

Et si nous renforçons l'attention de nos étudiants en cours... un retour d'expérience

Stéphane Justeau

Doyen associé à la pédagogie

ESSCA, 1 rue Joseph Lakanal - BP 40348 49003 ANGERS CEDEX 01

Stephane.justeau@essca.fr

RESUME

Avec la motivation ou encore l'engagement, l'attention est l'un des maillons de la longue chaîne de l'apprentissage. C'est un maillon essentiel mais si fragile chez les petits mais aussi chez les grands. Au quotidien les distracteurs ne manquent pas : notifications des téléphones, visuels lumineux, montres connectées, appareils interconnectés. Ils ne manquent pas et ils contribuent à fragiliser nos capacités attentionnelles si essentielles lorsque l'on apprend. Mais comment renforcer ces capacités ? Nous montrons dans ce retour d'expérience documenté que l'entraînement attentionnel peut être une piste intéressante à explorer.

SUMMARY

Along with motivation and involvement, attention is one of the links in the long chain of learning. It is an essential link, but one that is so fragile in children and adults alike. In everyday life, there are many distractors: phone notifications, bright visuals, connected watches, interconnected devices. They are numerous and they contribute to weakening our attentional capacities which are so essential when we learn. But how can these capacities be strengthened ? We show in this documented feedback that attentional training can be an interesting avenue to explore.

MOTS-CLES (MAXIMUM 5)

Méditation, attention, apprentissage, pleine conscience

KEY WORDS (MAXIMUM 5)

Meditation, attention, learning, mindfulness

1. Introduction

William James, le célèbre psychologue américain, écrit dans ses principes de psychologie (1890) : « Des millions d'éléments du monde extérieur se présentent à mes sens mais ne pénètrent jamais dans mon expérience consciente. Pourquoi ? Parce qu'ils n'ont aucun intérêt pour moi. Ce que je perçois est ce à quoi j'accepte de prêter attention. Seuls les éléments que je détecte affectent ma pensée- en l'absence de sélection, la perception est un chaos total. L'intérêt seul donne de l'accent et de l'emphase, de la lumière et de l'ombre, un arrière-plan, un premier plan, en un mot une perspective intelligible. L'attention varie d'une créature à

l'autre, mais sans elle la conscience de chaque créature serait un fatras brumeux et sans discernement, qu'il est pratiquement impossible de concevoir » (cité par Dehaene, 2018).

Posner et Petersen (1990) définissent quant à eux trois systèmes attentionnels :

L'alerte qui permet d'appliquer et maintenir un état de vigilance. Ce système indique **quand** faire attention et permet d'ajuster le niveau de vigilance à la situation

L'orientation permet de prioriser le traitement de tout stimulus en sélectionnant les informations les plus importantes. Il indique à **quoi** faire attention.

Le contrôle exécutif indique **comment** doit être traitée l'information.

Pour simplifier et nous placer dans le contexte de la salle de classe, nous pourrions aussi dire qu'il existe deux grandes catégories d'attention : l'attention réactionnelle et l'attention décisionnelle. Dans un contexte d'écoute, **l'attention réactionnelle** est une réponse non intentionnelle à un stimulus de notre environnement qui éloigne l'auditoire de celle ou celui qui lui parle. Elle peut être très sollicitée en classe ou en réunion par des stimuli multiples et variés : un téléphone qui vibre, le sien ou celui d'une personne à proximité, un support visuel inadapté (trop de couleurs, trop d'images). Cette attention peut s'avérer très utile pour éviter les dangers de la vie quotidienne (lorsque l'on traverse une rue ou que l'on se trouve sur la trajectoire d'un projectile), mais moins dans un contexte d'apprentissage ou de simple écoute. **L'attention décisionnelle** est quant à elle portée intentionnellement sur un objet et elle permet de ce fait un apprentissage efficace. Elle est cependant fragile et un rien peut la dissoudre mais elle est l'un des piliers de l'apprentissage (Dehaene, 2018). Force est de constater qu'il est souvent difficile de capter durablement l'attention d'un auditoire. Que ce soit en classe avec des élèves, en conférence avec des pairs, ou même en réunion avec des collègues. Bien sûr nous pouvons travailler l'ergonomie visuelle de nos supports. Nous pouvons éteindre les téléphones portables ou interdire les ordinateurs. Mais l'attention décisionnelle est tellement sensible que cela s'avère parfois insuffisant. L'entraînement attentionnel peut alors être une voie intéressante à explorer.

L'entraînement attentionnel est avant toute chose une question de posture :

- Posture physique :
 - Posture assise, droite et digne
 - Les pieds posés sur le sol, à plat
 - Les mains posées sur la table ou les genoux
 - Les yeux clos ou mi-clos
- Posture de l'esprit :
 - Présence du mieux que l'on peut à ce qui se passe ici et maintenant
 - Absence de jugement
 - Sans rien attendre

L'exercice dure environ 8 minutes et consiste à porter son attention pleinement et intentionnellement sur sa respiration, telle qu'elle est, sans la modifier (ce n'est pas de la relaxation) ou l'analyser.

Pour chacun d'entre nous, l'exercice est plus complexe qu'il n'y paraît. Rapidement les réflexes mentaux réapparaissent et les pensées reviennent, se bousculent parfois (le coup de téléphone à donner, les rendez-vous à planifier, les tâches à programmer). C'est normal. S'en rendre compte

est déjà un grand pas. Il s'agit juste de constater tranquillement, sans se le reprocher, que l'on s'est éloigné de sa respiration puis d'y revenir doucement. Les multiples allers-retours entre les pensées et la respiration constituent le cœur même de l'exercice. C'est ainsi que l'on renforce notre aptitude à porter intentionnellement notre attention sur un objet. Comme un muscle que l'on entraîne.

La recherche démontrant clairement les effets bénéfiques de l'entraînement attentionnel est abondante (environ 400 articles par an). Ses effets dans un contexte d'apprentissage sont ainsi clairement identifiés :

- Pour les enseignants :
 - Meilleure gestion du stress
 - Meilleure aptitude à gérer la relation avec les étudiants
- Pour les étudiants :
 - Meilleure concentration
 - Amélioration de la gestion des émotions
 - Amélioration du comportement social
 - Réduction de l'anxiété
- Pour la classe :
 - Meilleure coopération
 - Atmosphère plus calme et propice à l'apprentissage

L'université du Massachusetts, l'université d'Oxford, UCLA, l'université d'Utah, l'université de Pennsylvanie ou encore celle de Vanderbilt, d'Iowa, de l'Illinois, de Rochester, de Coventry, d'Exeter, d'Edinburgh et beaucoup d'autres proposent cela à leurs élèves et enseignants. La plupart d'entre elles forment même leurs étudiants en médecine à ces pratiques.

J'ai expérimenté l'entraînement attentionnel durant un semestre d'automne avec mes étudiants de master 1. Ce fut une très belle expérience.

2. Récit

2.1. Une longue hésitation

Je pratique la méditation de pleine conscience depuis quelques années maintenant. Cela a changé ma vie. Depuis je tente de partager au mieux cette expérience avec mon entourage familial, amical, parfois professionnel. La méditation est un entraînement attentionnel. Etant enseignant, je connais depuis longtemps les liens entre attention et apprentissage. Si vous demandez à cent enseignants le principal problème qu'ils rencontrent en classe, la très grande majorité vous parlera des problèmes d'attention des élèves. L'idée de pratiquer, ne serait-ce que pendant quelques minutes, une méditation sur la respiration avec mes élèves m'a traversé l'esprit mille fois. J'hésitais alors même que je mesurais pleinement les impacts positifs que cela avait sur moi chaque jour. J'hésitais alors que je constatais que mes étudiants étaient constamment soumis en classe à des sollicitations extérieures multiples (leurs téléphones, leur écran d'ordinateur, celui de leur voisine ou voisin, etc.) les détournant de leurs activités d'apprentissage. J'hésitais alors que je lisais de plus en plus de retours d'expérience extrêmement encourageants de collègues dans le monde ayant franchi le pas avec des enfants

de maternelles, des collégiens ou lycéens et même avec des élèves du supérieur. Mais comment parler à mes élèves de cela dans le cadre d'un cours d'économie ? Comment les faire toucher du doigt cette pratique sans les effrayer ou leur laisser penser qu'il s'agit d'une énième méthode de relaxation ? Pas si simple. Et puis j'écoutais des séances de méditations guidées depuis des années mais serais-je capable d'en guider une moi-même, avec les bons mots, la bonne intonation, le bon rythme ? Il y a quelques temps, j'ai enfin décidé de tenter l'aventure.

2.2. La compréhension

J'ai commencé par rechercher la bonne manière de faire comprendre à mes élèves le rôle de l'attention dans le processus d'apprentissage. Je voulais qu'ils se sentent concernés. Les observer quelques secondes dans une salle de classe suffit à réaliser à quel point ils ne pensent pas mal faire lorsqu'ils regardent leur téléphone en même temps qu'ils écoutent leur enseignant. En toute bonne foi, ils sont capables de vous dire « mais je vous écoute Monsieur... ». Cette inconscience teintée d'innocence m'a souvent troublé. Mais qui leur a expliqué que ce n'est pas possible d'apprendre et de faire une autre chose en même temps ? Les travaux d'Earl Miller sont pourtant sans équivoque. J'ai donc pris un moment au début de mon premier cours pour évoquer avec eux ces travaux et d'autres. Cette approche « intellectuelle » était nécessaire mais pas suffisante. J'ai fait en sorte qu'ils expérimentent la puissance de l'attention focalisée en utilisant la vidéo de Daniel Simons, un psychologue et chercheur américain spécialiste du sujet. Cette vidéo intitulée « The Monkey business illusion » met en lumière le fait que lorsqu'un individu porte pleinement et intentionnellement son attention sur une tâche ou un objet, il ne voit plus ce qu'il y a autour. Ce phénomène, connu sous le nom de cécité attentionnelle, est par exemple très bien exploité par les prestidigitateurs. Il montre que l'attention ne peut pas être partout et que pour être massivement focalisée sur un endroit, elle a dû nécessairement en quitter un autre. Un des spécialistes français de l'attention, Jean-Philippe Lachaux, compare cela à une couverture trop petite (Lachaux, 2015). Si elle couvre une partie du corps, elle en découvre une autre. Cette vidéo permet de constater expérimentalement la puissance de l'attention décisionnelle. Elle est courte, très ludique et mes étudiants ont très vite été convaincus. Je venais de faire une partie du chemin.

2.3. La sensibilisation

L'étape suivante a consisté à contextualiser tout cela pour mieux les sensibiliser. L'apprentissage est un phénomène complexe, grand consommateur d'énergie et qui nécessite bien sûr qu'une grande partie de l'attention d'un individu y soit consacrée. Mais nous vivons une époque dans laquelle nous sommes soumis à de multiples sollicitations. Les smartphones et leurs notifications ne nous quittent plus, les ordinateurs portables sont de plus en plus présents dans les salles de classe, visiter un site Internet sans qu'une autre fenêtre ne s'ouvre à notre insu devient rare, etc. Ce sont autant d'éléments distrayeurs susceptibles de nous détourner, même très momentanément, de ce sur quoi nous étions en train de porter notre attention. Cette sur-sollicitation de notre attention réactionnelle est un marqueur de notre époque. Ce n'est peut-être pas si grave si, en parallèle de cette évolution, nous prenons garde à renforcer l'autre partie de notre attention, celle que l'on choisit de porter, quand on veut, où on veut. Renforcer notre attention décisionnelle, la muscler, pour éviter qu'elle ne s'atrophie et pour mieux apprendre. Voilà ce que je leur ai proposé. Les 23 étudiants présents dans la salle ont montré un vif intérêt

en même temps qu'ils semblaient se demander comment nous allions pouvoir faire cela. J'ai alors commencé à leur parler de l'entraînement attentionnel.

Tout cela s'est passé durant les 15 premières minutes de mon premier cours. J'ai choisi de ne pas utiliser le mot méditation pour éviter les mauvaises interprétations, les doutes ou les suspicions. Je recherchais une parfaite fluidité. J'avais par ailleurs lu que les médecins qui utilisent l'approche méditative pour réduire les troubles d'anxiété ou le stress sont réticents à parler de méditation à leurs patients, dans les premiers temps en tout cas. J'ai suivi cette voie, intuitivement.

2.4. C'est parti

J'ai expliqué à mes étudiants que l'exercice ne durerait que 7 ou 8 minutes et qu'il aurait lieu à la fin du cours pour permettre à ceux qui ne voudraient pas y assister de partir. Le groupe a validé le principe et j'ai pu commencer mon enseignement.

Dix minutes avant la fin de ce premier cours, j'ai indiqué, un peu fébrile, que ceux qui voulaient partir pouvaient le faire maintenant. Tous les étudiants sont restés assis, visiblement impatients de débiter l'exercice. J'ai commencé par leur donner des indications sur la posture physique (Posture assise, droite et digne, les pieds posés sur le sol, à plat, les mains posées sur la table ou les genoux, les yeux clos ou mi-clos). Puis j'ai détaillé la posture mentale appropriée (Présence du mieux que l'on peut à ce qui se passe ici et maintenant, absence de jugement). Quelques secondes ont suffi à ce qu'ils ajustent leur position physique. J'ai alors commencé à guider ma première méditation sur la respiration. J'avais bien en tête le déroulé mais me suis tout de même appuyé sur quelques notes pour cette première fois. J'ai ainsi suivi la trame suivante :

- 1- Rappel sur la posture physique et mentale.
- 2- Conscience de ce que l'on ressent ici et maintenant (émotions, gênes liées à la position, etc.). Le « ici » et le « maintenant » ne sont pas anodins. Ils sont les fondations de ce moment privilégié que nous nous accordons.
- 3- Conscience de sa respiration sans l'analyser, la juger, la modifier. Conscience des mouvements qu'elle génère, de l'air qui entre et sort.
- 4- Et puis les pensées surviennent peut-être. Ce n'est pas grave. C'est normal même. Notre cerveau ne peut pas s'arrêter de fonctionner. Mais il ne faut pas les laisser nous emporter. Ce ne sont que des pensées après tout, pas la réalité. Il peut être utile de les tourner dans un sens ou dans un autre pour chercher des solutions, résoudre des problèmes, planifier une action. Mais pas maintenant. Pas pendant ce court exercice. Il est préférable de les laisser filer, se dissoudre et de revenir à notre respiration, telle qu'elle est, une inspiration après l'autre, une expiration après l'autre. Il ne s'agit pas de rejeter les pensées ou de les bloquer mais de les accueillir le temps d'un instant si elles surviennent, puis de les laisser s'éloigner.
- 5- Les allers-retours entre les pensées et la respiration constituent le cœur même de l'entraînement attentionnel. Il n'y a pas d'échec car prendre conscience que l'on s'est éloigné de notre respiration, que les pensées nous ont emmené avec elles, c'est déjà réussir l'exercice.

Seul le ronronnement du vidéoprojecteur que je n'avais pas pensé à éteindre est venu perturber le silence qui régnait dans la salle. Les étudiants paraissaient comme figés, posés, calmes. Je dois admettre avoir ressenti une vraie satisfaction face à l'atmosphère qui régnait dans cette salle. J'ai mis fin à l'entraînement attentionnel au bout d'environ 6 minutes. La séance s'est ainsi terminée.

Au début de la deuxième séance, j'ai prévenu mes étudiants que je procéderai de la même manière.

Dix minutes avant la fin du cours, juste avant l'exercice, trois étudiants pris par d'autres engagements ont quitté la salle. Cela ne m'a ni découragé ni déstabilisé car j'ai senti qu'ils regrettaient sincèrement de ne pas pouvoir rester. J'ai utilisé la même scénarisation qu'à la première séance mais en intervenant sensiblement moins. L'exercice a duré environ 8 minutes. Cette durée se stabilisera par la suite.

A ce stade j'étais déjà très satisfait de la manière dont les choses se déroulaient. J'ai entamé la troisième séance avec confiance. Alors que je m'apprêtais à débiter mon enseignement, un étudiant m'a demandé s'il était possible que nous fassions l'exercice en début de séance. Cette proposition avait forcément fait l'objet d'une concertation et avait donc certainement pour corollaire l'adhésion du groupe à l'entraînement attentionnel. J'en étais ravi. Pour maintenir un rythme modéré et raisonnable, j'ai proposé que nous n'effectuions pour le moment qu'un exercice par séance et désormais en début de séance.

Au début de la quatrième séance, comme je le fais généralement, je m'apprêtais à allumer le vidéoprojecteur. Une étudiante m'a interpellé : « Monsieur, nous avons apprécié de réaliser l'entraînement attentionnel en début de séance la dernière fois et vous nous aviez dit que ce serait désormais notre mode de fonctionnement ». Je me suis exécuté, cette fois intimement convaincu que mes étudiants commençaient probablement à sentir les effets bénéfiques de ce petit exercice tout simple de 8 minutes. Exercice qui n'était finalement qu'un retour à une préoccupation élémentaire : respirer. En tout cas, je me sentais de plus en plus à l'aise avec l'idée de pratiquer dans un cours ce qui m'avait fait tant de bien depuis des années.

A partir de la cinquième séance et à leur demande, nous avons pratiqué deux entraînements par cours, au début et à la fin. Le rythme était pris et il me restait trois séances de cours. J'ai alors demandé à mes étudiants de m'envoyer par email quelques mots sur cette expérience : comment la vivaient-ils et que ressentaient-ils ? Fallait-il que je maintienne ce rythme ? Je pense qu'une première expérience de ce type doit être jalonnée de retours de leur part, plus ou moins réguliers, formels ou informels. Il faut être à l'écoute pour coller au plus près de leurs attentes, de leurs besoins et ajuster ce qui doit l'être.

Durant les trois dernières séances, j'ai significativement diminué ma présence vocale pour laisser plus de place au silence. Placer le curseur au bon endroit n'est pas toujours facile car il faut guider mais il faut aussi laisser faire pour ne pas risquer de transformer la consigne en une injonction hypnotique.

Après trois mois et demi, le cours s'est terminé. Les étudiants l'ont évalué comme ils le font habituellement grâce un questionnaire qui leur est soumis après la dernière séance. Sans surprise, ce cours a reçu de « bonnes critiques ». Mais je voulais mesurer plus précisément l'impact de l'entraînement attentionnel. J'ai donc recherché des étudiants volontaires pour enregistrer dans notre studio une vidéo dans laquelle ils répondraient à trois questions :

- 1- Comment décririez-vous l'exercice d'entraînement attentionnel ?
- 2- Quel impact cela a-t-il eu selon vous sur le déroulement du cours ?
- 3- Cela a-t-il eu un impact en dehors de la salle de classe ?

Six étudiants ont répondu présents. Je leur ai donné rendez-vous au studio un mercredi matin sans plus de précision.

Le résultat a dépassé mes espérances. Ils ont évoqué dans leurs réponses la plupart des mérites attendus de la méditation : le calme intérieur, l'atmosphère propice à l'apprentissage, une meilleure concentration, une réduction du stress pour certains d'entre eux. Tout y était. Et puis certains ont expliqué comment tout cela avait rapidement dépassé le cadre de la classe et s'était doucement immiscé dans leur vie (pendant leurs révisions, dans la pratique d'un sport, etc.).

2.5. Conclusion

Avec un outil très simple, scientifiquement validé, j'ai observé en classe, plus encore que d'habitude, une atmosphère calme, des élèves attentifs et détendus. Plusieurs témoignages de mes élèves ont montré que l'impact de cette pratique dépassait les frontières de la salle de classe pour pénétrer quelques recoins de leur vie d'étudiants. Plusieurs d'entre eux m'ont exprimé leur reconnaissance.

Il m'a été proposé quelques temps plus tard de venir en classe lors d'un cours d'étudiants de première année que l'ensemble de mes collègues trouvaient particulièrement dissipés. Il s'agissait de la dernière séance et je savais que je n'aurais pas l'occasion de déployer le même protocole qu'avec mes étudiants de M1. J'y suis allé tout de même et me suis retrouvé face à 42 élèves effectivement plein d'énergie. J'ai réalisé une session de 8 minutes de méditation centrée sur la respiration. Il régnait dans la classe un grand silence bien agréable. Un étudiant s'est même endormi. Ma collègue m'a affirmé que le cours s'est ensuite déroulé dans un calme inhabituel.

Avec le recul, je me rends compte que mes quelques années de méditation ont significativement facilité le déroulement de mes expériences. Sans doute que cela a augmenté ma crédibilité, ma force de conviction et de ce fait leur écoute puis leur implication.

Toutefois, si vous n'avez pas cette expérience, il est tout à fait envisageable d'avoir recours à des méditations guidées. Celles du médecin psychiatre Christophe André sont accessibles en ligne.

Si cela vous trotte dans la tête depuis un moment et que vous vous sentez prêt alors c'est peut-être le moment. Mais il n'y a pas qu'une seule façon de faire. Adaptez ce qui précède à votre contexte, à votre sensibilité et sans doute aussi vos habitudes. Puis franchissez le pas. Vous ne le regretterez certainement pas.

Dehaene, S. (2018). *Apprendre ! Le talent des cerveaux, le défi des machines*. Odile Jacob

Lachaux, J.P. (2015). *Le cerveau funambule*. Odile Jacob

Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>