leçon 1, et environ cinq minutes avant la leçon 2. Consultez « Avant d'enseigner » ci-après.
Notes de contexte	Fournies séparément. Lecture non obligatoire, cette ressource est toutefois la plus utile du dossier après les diapositives : recherches qui sous-tendent chaque section, rédigées à la fois pour votre pratique personnelle et pour ces leçons.
Évaluation	L'activité 5, à la fin de la leçon 2, est le ticket de sortie. Un bref questionnaire de compréhension est fourni séparément.

Objectifs d'apprentissage

À la fin de ces deux leçons, les élèves sauront :

LO1 Expliquer ce qu'est l'attention ; distinguer la captation de l'attention (automatique et involontaire) et le contrôle de l'attention (effort conscient et choix volontaire) ; et décrire ce que leur coûte l'errance mentale.

LO2 Décrire les deux problèmes opposés pouvant nuire à la concentration, c'est-à-dire le fait d'être trop attentif ou pas assez, et reconnaître vers laquelle ils tendent.

LO3 Analyser la manière dont les plateformes numériques sont conçues pour mobiliser à la fois la captation et le contrôle de l'attention, et évaluer ce que cela signifie pour leurs propres choix.

LO4 Expliquer pourquoi la concentration varie au cours de la journée, de la semaine et de l'année scolaire, y compris les effets des horloges biologiques, du moment de la journée et du stress.

LO5 Choisir une stratégie d'autorégulation et s'engager à l'appliquer sous la forme d'un plan précis (« quand X, je ferai Y »).

La leçon 1 couvre LO1 et LO2. La leçon 2 couvre LO3, LO4 et LO5.

Critères de réussite

Rédigés sous forme d'énoncés « Je peux » adressés aux élèves. Les trois colonnes servent de guide pour le résultat attendu. Elles ne font pas référence à trois tâches distinctes. Chaque élève participe aux mêmes activités.

	En cours d'acquisition	Acquis	En approfondissement
LO1	Je peux nommer deux types d'attention différents et donner un exemple pour chacun.	Je peux expliquer la différence entre la captation de l'attention et le contrôle de l'attention, et pourquoi l'un demande un effort et l'autre non.	Je peux expliquer pourquoi les mécanismes de captation de l'attention ne peuvent pas être désactivés, et pourquoi ils étaient utiles à nos ancêtres.
LO2	Je peux décrire ce que l'on ressent lorsqu'on est trop ou pas assez attentif.	Je peux expliquer pourquoi ces deux états nécessitent des solutions opposées et identifier celui vers lequel je tends.	Je peux m'appuyer sur la courbe en U inversé pour expliquer pourquoi un effort accru peut parfois nuire à la concentration.
LO3	Je peux citer trois fonctionnalités d'une application conçues pour attirer mon attention.	Je peux expliquer comment une application mobilise différemment la captation de l'attention et le contrôle de l'attention, en utilisant ces deux expressions.	Je peux expliquer pourquoi « posez-le, simplement » est un mauvais conseil et proposer une meilleure solution.

	En cours d'acquisition	Acquis	En approfondissement
LO4	Je peux dire que la concentration évolue au cours de la journée.	Je peux expliquer comment l'heure de la journée, les horloges biologiques et le stress affectent la concentration, et identifier les heures où je suis le plus efficace.	Je peux expliquer pourquoi la réversibilité des effets du stress est importante et m'organiser en fonction lors d'une période de forte pression.
LO5	Je peux citer une chose que je vais tester.	Je peux rédiger un plan précis qui indique ce que je vais faire et quand je vais le faire.	Je peux justifier pourquoi la stratégie que j'ai choisie convient à mon propre problème de concentration.

Principaux termes

Les définitions sont rédigées pour être lues telles quelles à voix haute. La dernière colonne indique la diapositive sur laquelle l'idée apparaît pour la première fois. Deux termes sont réservés aux enseignants et sont signalés comme tels.

Terme	Définition destinée aux élèves	Première apparition
Attention	Fait de choisir une seule chose sur laquelle se focaliser en laissant de côté tout le reste.	Diapositive 8
Captation de l'attention	Phénomène attirant votre attention sans que vous l'ayez choisi, comme un mouvement, un bruit soudain, un point rouge.	Diapositives 8 et 13
Contrôle de l'attention	Choix de porter et maintenir votre attention sur quelque chose. Cette action demande des efforts et peut devenir fatigante.	Diapositives 8 et 16
Errance de l'esprit	Égarement de vos pensées par rapport au sujet initial généralement sans que vous vous en rendiez compte.	Diapositive 17
Sur-stimulation/ sous-stimulation	Niveau d'alerte de votre corps. Les leçons utilisent ces formulations plutôt que le terme technique d'« activation physiologique », que les élèves interprètent mal.	Diapositives 20 à 26 (leçon 1), puis 47 et 50 (leçon 2)
Lutte ou fuite	Réaction d'alarme de l'organisme. Le rythme cardiaque s'accélère, les muscles sont prêts, la pensée se resserre.	Diapositive 20

Terme	Définition destinée aux élèves	Première apparition
La zone idéale	Partie médiane de la plage dans laquelle vous êtes normalement attentif(-ve) et où vous donnez le meilleur de vous-même.	Diapositive 26
Rapport signal/bruit	Écart entre ce que vous êtes censé(e) faire (le « signal ») et tout ce que vous voyez ou entendez d'autre (le « bruit »).	Diapositive 52
Horloge biologique	Rythme interne sur 24 heures au cours duquel certaines heures sont plus propices que d'autres à la concentration.	Diapositive 44
Algorithme	Système qui détermine ce que vous devez voir ensuite, en fonction de ce que vous avez fait auparavant.	Terme réservé aux enseignants. L'idée est enseignée à la diapositive 37 sans employer ce mot
Intention d'action	Plan sous la forme « quand X se produit, je fais Y ».	Terme réservé aux enseignants. Le format est utilisé sur la diapositive 55 sans employer ce mot

Ressources nécessaires

Essentiel

- Projecteur ou écran avec son. La diapositive 14 (Leçon 1) utilise une brève vidéo en ligne.
- Un tableau sur lequel vous pouvez écrire. Les diapositives 13 et 16 (Leçon 1) vous demandent d'écrire les deux termes clés, et l'échange de la section 3 sur la diapositive 34 (Leçon 2) fonctionne mieux sous forme de deux colonnes : ce que vous choisissez de faire et ce que vous ne faites pas.
- Du papier et un stylo pour chaque élève. Quatre des cinq activités nécessitent d'écrire, tout comme le récapitulatif au début de la Leçon 2.
- Un minuteur ou un chronomètre visible. L'Activité 1 doit être chronométrée pendant 60 secondes complètes.
- Fiches d'activité pour les élèves, un jeu par élève (fourni séparément, 7 pages). Les pages 1 et 2 sont utilisées dans la Leçon 1 et les pages 5 à 7 dans la Leçon 2. Imprimez l'ensemble du jeu une fois et récupérez-le à la fin de la Leçon 1, ou imprimez les deux moitiés séparément.

Avant d'enseigner la leçon : prévoir 30 à 45 minutes

Si vous manquez de temps, écourtez les échanges à voix haute (diapositives 11, 24, 34 et 42) plutôt que l'Activité 2 ou l'Activité 5.

En effet, ces deux activités portent la leçon.

- **Parcourez le diaporama avec les notes de présentation ouvertes (15 à 20 minutes).** Utilisez le mode Diaporama ou Animateur. Les notes indiquent la durée, ce qu'il faut faire et ce qu'il faut dire pour chaque diapositive. La présentation contient des GIF animés : ils sont lus automatiquement en boucle en mode Diaporama, mais pas en mode Lecture.
- **Lancez la vidéo de la diapositive 14 et vérifiez le son dans la salle où vous enseignez (5 minutes).** La vidéo est disponible ici : https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo. Elle illustre la cécité inattentionnelle : consultez les notes de contexte destinées à l'enseignant, section 1b. Si vous ne pouvez pas lire la vidéo, décrivez ce qu'elle montre et passez directement à la suite. Elle n'est pas indispensable pour la suite.
- **Imprimez les fiches d'activité, un jeu par élève (5 à 10 minutes).** Sept pages, imprimées au recto uniquement, afin que chaque activité puisse être ramassée séparément.
- **Lisez les sections 1 à 3 des notes de contexte destinées aux enseignants (10 minutes).** Facultatif, mais recommandé. Voir l'encadré à la page suivante.
- **Avant la leçon 2 (5 minutes).** Relisez les notes de présentation concernant les diapositives 29 à 32 et gardez les fiches d'activité de la Leçon 1 prêtes à être rendues.

Facultatif

- Un second exemplaire de la page 7 des fiches d'activité, si vous souhaitez conserver les tickets de sortie et rendre aux élèves leur propre exemplaire.
- Une caméra de documents (visualiseur) ou un exemplaire supplémentaire de la fiche d'activité affiché à l'écran, si vous souhaitez faire une démonstration de l'Activité 5 plutôt que d'écrire des exemples au tableau.

Les notes de contexte destinées aux enseignants sont faites pour vous

Vous pouvez enseigner les deux leçons uniquement à partir des diapositives et des notes de présentation. La lecture des notes de contexte n'est pas obligatoire. Mais elles constituent la ressource la plus utile de ce dossier après les diapositives, et elles sont rédigées pour les enseignants, pas seulement comme source de réponses aux questions des élèves.

Elles présentent, dans un langage clair et en s'appuyant des sources, les recherches qui sous-tendent chaque section : les deux types d'attention, la fréquence à laquelle l'esprit vagabonde en classe, pourquoi le fait d'être trop ou pas assez stimulé appelle des réponses opposées, les effets du stress et des horloges biologiques sur la concentration, la manière dont les plateformes sont conçues et l'importance du bruit de fond. Une grande partie de ces éléments s'applique à la manière dont toute leçon est enseignée (ce qui se trouve sur les murs et à l'écran, le niveau sonore de la salle, le moment de la journée où la réalisation de tâches exigeantes est demandée) et à votre propre concentration autant qu'à celle de vos élèves.

Les sections 1 à 3 accompagnent la Leçon 1. Les sections 4 à 9 accompagnent la Leçon 2. Le tableau des idées préconçues usuelles, disponible vers la fin, mérite qu'on y consacre deux minutes avant l'une ou l'autre leçon.

Si vous manquez de temps ou si vos cours sont plus longs

Chaque leçon requiert 45 minutes lorsque tous les créneaux de discussion durent le temps indiqué dans les notes de présentation.

Leçon 1. Si vous prenez du retard, raccourcissez les échanges collectifs des diapositives 11 et 24 et recueillez moins de réponses. Ne raccourcissez pas l'Activité 2 (diapositive 27) : la Leçon 2 s'appuie dessus.

Leçon 2. Les diapositives de récapitulatif de la section 5 (49 et 54) peuvent être supprimées sans nuire au fil conducteur : dites « quatre choses » au lieu de cinq si vous supprimez la diapositive 54. Si vous prenez du retard, écourtez les échanges des diapositives 34 et 42 plutôt que l'Activité 5.

Cours plus longs (50 à 60 minutes). Laissez les discussions en binôme se prolonger. C'est là que le temps supplémentaire sera le mieux employé.

Une double période. Les deux leçons peuvent être enseignées à la suite. Faites une courte pause à la diapositive 28 tout en ignorant l'activité d'observation qu'elle propose et conservez le récapitulatif rapide des diapositives 30 et 31 comme révision avant la section 3.

Les deux leçons

Le minutage est cumulatif au sein de chaque leçon et tient compte de l'utilisation de toutes les diapositives. La valeur du CHRONO figurant sur chaque note de présentation correspond au temps écoulé au moment où vous devriez arriver à cette diapositive. Il est réinitialisé à 00:00 à la diapositive 29, au début de la Leçon 2.

Leçon 1 : description de la concentration et de ses perturbateurs

Diapositives 1 à 28 · 45 minutes · LO1 et LO2 · Fiches d'activité, pages 1 et 2

Chronologie	Diapositives	Phase	Activités
0:00–4:20	1 à 6	Ouverture : deux questions à main levée, puis présentation du plan	—
4:20–26:30	7–18	Section 1 : Description de la concentration – captation et contrôle	Activité 1
26:30–43:40	19–27	Section 2 : Les perturbateurs de la concentration – sur-stimulation, sous-stimulation, zone idéale	Activité 2
43:40–45:00	28	Conclusion : Un point à retenir avant la prochaine leçon	—

Environ 22 minutes sur les 45 sont consacrées à la discussion, au travail en binôme ou à une activité (diapositives 11, 14, 15, 20, 24 et 27). L'Activité 2 de la diapositive 27 doit être conservée : elle permet aux élèves de déterminer leur propre problème de concentration, et la Leçon 2 aborde ce sujet.

Entre les deux leçons

- La diapositive 28 propose une petite tâche : vous surprendre une fois lorsque vous n'arrivez pas à vous concentrer et vous demander si vous êtes trop ou pas assez stimulé(e). La question est imprimée dans l'encadré au bas de la page 3 des fiches d'activité, avec une ligne pour indiquer leur remarque. Il n'y a rien à rendre.
- Ramassez les fiches d'activité ou demandez aux élèves de les rapporter. Les pages 5 à 7 sont utilisées dans la Leçon 2. Si vous les ramassez, demandez aux élèves de copier la question de la diapositive 28 dans leurs cahiers.
- Si l'intervalle entre les leçons est supérieur à deux semaines, consacrez quelques minutes de plus au récapitulatif des diapositives 30 à 31 et sollicitez moins de réponses à la diapositive 42.

Leçon 2 : ce qui complique ou facilite l'exercice

Diapositives 29–56 · 45 minutes · LO3, LO4 et LO5 · Fiches d'activité pages 5 à 7

Chronologie	Diapositives	Phase	Activités
0:00–6:00	29–32	Récapitulatif : cinq questions rapides, puis présentation du plan du jour	Récapitulatif en quelques mots
6:00–22:55	33–40	Section 3 : Comment les plateformes sont conçues autour de cela	Activités 3 et 4
22:55–29:35	41–45	Section 4 : Pourquoi la concentration n'est pas uniforme	—
29:35–38:00	46–54	Section 5 : Cinq choses qui fonctionnent vraiment	—
38:00–45:00	55–56	Activité 5 (ticket de sortie) et conclusion	Activité 5

Environ 27 des 45 minutes sont consacrées à la discussion, au travail en binôme ou à une activité (diapositives 30 à 31, 34, 35, 38, 40, 42 et 55). Ce sont les échanges qui prennent du temps : si vous êtes en retard à la Section 4, sollicitez moins de réponses à la diapositive 42 plutôt que d'écourter l'Activité 5.

À la place, la note de présentation suggère de répéter le test de la bougie de la diapositive 15 pendant trente secondes.

Après les leçons

Immédiatement après la Leçon 2

- Récupérez les tickets de sortie de l'Activité 5 ou demandez aux élèves de les conserver dans leurs cahiers, afin de pouvoir s'y référer à nouveau.
- Lisez-les. Ils vous en apprennent beaucoup sur les élèves qui se reconnaissent comme « trop stimulés » et ceux qui se reconnaissent comme « pas assez stimulés » ; c'est justement ce deuxième groupe que l'on ne remarque généralement pas en classe.
- Faites le lien avec les sciences : le système nerveux autonome, la réaction de lutte ou de fuite et les rythmes circadiens relèvent tous directement de ces leçons.
- Faites le lien avec une discussion à l'échelle de l'établissement sur la politique relative aux téléphones. Les leçons donnent aux élèves le vocabulaire nécessaire pour y participer, plutôt que de simplement les subir.

Environ deux semaines plus tard

- Consacrez cinq minutes à revenir sur les tickets de sortie. Demandez : l'avez-vous fait ? Cela a-t-il fonctionné ? Y changeriez-vous quelque chose ?
- Ce retour est l'élément qui influe le plus sur le fait que les leçons changent ou non les comportements. Un plan sur lequel on ne revient jamais est un plan qui devient discrètement caduc.
- Utilisez ici le bref questionnaire de compréhension (fourni séparément) si vous préférez une vérification écrite à une discussion.

Options de suivi

- Demandez aux élèves de mener une expérience d'une semaine sur leur propre rapport signal/bruit : modifier un élément de leur environnement de travail et noter si cela a été bénéfique.
- Donnez le contenu de la section 3 sous la forme d'un travail plus approfondi : choisir une application, décrire ses fonctionnalités de captation et rédiger un bref argumentaire pour déterminer si sa conception est défendable.

Bien-être des élèves et ton

Ces leçons demandent aux élèves de réfléchir à leur propre concentration, à leur stress et à leur sommeil. Chez un petit nombre d'entre eux, ce processus révèlera un problème plus grave, le plus souvent pendant l'Activité 2, ou au cours de l'échange sur les moteurs de lutte ou de fuite (Leçon 1).

Prenez-en acte brièvement, n'approfondissez pas devant la classe, poursuivez la leçon, puis assurez un suivi ensuite conformément aux procédures de votre établissement en matière de protection de l'enfance ou de bien-être des élèves.

Évitez de présenter quelque partie que ce soit de ces leçons comme un diagnostic. Les expressions « trop stimulé(e) » et « pas assez stimulé(e) » décrivent des états, et non des personnes, et le diaporama est rédigé de manière à maintenir cette distinction.