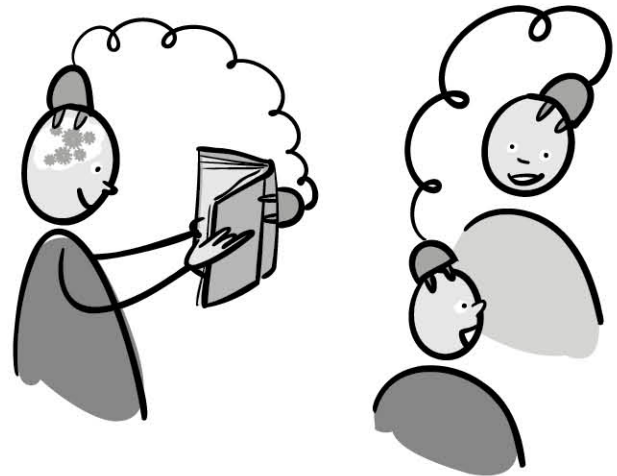




Pourquoi être attentif ?

Quand tu es attentif, tu te connectes à quelqu'un ou quelque chose. Alors, ton cerveau s'implique et réagit plus rapidement et efficacement.

Si tu as la maîtrise de ton attention, tu contrôles ce qui occupe ton esprit, tu contrôles ta vie mentale. Alors, tu es capable de mieux comprendre, mieux mémoriser, mieux réfléchir.



À quoi être attentif ?

L'attention n'est pas possible sans une intention, un objectif. Pour pouvoir te concentrer, il est essentiel d'avoir une idée claire de ce que tu veux faire.

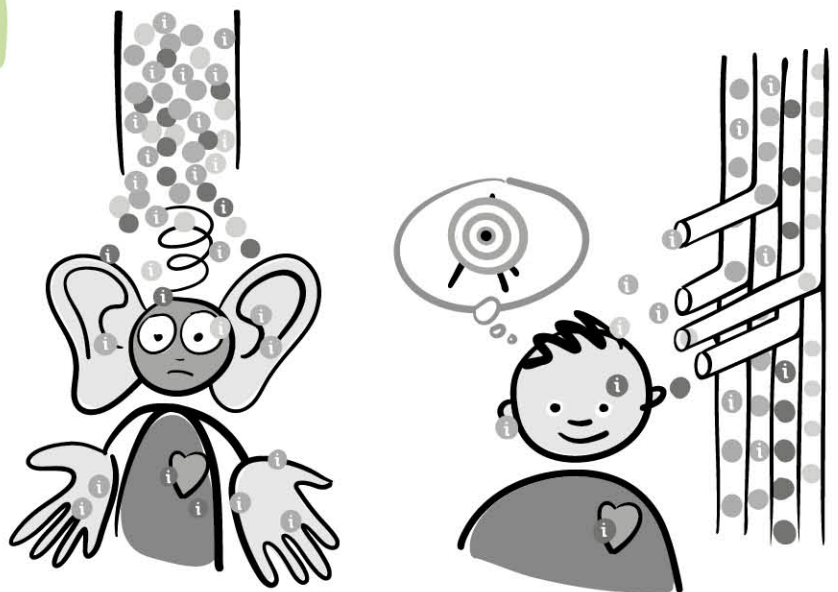
Quand tu as une cible claire pour ton attention, ton cerveau va filtrer toutes les informations qui lui arrivent : il va faire la différence entre ce qui est utile et pertinent et ce qui ne l'est pas.

Donc quand tu reçois une tâche, demande-toi **"pour quoi faire?"** afin de choisir une cible pour fixer ton attention.

Par exemple :

Lire un texte, pour quoi faire ? Trouver des réponses à des questions ? Pouvoir raconter l'histoire ? Repérer tous les accords grammaticaux ?

Étudier 10 mots en anglais, pour quoi faire ? Pour les redonner à l'identique ? Du français vers l'anglais ? De l'anglais vers le français ? Pour les utiliser dans une phrase ? À l'oral ? À l'écrit ? Pour les écrire ? Les dire ?



Petit jeu

Deux équipes de 3 joueuses se font des passes. Compte le nombre de passes que se font les joueuses de l'équipe blanche.



Une cible claire

Une cible d'attention peut être externe (le feu de signalisation, un bruit de klaxon) **ou interne** (une image mentale, ta petite voix intérieure). Mais une cible claire, c'est quoi ?

- Tu peux la percevoir facilement ;
- Tu peux décider d'y placer ton attention avec la certitude d'y arriver ;
- Tu peux ramener ton attention quand elle s'éloigne.

Ton prof te dit : "Relis pour vérifier l'orthographe". Il te donne une tâche et une intention. Tu ne sais pas trop comment faire pour détecter la bonne orthographe ? C'est une manière d'agir d'expert que tu n'as pas encore acquise ! Une cible plus simple et claire pour toi pourrait être, par exemple : "Relis pour vérifier l'accord des noms et des verbes".



Une seule cible à la fois !

Tu peux réaliser une tâche automatique sans y penser, comme un robot. Et la combiner à une tâche qui demande de l'attention.

Par exemple, tu peux marcher ou rouler à vélo tout en parlant. Par contre, il est difficile de faire en même temps plusieurs tâches qui nécessitent ta concentration, comme lire un texte et regarder un film. Tu ferais les tâches à moitié, ou plus lentement, en alternant entre l'une et l'autre.

Souvent, sans t'en rendre compte, tu essaies de te concentrer sur plusieurs choses à la fois. Or, personne ne peut réaliser correctement et en même temps plusieurs tâches qui demandent de la concentration. Le mode multitâches est source de stress, de fatigue et d'erreurs.



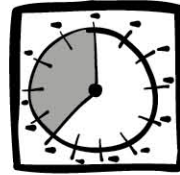
Petit jeu

Des changements apparaissent, observe-les.



Comment être attentif ?

Tu le sais maintenant : impossible de se concentrer sur une cible trop complexe ou sur plusieurs cibles en même temps. Même si ton attention est placée sur une seule cible, tu peux avoir tendance à agir de façon automatique et peu efficace. Être attentif à la bonne cible ne suffit pas : il faut s'y connecter de façon active, en agissant mentalement ou physiquement.



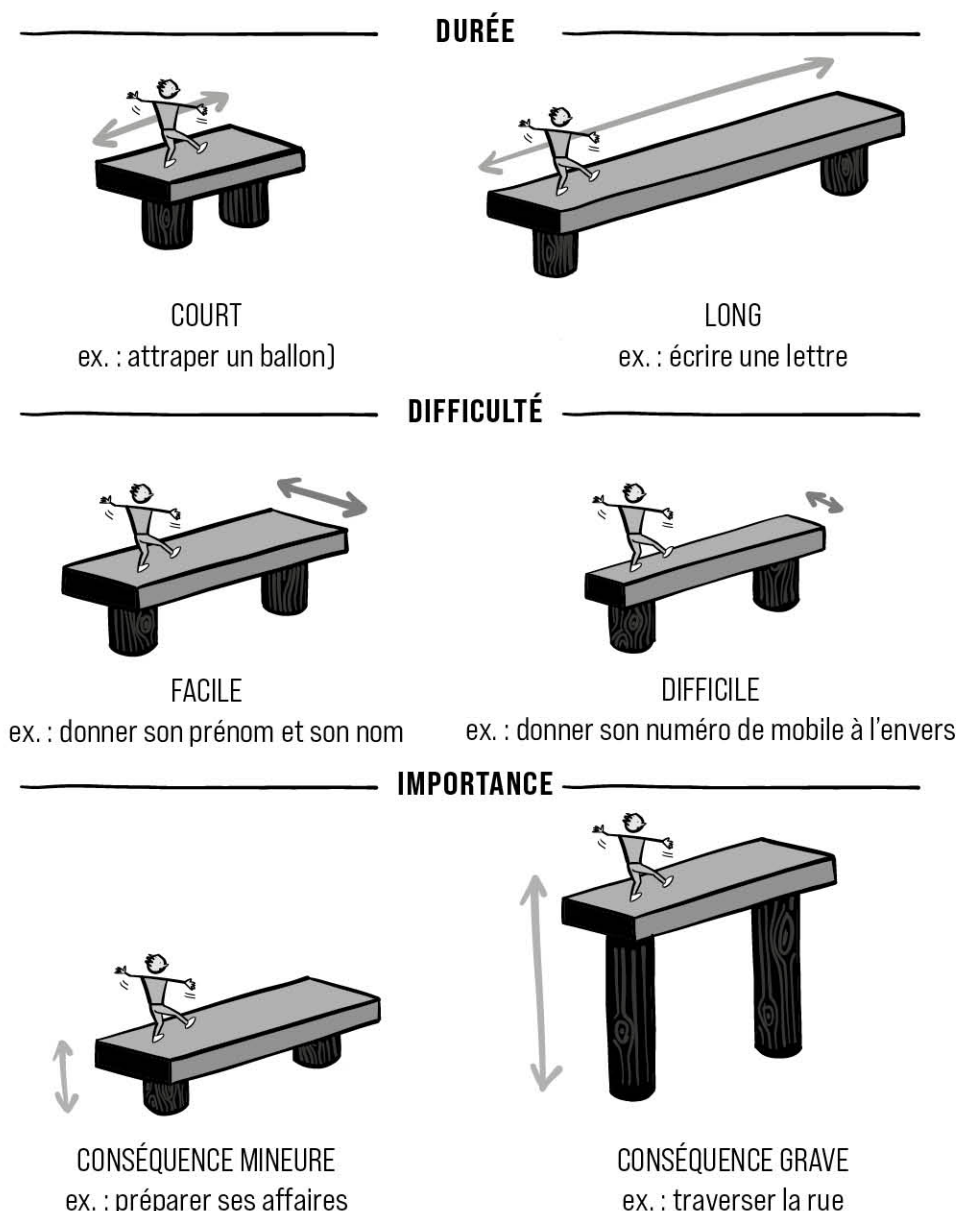
Il faut apprendre à générer des petites bulles de concentration de quelques minutes. Un signal de départ aide efficacement : enclencher une minuterie, faire 3 respirations profondes...

Avant de commencer :

1 Détermine le temps et le niveau de concentration

L'image de la poutre peut t'aider à garder un bon équilibre attentionnel. Pour trouver l'équilibre, imagine que tu dois traverser une poutre. Prends l'habitude d'estimer :

- **la durée de la tâche** à accomplir (longueur de la poutre)
- **le niveau de concentration nécessaire selon la difficulté** (largeur : intensité de la concentration)
- **l'importance de la tâche** (hauteur : risque encouru en cas de non réussite).



Petite mission

poutre courte, large, basse

Grande mission

poutre longue, étroite, haute



② Divise la tâche

Il est difficile de réfléchir et d'agir en même temps ! Si tu dois "réviser ton cours", c'est vaste et complexe.

Par quoi débiter ? Si c'est nécessaire, commence par réfléchir, calmement, pour découper ta tâche complexe en une série de tâches simples et uniques. Diviser la tâche puis exécuter chaque micro tâche est plus agréable et plus efficace.



Comment rester attentif ?

Se concentrer ne demande pas toujours un effort : tu peux par exemple rester attentif longtemps devant une série ou un jeu vidéo. C'est la lutte contre d'autres intentions qui veulent prendre la première place qui est la source de la sensation d'effort.

Tu es facilement distrait :

- par ce qui est amusant ou te procure un plaisir immédiat (le circuit de la récompense)
- par ce qui est frappant ou saisissant (le système préattentif qui vise à te protéger)

La distraction est donc naturelle et inévitable.

Tu dois apprendre à sentir quand tu perds l'équilibre attentionnel, à reconnaître les premiers signes de distraction tels que ton regard qui se déplace, ta posture qui change, etc.

La distraction peut être :

Interne

Une musique qui te reste en tête, un état fébrile, un souvenir...



Externe

Un grand bruit dans la rue ou une notification sur ton téléphone, de la musique dans la pièce...