

# PETIT VOYAGE AU PAYS DE L'ATTENTION



# Comment fonctionne notre attention?



# Les caractéristiques de l'attention

- ✓ Stimuli sensoriels
- ✓ Butinage perceptive
- ✓ Alternance entre attention et distraction (distracteurs internes et externes)
- ✓ Capacité limitée du traitement attentionnel ( environ 7 min)





La « sur-sollicitation attentionnelle »  
amène à la situation de cécité  
attentionnelle.

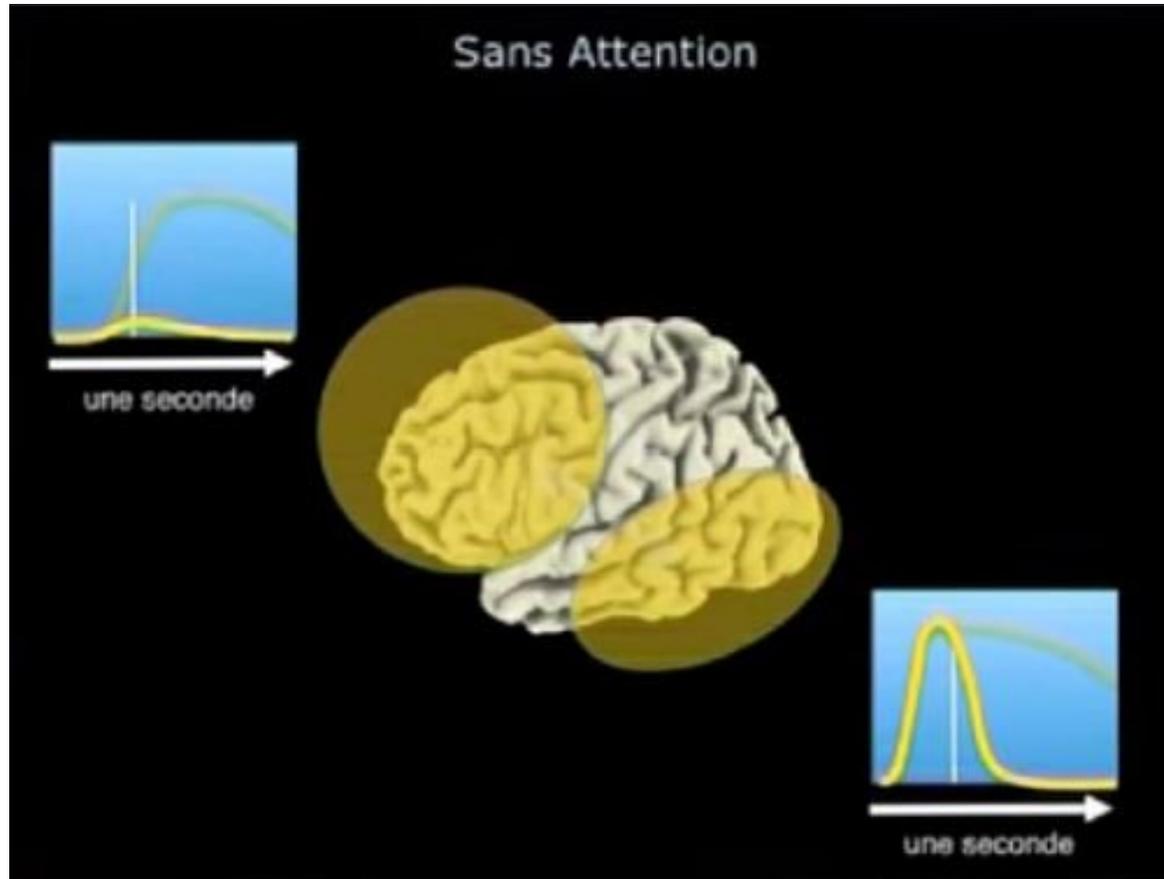
# Où se place l'attention dans notre cerveau?

Exercice demandé à des personnes lors d'une IRMf:

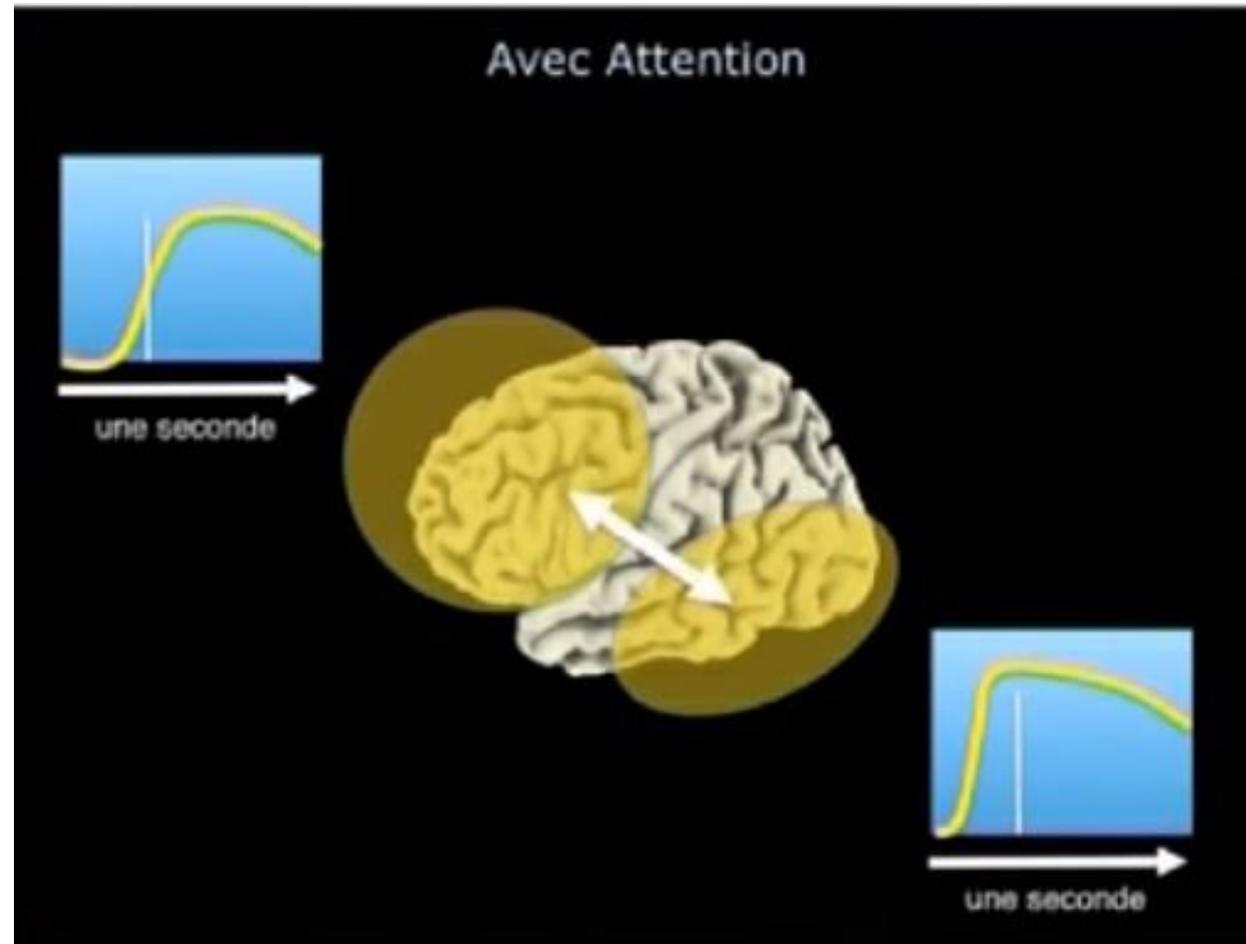
Lire les lettres:

- Sans attention particulière lorsqu'il y a un ● sous la lettre
- Avec une attention soutenue lorsqu'il y a un ○ sous la lettre

C J E I O K B N F D  
● ● ● ● ● ○ ○ ○ ○ ○



Activité dans le lobe occipital, impliqué dans la perception visuelle mais peu d'activité dans le lobe frontal.

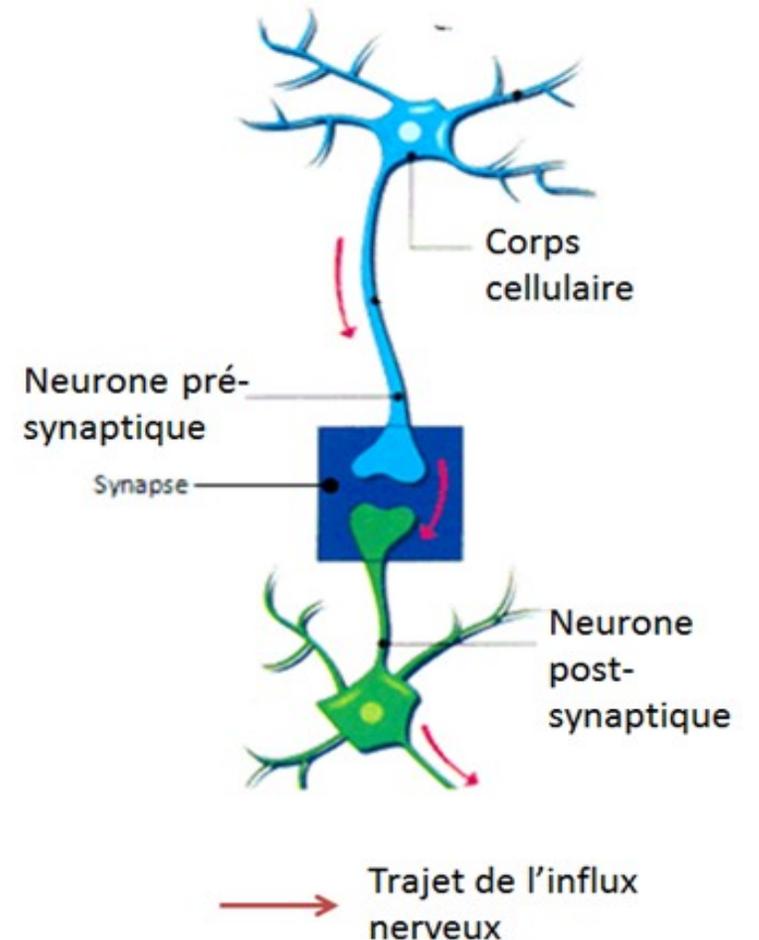


Activité importante dans lobe occipital et dans le lobe frontal ( Aire de Broca).  
Ce dernier intervient donc dans le processus attentionnel.

# La connectivité du cerveau progresse lentement de l'arrière du cerveau vers l'avant

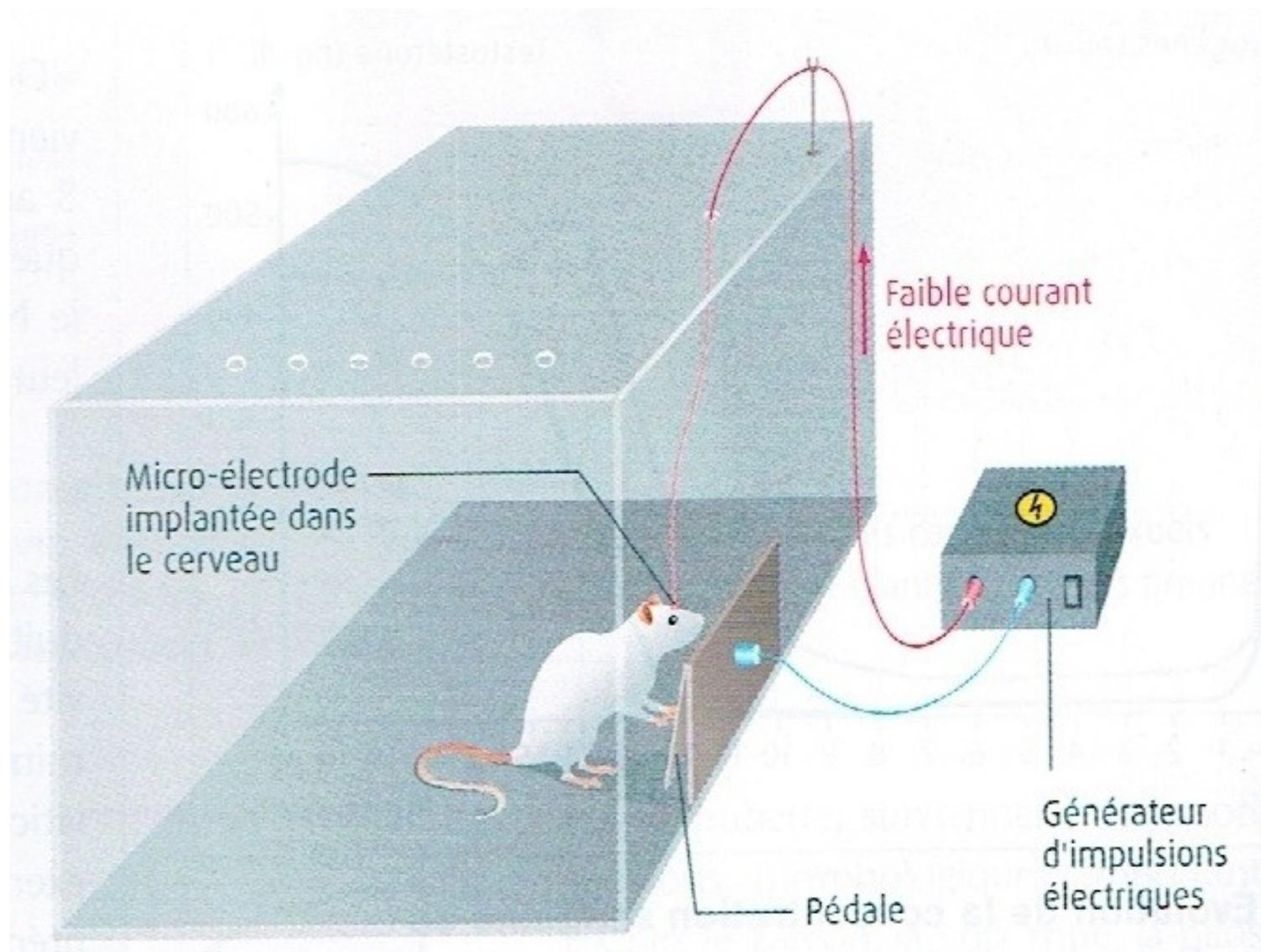
Cerveau adolescent:  
80% du chemin  
vers la maturité

DONC:  
Plus de difficulté  
à être attentif  
qu'un adulte



# En plus des distracteurs qui peut concurrencer le circuit attentionnel?

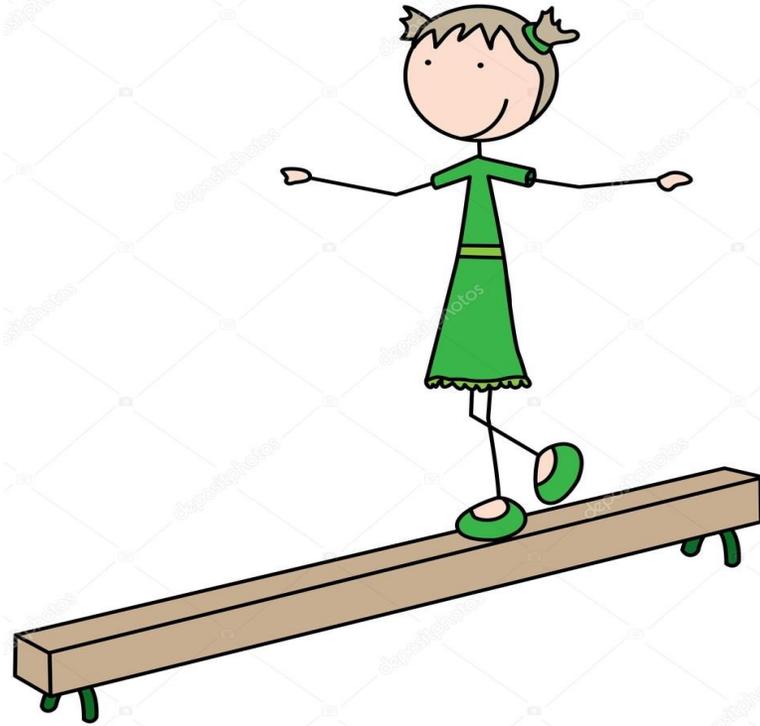








Trouver l'équilibre attentionnel c'est comme....



...trouver l'équilibre lorsque nous marchons sur une poutre...

... nous sommes soumis à plusieurs forces,  
mais il faut rester stables

# Quelques ouvrages de Jean Philippe Lachaux

Jean-Philippe Lachaux

*Les petites bulles  
de l'attention*

Se concentrer  
dans un monde de distractions



**+ DE 100 000 LECTEURS**

**LE LIVRE  
PHÉNOMÈNE !**

Odile  
Jacob



JEAN-PHILIPPE LACHAUX

**LE CERVEAU  
ATTENTIF**

CONTRÔLE, MAÎTRISE  
ET LÂCHER-PRISE



Odile  
Jacob  
sciences

# Comment aider les élèves à être attentifs?



- ✓ Leur expliquer comment fonctionne leur attention et pourquoi elle a aussi ses limites.
- ✓ Trouver un équilibre entre plaisir et effort.
- ✓ Proposer des pauses cognitives toutes les 15 min lors du travail à la maison ( et en classe...)

- ✓ Réaliser des exercices de mise au calme des esprits
- ✓ Limiter les distracteurs ( téléphone...)
- ✓ Prendre soin de son corps: sommeil, alimentation...
- ✓ Limiter le stress...



Timer interface with an hourglass icon, a large digital display showing 00:00, and control buttons for play, stop, and refresh.

Instructional steps for using the application:

- Step 1**: Use Chrome Or Firefox
- Step 2**: Install an internal or external microphone
- Step 3**: Give the browser admission to use the microphone after you press "Start"
- start**
- Good to know**: No recordings are made and stored in any way

Text editor window with a toolbar containing icons for Bold (B), Italic (I), Underline (U), Strikethrough (ABC), Bulleted List, Numbered List, Indent, Outdent, Text Color, and Font Color. The text area is currently blank.



Bottom toolbar with icons for various features:

- langue
- fond
- nom au hasard &
- niveau sonore
- qr
- dessin
- texte
- symboles de travail
- feu rouge
- minuteur
- horloge

# Avez-vous été vraiment attentifs?

- Vrai ou faux : Avec de l'entraînement, le cerveau est capable de réaliser simultanément deux tâches.
- Vrai ou faux : le circuit de la récompense peut court-circuiter l'attention
- Vrai ou faux : notre capacité attentionnelle est illimitée dans le temps