

Entraîner l'attention en classe grâce à la pleine conscience: Un levier pour mieux apprendre

01

Attention & apprentissage

02

Attention & méditation

03

Pratique

04

Protocole en classe



Partie 1

Attention et apprentissage

« Ce que je perçois est ce à quoi j'accepte de prêter attention. En l'absence de sélection, la perception est un chaos total. »

— William James, *Principes de psychologie* (1890), cité par Dehaene, 2018

L'attention est une fonction cognitive centrale dans tout processus d'apprentissage. Elle permet de **sélectionner, maintenir et moduler** les informations pertinentes dans un environnement saturé de stimulations concurrentes.

Engagement actif

Retour d'information

consolidation

Les trois systèmes attentionnels

Posner & Petersen (1990) identifient trois réseaux distincts qui structurent notre capacité à faire attention.



L'alerte

Maintenir un état de vigilance. Indique **quand** faire attention. Maturité dès 4 ans.



L'orientation

Prioriser les stimuli les plus importants. Indique **à quoi** faire attention.



Le contrôle exécutif

Traitement de l'information. Indique **comment** traiter. Se renforce jusqu'à l'âge adulte.

❗ Le contrôle exécutif est le plus directement lié à la réussite scolaire (lecture, mathématiques, régulation du comportement) et reste malléable jusqu'à l'âge adulte — Posner & Rothbart, 2007.



Deux grandes catégories d'attention en classe

Attention réactionnelle

Réponse **non intentionnelle** à un stimulus extérieur (téléphone, bruit, surcharge visuelle). Utile pour éviter les dangers, mais perturbatrice en contexte d'apprentissage.

Attention décisionnelle

Portée **intentionnellement** sur un objet. Fragile mais fondamentale : c'est l'un des piliers de l'apprentissage efficace (Dehaene, 2018). L'entraînement attentionnel vise à la renforcer.

Cliquez pour ouvrir l'application



Affichage : multisensoriel





(c) 2010 Daniel J. Simons

Partie 2

Pleine conscience et attention : ce que dit la recherche

La pleine conscience — **attention délibérément portée sur l'instant présent, sans jugement** (Kabat-Zinn, 1994) — s'apparente à un véritable entraînement attentionnel. Elle est de plus en plus intégrée dans des programmes éducatifs visant l'attention, la régulation émotionnelle et le bien-être.

~400

Articles/an

Publications scientifiques portant sur les effets des pratiques méditatives, y compris sur les télomères (blackburn et al.)

10 min

Pratique quotidienne

Baijal et al. (2011) : 10 min/jour améliorent l'alerte et le contrôle exécutif chez les adolescents

2 semaines

Résultats rapides

Mrazek et al. (2013) : 2 semaines suffisent pour améliorer la mémoire de travail et réduire le mind-wandering



Effets sur les enseignants

Lomas et al. (2017) montrent que la pleine conscience produit des bénéfices significatifs pour les professionnels de l'éducation. Ziaian et al. (2015) confirment ces effets après 9 mois de pratique.



Réduction du stress

Diminution de l'anxiété et de l'épuisement professionnel



Meilleure relation

Qualité de présence, écoute et disponibilité affective accrues



Pratiques enrichies

Pédagogie plus centrée sur la relation et les besoins des apprenants

Effets sur les élèves et la classe

Pour les élèves

- Meilleure concentration
- Amélioration de la gestion des émotions
- Amélioration du comportement social
- Réduction de l'anxiété

Pour la classe

- Meilleure coopération entre pairs
- Atmosphère plus calme et propice à l'apprentissage
- Réduction de l'absentéisme et des comportements perturbateurs (Barnes et al., 2003)

✓ Des universités de renom intègrent ces pratiques : Massachusetts, Oxford, UCLA, Pennsylvanie, Vanderbilt, Edinburgh, Coventry et bien d'autres — dont la formation des étudiants en médecine.

Partie 3

Pratique : méditation de la respiration

Avant d'aller plus loin dans le protocole, prenons un moment pour **expérimenter** directement un exercice de pleine conscience centré sur la respiration.



Posture

Dos droit mais détendu, pieds à plat, mains posées, yeux fermés ou mi-clos.



Respiration

Portez attention à votre souffle, sans le modifier. Ressentez l'air, les mouvements de l'air.



Pensées

Si des pensées viennent, accueillez-les et laissez-les passer comme des nuages, puis revenez doucement à votre souffle.

 Questionnement après la pratique : Qu'avez-vous ressenti ? Quelles difficultés ? Comment transposer cela en classe ?



Partie 4 — Protocole

Étape A : Sensibilisation & introduction

Objectif : créer une prise de conscience sur le rôle de l'attention. **Durée** : 10 à 15 min, lors de la première séance uniquement.



Constat

Distractions permanentes : téléphones, notifications, multitâche.



Appuis scientifiques

Le multitâche est un mythe (Earl Miller).
« L'attention est une couverture trop petite » (Jean-Philippe Lachaux).



Support visuel

The Monkey Business Illusion (Daniel Simons) — illustre parfaitement la cécité attentionnelle.



Éviter le mot « méditation » au début. Préférer : **entraînement attentionnel**, recentrage, pause de concentration.

Étape B : Quand pratiquer ?

La progression dans le temps est essentielle pour ancrer l'habitude et maximiser l'effet de recentrage.

1

Séances 1 & 2

En **fin de cours**. Laisser les non-participants sortir librement.

2

Séances 3+

En **début de cours** pour un meilleur effet de recentrage avant l'apprentissage.

3

À partir de la séance 5

Possibilité d'un **double moment** : début et fin de cours.



Étape C : Déroulement type d'une séance (8 min)



Chaque étape guide progressivement les élèves de l'installation corporelle vers une pleine disponibilité cognitive, en 10 minutes au total (installation + retour à soi inclus).

Les 5 étapes en détail

1	 Posture physique « Dos droit mais détendu, pieds à plat, mains posées, yeux fermés ou mi-clos. »
2	 Posture mentale « Soyez simplement ici, maintenant. Pas d'objectif, pas de jugement. »
3	 Respiration « Portez attention à votre souffle... Si des pensées viennent, revenez doucement à votre respiration. »
4	 Distractions « Imaginez vos pensées comme des nuages. Observez-les... puis laissez-les passer. »
5	 Retour au présent « Prenez conscience de votre corps, de votre souffle. Puis ouvrez les yeux. »

Étape D : Retour & ajustement

Après quelques séances, recueillez un retour rapide des élèves pour affiner la durée, la fréquence et votre mode de guidage.

Modalités de retour

-  Par mail
-  À l'oral en classe
-  Questionnaire court

3 questions clés

1. Comment décrirais-tu cet exercice ?
2. Cela change-t-il quelque chose en classe ?
3. T'en sers-tu en dehors du cours ?

 Ces retours permettent d'adapter le protocole aux besoins réels du groupe et de renforcer l'engagement des élèves dans la démarche.

Étape E : Ressources & conseils pratiques



Guides audio

Audios de **Christophe André**, applis **Petit Bambou**, **Insight Timer** si vous n'êtes pas à l'aise pour guider.



Durée & fréquence

8 minutes maximum par séance. 1 à 2 fois par séance. La **régularité prime** sur la durée.



Voix & posture

Voix **calme, posée, naturelle**. L'objectif : concentration, apaisement, autonomie attentionnelle.



En résumé : un levier pédagogique puissant



Fondé sur la recherche

~400 articles/an confirment les effets de l'entraînement attentionnel sur l'apprentissage, la physiologie, etc.



Pour tous et toutes

Bénéfices prouvés pour les enseignants, les élèves et le climat de classe.



Simple à mettre en œuvre

8 minutes, une voix calme, une progression en 5 étapes — et une pratique régulière.

« On ne peut pas apprendre efficacement si notre attention est dispersée. »

