

Séance 7 – Concentration et distraction

Durée	1h
Matériel	<p>Pour toute la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordinateur muni d'un accès à Internet relié à un vidéoprojecteur, ou TBI • Vidéo 6
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Permettre aux élèves de réfléchir à la notion d'attention (soit dirigée volontairement, soit accaparée par des objets ou des événements) et à la notion de distraction • Permettre aux élèves de réfléchir au fait que l'attention a des limites et que l'on peut « faire attention à son attention »
Compétences travaillées	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer une démarche d'investigation : savoir observer, questionner • Manipuler et expérimenter, formuler une hypothèse et la tester, argumenter • Échanger, questionner, justifier un point de vue
Lexique	Attention, concentration, distraction

La séance propose de travailler sur la faculté mentale d'attention, faculté qui permet de se concentrer volontairement tout en pouvant être distrait par l'environnement.

Situation déclenchante

Note préliminaire

- La courte [vidéo](#) proposée, compréhensible par tous, a été développée par un laboratoire de recherche en psychologie cognitive.
- Cette séance utilise cette vidéo pour susciter le questionnement des élèves. Néanmoins, pour les classes ne disposant pas d'un accès facile à Internet, la séance peut éventuellement être commencée directement au paragraphe « Débat ».

Visionnage de la vidéo

Dans un premier temps, l'enseignant annonce aux élèves qu'ils vont regarder une courte [vidéo](#) et leur donne une consigne : « vous allez regarder une vidéo qui met en scène deux équipes qui se font des passes de ballons. Vous avez une mission : compter le nombre de passes que se font les joueuses en blanc, et seulement les joueuses en blanc. » Il diffuse alors la vidéo en demandant aux élèves de garder le silence jusqu'à la fin. Après le visionnage, il leur demande de marquer le nombre de passes comptées, dans leur cahier d'expériences.



L'enseignant interroge alors la classe : « combien avez-vous compté de passes entre les joueuses en blanc ? » Les élèves donnent leur réponse. Il demande alors : « avez-vous remarqué quelque chose d'autre au cours de cette vidéo ? un événement ? quelque chose qui ne concerne pas les joueuses ? » Certains élèves auront noté le passage d'un personnage en costume de gorille et le signaleront spontanément. D'autres élèves ne l'auront pas vu. Une discussion s'engage et il apparaît que ceux qui ont trouvé le nombre de passes n'ont pas vu le gorille. L'enseignant demande à ceux qui n'ont pas vu le gorille « pourquoi ne l'avez-vous pas vu ? » et les élèves donnent leurs réponses : « parce que nous étions concentrés sur les joueuses en blanc, à compter le nombre de passes »

Le maître demande alors aux élèves, notamment à ceux qui avaient vu le gorille, s'ils ont remarqué d'autres événements étonnants durant le film. Il est probable qu'aucun n'aura remarqué que, au moment où le gorille apparaît, le rideau du fond passe lentement du rouge au jaune et qu'une joueuse de l'équipe en noir quitte la scène. Le film sera diffusé une nouvelle fois pour que tout le monde porte son attention sur ces aspects et constate ces changements. Généralement, ceux qui ont vu le gorille (et cessé de compter les passes) n'ont vu ni le changement de couleur du rideau, ni la sortie de scène de la joueuse en noir.

L'enseignant demande : « comment est-il possible de ne pas remarquer des événements de ce type, à l'écran ? » Les élèves discutent, proposant éventuellement que « lorsqu'on est concentré sur quelque chose, on peut manquer un événement qui se passe en même temps », qu'on « ne peut pas être attentif à tout en même temps » ou encore que « même sur un écran, on ne voit pas tout si on ne fait pas attention ».

Débat et synthèse

Pour engager le débat, le maître demande : « arrive-t-il, dans la vie quotidienne, que l'on soit tellement concentré sur quelque chose que l'on ne voit pas ce qui se passe autour de nous ? » Cette question suscite généralement des réactions de la part des élèves, qui se réfèrent à leur vécu : « des fois, quand on joue au ballon et qu'on est concentré sur le jeu, on peut ne pas voir qu'un copain est tombé », « quand je joue à un jeu vidéo, je n'entends pas ma soeur qui m'appelle », « quand je lis, je n'aime pas qu'on me parle, parce que cela me distrait ».

La classe décide d'une phrase collective pour synthétiser ces réflexions, qui est écrite au tableau et sur le cahier d'expériences de chacun. Par exemple : « quand on est très concentré, on ne s'aperçoit pas de tout ce qui se passe autour de soi ».

Activité : concentration et distraction

L'enseignant rebondit sur les exemples des élèves : « lorsque nous sommes très concentrés sur quelque chose, pouvons-nous quand même en être distraits ? » Les élèves font des propositions, par exemple : « oui, par quelqu'un qui nous appelle par notre nom ou qui crie » ou « par quelqu'un qui nous tapote l'épaule »

L'enseignant leur demande de se répartir par binômes et de mettre en place une expérience pour vérifier si et comment il est possible de distraire quelqu'un qui fait l'effort de se concentrer (naturellement sans violence !). Si les élèves n'arrivent pas à concevoir une situation, l'enseignant peut suggérer que l'un des deux élèves du binôme se concentre sur une tâche (par exemple la lecture à voix basse d'un texte pris au hasard dans le livre de français), l'autre élève étant alors chargé d'essayer de le distraire, d'attirer son attention. L'activité est lancée pendant une à deux minutes. Le cas échéant, le maître peut proposer d'inverser les rôles au sein des binômes, dans un second temps.

Notes pédagogiques

- Dans cette activité, il ne s'agit pas de réussir à distraire l'élève de sa tâche, l'essentiel étant d'amener la classe à discuter de facteurs qui peuvent détourner l'attention – comme tout événement inattendu, un mouvement inopiné, des bruits surprenants.
- Pour les enfants qui ne maîtrisent pas la lecture à voix basse, l'enseignant peut leur demander de s'appliquer à faire un dessin.



Mise en commu

De retour à leur place, les élèves mettent en commun les différents moyens mis en oeuvre par la classe pour détourner l'attention du lecteur et le distraire de sa tâche : des mouvements (agiter une main), des bruits (lui parler dans l'oreille), tapoter son épaule, approcher son visage du sien, etc. La discussion s'engage autour de ce qui a pu distraire l'élève, autrement dit ce qui a capté son attention, et les réponses sont écrites au tableau.

L'enseignant peut orienter la discussion vers la question des écrans et faire remarquer qu'ils ont beaucoup de caractéristiques qui attirent notre attention (les sons sont forts, les lumières sont intenses ou soudaines, les mouvements sont incessants, les couleurs sont vives, des éléments inattendus surviennent,...) et la retiennent (scénario avec du suspense, but à atteindre, score à dépasser,...).

Note scientifique

Les jeux vidéo associent plusieurs facteurs destinés à capter et retenir l'attention de l'utilisateur. Ce sont des jeux, nécessitant donc la participation active d'un ou plusieurs joueurs. Par ailleurs, ils combinent le plus souvent une image en mouvement, des bruitages (parfois des dialogues), de la musique, des couleurs vives et changeantes et un grand nombre d'éléments surprenants, tout en fixant pour le joueur un but ou un score à atteindre, souvent associé à un scénario captivant ou avec du suspense. Les jeux vidéo sont actuellement parmi les meilleurs « capteurs d'attention » dans le monde audiovisuel.

L'enseignant demande aux élèves « concentrés » de décrire quelles ont été leurs stratégies pour rester attentifs le plus possible « *j'ai pris ma tête dans mes mains* », « *j'ai mis mes mains sur les oreilles, etc.* » s'ils ont dû faire un effort de volonté.

Pour enrichir le débat, le maître demande s'il y a des situations où l'on a absolument besoin d'être concentré. Les élèves pourront citer, par exemple, « *qu'il faut pouvoir se concentrer pour faire ses devoirs* », « *pour faire un coloriage sans dépasser* », « *pour réussir un tir au but au football* ». Il demande alors si, au contraire, il peut être utile de ne pas être complètement immergé dans une tâche. Les élèves pourront évoquer, par exemple, qu'il faut parfois « *pouvoir sortir de sa concentration sur le jeu vidéo pour répondre à sa maman qui annonce le dîner* » ou qu'il faut « *pouvoir réagir à l'alarme incendie, même au milieu d'un exercice de mathématiques, cela permet d'éviter un danger* ».

Conclusion, trace écrite

La classe élabore collectivement une conclusion qui est écrite au tableau et sur le cahier d'expériences. Par exemple :

« *Nous sommes capables de concentration et de distraction. à l'écran comme dans la réalité, nous sommes capables d'être attentifs, de nous concentrer. Quand on est très concentré, il y a des choses qu'on ne voit pas, qu'on n'entend pas. Notre attention peut être captée par des choses qui attirent nos sens.* »

Contribution à la « *Charte pour bien utiliser les écrans* »

Au terme de cette séance, la classe écrit collectivement une recommandation à ajouter à la « *Charte pour bien utiliser les écrans* » et l'inscrit sur l'affiche installée sur le mur de la classe lors de la séance initiale. Par exemple :

« *Les écrans nous attirent beaucoup, mais il faut savoir qu'ils peuvent nous empêcher d'être attentifs à ce qui se passe autour de nous.* »

[<< Retour aux séances de classe](#)

Source URL: <http://www.fondation-lamap.org/fr/page/15680/seance-7-concentration-et-distraction>