E-BOOK PREMIUM

L'attention, la porte d'entrée des apprentissages

Comprendre, observer et entraîner la concentration des élèves dans un monde de distractions



5	12	6	30
chapitres	schémas et outils	idées reçues décryptées	références vérifiées

PRP · Pôle Ressources Pédagogiques

Des ressources pensées par un enseignant spécialisé

EXTRAIT GRATUIT

Pôle Ressources Pédagogiques

SOMMAIRE

Bienvenue	Ce que ce guide va changer dans votre classe	**03**
Introduction	Faire attention, ça s'apprend	**04**
Chapitre 1	Comprendre l'attention	**05**
Chapitre 2	Ce qui influence l'attention	**10**
Chapitre 3	Observer l'attention en classe	**13**
Chapitre 4	Soutenir et entraîner l'attention	**18**
Chapitre 5	Vers l'autorégulation attentionnelle	**22**
Idées reçues	6 idées reçues à déconstruire	**25**
Boîte à outils	Check-list et conclusion	**26**
Bibliographie	30 références vérifiées	**27**

Trois façons de lire ce guide

15'

Lecture express

Les encadrés « L'essentiel » et la check-list finale.

1h

Lecture action

Les chapitres 4 et 5, puis un rituel à tester pendant deux semaines.

+

Lecture approfondie

Tout le guide et la bibliographie, pour aller plus loin ou nourrir un mémoire.

EXTRAIT GRATUIT

BIENVENUE

« Il ne fait pas attention ! » Et si on lui apprenait comment faire ?

On demande sans cesse aux élèves de « faire attention ». Mais on leur explique rarement ce que cela veut dire, ni comment s'y prendre.

Or l'attention n'est ni un don ni une question de bonne volonté : c'est un ensemble de mécanismes que l'on peut comprendre, observer et entraîner. Ce guide vous donne les clés pour le faire, en classe, dès demain.

Avec ce guide, vous allez :

- **Distinguer les différentes formes d'attention** et comprendre les grands modèles (Posner, Van Zomeren et Brouwer).
- **Découvrir pourquoi le cerveau rate ce qu'il ne cherche pas** : le fameux gorille invisible.
- **Repérer les facteurs** qui aident ou perturbent la concentration, écrans compris, avec nuance.
- **Observer l'attention** avec une grille simple et des activités inspirées des tâches de recherche.
- **Mettre en place des stratégies concrètes** sur l'environnement, la tâche et l'élève.
- **Enseigner l'autorégulation** : se préparer, se concentrer, se réajuster, évaluer.

Pour qui ?

Enseignants du 1er et du 2nd degré, enseignants spécialisés, AESH, étudiants en Master MEEF, orthophonistes, psychologues de l'Éducation nationale, formateurs et parents.

Qui a conçu cette ressource ?

Le Pôle Ressources Pédagogiques a été fondé en 2020 par un enseignant spécialisé, titulaire du CAPPEI et coordonnateur d'ULIS. Il conçoit et réalise lui-même l'ensemble des ressources. Chaque outil part d'un besoin rencontré en classe et s'appuie sur les apports des sciences cognitives.

EXTRAIT GRATUIT

1.1 Qu'est-ce que l'attention ?

L'attention permet de sélectionner certaines informations parmi toutes celles qui nous parviennent, de les traiter en profondeur et de maintenir cet effort le temps nécessaire.

Le cerveau ne peut pas tout traiter : l'attention est une ressource **limitée**. Faire attention à quelque chose, c'est toujours ne pas faire attention à autre chose.

Quatre formes d'attention

Attention sélective

Se concentrer sur une source en ignorant les autres. *Écouter l'enseignant malgré le bruit de la cour.*

Attention soutenue

Maintenir sa concentration dans la durée. *Lire un texte long jusqu'au bout.*

Attention partagée

Mener deux tâches en même temps, l'une étant souvent automatisée. *Écouter et prendre des notes.*

Attention alternée

Passer d'une tâche à l'autre et y revenir. *Interrompre son exercice pour répondre à une question, puis le reprendre.*

Ces formes ne sont pas cloisonnées : dans une vraie tâche scolaire, elles s'articulent en permanence.

LE MULTITÂCHE, UNE ILLUSION

Quand deux tâches demandent toutes deux de la réflexion, le cerveau ne les mène pas vraiment en parallèle : il **alterne** rapidement, avec un coût en temps et en erreurs. L'attention partagée ne fonctionne bien que si l'une des tâches est automatisée.

EXTRAIT GRATUIT

1.3 Attention et contrôle inhibiteur

L'attention est étroitement liée au contrôle inhibiteur, une fonction exécutive centrale. Pour rester concentré, il faut bloquer :

- les distractions externes : bruits, mouvements, affichages ;
- les distractions internes : pensées parasites, rêveries ;
- les automatismes qui mèneraient à une erreur (comme dans l'effet Stroop).

C'est pourquoi les difficultés d'inhibition, fréquentes dans le TDAH, s'accompagnent souvent de difficultés attentionnelles.

1.4 Quand le cerveau rate ce qu'il ne cherche pas

LE GORILLE INVISIBLE

Dans une expérience devenue célèbre, Simons et Chabris (1999) demandent à des participants de compter les passes d'une équipe de basket dans une vidéo. Pendant ce temps, une personne déguisée en gorille traverse la scène. **Environ la moitié des participants ne la voient pas.**

C'est la **cécité attentionnelle** : quand l'attention est focalisée sur une tâche, ce qui n'est pas attendu peut passer totalement inaperçu.

D'autres pièges de l'attention

La capture attentionnelle

Ce qui bouge, brille ou surprend attire l'attention malgré nous : une mouche, une notification, un camarade qui se lève.

Le biais de confirmation

On remarque surtout ce qui confirme ce qu'on pense déjà, et on néglige le reste.

La cécité au changement

On peut ne pas voir qu'un élément a changé entre deux images si l'attention n'y était pas portée.

La dérive de l'esprit

L'attention s'échappe vers nos pensées sans qu'on s'en rende compte : on « lit » une page sans rien retenir.

EN CLASSE

Montrer la vidéo du gorille aux élèves (dès le cycle 3) est une porte d'entrée idéale : ils découvrent par eux-mêmes que **regarder n'est pas voir**, et que l'attention se dirige.

EXTRAIT GRATUIT

3.1 Pourquoi observer l'attention ?

Observer permet de savoir si les difficultés sont globales ou liées à une forme d'attention précise, de repérer des fragilités et d'adapter ses pratiques. Il ne s'agit pas de diagnostiquer, mais de recueillir des indications utiles pour enseigner et, si besoin, pour échanger avec la famille et les professionnels.

3.2 Une grille de repérage

À remplir sur deux semaines, dans plusieurs situations (matin, après-midi, oral, écrit).

Comportement observé	Rarement	Parfois	Souvent
A du mal à rester sur une tâche plus de quelques minutes			
Demande souvent qu'on répète la consigne			
Se lève, manipule des objets, regarde ailleurs			
Oublie son matériel ou des étapes de la tâche			
Répond avant la fin de la question			
Commence vite puis décroche en cours de tâche			
Est très gêné par le bruit ou les mouvements			

Notez aussi les **moments où l'attention est bonne** : ils indiquent ce qui fonctionne pour cet élève.

APPROCHES QUALITATIVES

Un court entretien avec l'élève ou sa famille complète l'observation : comment perçoit-il sa concentration ? À quels moments est-elle la meilleure ? Qu'est-ce qui l'aide ou le gêne ?

EXTRAIT GRATUIT

IDÉES REÇUES

6 idées reçues à déconstruire

L'attention est un sujet très médiatisé. Voici ce que dit vraiment la recherche sur quelques affirmations courantes.

IDÉE REÇUE

« Un élève ne peut pas rester attentif plus de 10 minutes. »

Aucune durée fixe n'est démontrée : tout dépend de la tâche, de l'intérêt et de la fatigue (Bradbury, 2016).

IDÉE REÇUE

« L'attention se muscle avec des applications. »

Les progrès restent limités aux jeux entraînés (Simons et al., 2016). Apprendre à faire attention dans les vraies tâches est plus utile.

IDÉE REÇUE

« On peut faire deux choses à la fois. »

Pour deux tâches qui demandent de la réflexion, le cerveau alterne, avec un coût en temps et en erreurs.

IDÉE REÇUE

« Un élève TDAH ne peut jamais se concentrer. »

Il peut être très absorbé par ce qui le passionne : sa difficulté est de réguler son attention, surtout sur les tâches peu stimulantes.

IDÉE REÇUE

« Une classe très décorée stimule les élèves. »

Chez les jeunes enfants, une classe surchargée distrait et réduit les apprentissages (Fisher et al., 2014).

IDÉE REÇUE

« Les écrans détruisent l'attention des enfants. »

Les liens existent mais sont modestes et surtout corrélationnels : le contexte (écran en fond, coucher) compte plus que le temps total.



FIN DE L'EXTRAIT

Envie d'aller plus loin ?

Cet extrait ne présente que 7 pages sur 28.

Dans l'e-book complet, vous retrouverez :

- Les grands modèles : Broadbent, Posner, Van Zomeren et Brouwer
- Les facteurs qui aident ou perturbent la concentration, écrans compris
- Le développement de l'attention et les troubles attentionnels
- Des activités inspirées du Stroop, du Go/No-Go et des tâches de barrage
- Un tableau de jeux pour travailler chaque forme d'attention
- L'approche de Jean-Philippe Lachaux et six leviers pour la classe
- Le cycle de l'autorégulation et les quatre fonctions du feedback
- La check-list de mise en œuvre et 30 références vérifiées

Retrouvez l'e-book complet sur
www.poleressourcespedagogiques.fr



© 2026 Pôle Ressources Pédagogiques · Tous droits réservés.
Ressource gratuite · Partage autorisé en citant la source, sans modification ni usage commercial.

contact@poleressourcespedagogiques.fr
www.poleressourcespedagogiques.fr
@poleressourcespedagogiques

P R P
Pôle Ressources Pédagogiques