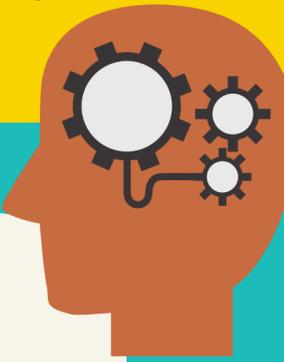


# APPRENDRE, OUI MAIS COMMENT ?

## L'ATTENTION, La porte d'entrée!



« Sois attentif ! Concentre-toi ! Apprends tes leçons ! »

Combien de fois un enfant entend ces remarques en classe ou à la maison de la part des adultes ?

Flashback ! Faîtes un retour en arrière... N'avez-vous jamais entendu ces mots, enfant ? Ces phrases n'ont-elles pas marqué votre mémoire ? Courantes, ne sont-elles pas inscrites en nous ?

Facile à dire... Et pourtant, pas si simple de savoir comment faire ! Eh oui, à l'école, il est souvent demandé aux enfants d'être attentif, de se concentrer... Chaque jour, l'enfant écrit dans son cahier de texte « apprendre tel ou tel leçon »... Mais il est rare que l'attention, la concentration et la mémorisation soient l'objet d'un apprentissage clair ! Si souvent implicites, certains ont les clés pour l'apprentissage et la réussite et d'autres non. Et pourtant, l'attention, la concentration, ça s'apprend comme faire du vélo !



Apprendre nécessite cette faculté cérébrale de l'attention. C'est la porte d'entrée à la concentration et à la mémorisation. Dans le processus d'apprentissage et de mémorisation, la motivation, l'implication, l'émotion ainsi que le contexte jouent également un grand rôle, aussi bien dans l'encodage que dans la récupération. Schématiquement, le sens du processus de la motivation jusqu'à l'apprentissage serait : motivation – attention – concentration – encodage ou planification – mémorisation.

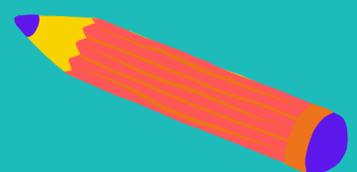


Par ailleurs, les émotions jouent un grand rôle dans la mémorisation... Bon nombre ont l'expérience d'un souvenir qui revient à la conscience, est évoqué rien qu'avec une odeur, beaucoup connaissent ou ont leur « madeleine de Proust » !

Cela s'explique entre autres par le substrat cérébral de l'amygdale, cette glande située au centre du cerveau limbique, appelé aussi « cerveau des émotions », elle joue un rôle à la fois pour la mémoire et pour les émotions.

La joie motive l'apprentissage et encourage l'action. Un élément mnésique sera récupéré plus facilement si une émotion positive a été associée lors de son encodage. Notons alors l'importance des émotions positives dans l'enseignement et l'éducation !

La régulation émotionnelle est donc liée au processus attentionnels, mnésiques (l'ensemble de ce qui est nommé « fonctions exécutives » qui ont un rôle central dans les acquisitions cognitives qui ont lieu pendant l'enfance.





## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ATTENTION EST TRÈS LIÉE AUX ÉMOTIONS ET À LA CONSCIENCE. ENTRAÎNER SON ATTENTION AVEC LA SOPHROLOGIE PERMET DE MUSCLER SON CERVEAU, D'AMÉLIORER SON ATTENTION, SA CONCENTRATION, D'ACQUÉRIR DES TECHNIQUES DE MÉMORISATION EFFICACES ET DE GAGNER EN PERFORMANCE ET EN TEMPS...  
COMME LE SPORTIF MUSCLE SON CORPS ET DEVIENT DE PLUS EN PLUS PERFORMANT GRÂCE À L'ENTRAÎNEMENT !



L'attention est un des thèmes de recherche le plus étudié en neurosciences cognitives au niveau international. J.P. Lachaux, directeur de recherche en neurosciences cognitives à l'INSERM, a notamment créé le programme Atole (ATentif à l'écOLE) pour favoriser l'apprentissage de l'attention dans les classes.

## Mais qu'est-ce-que l'attention ?



Dès 1890, l'attention est définie par le psychologue américain Williams James comme « liée à l'expérience consciente de l'individu : l'attention est la sélection d'une information extérieure ou d'une pensée sous une forme claire et précise et son maintien dans la conscience. C'est la concentration de l'activité mentale sur un objet déterminé (en latin, attentio = tension de l'esprit vers un objet). L'état attentionnel se distingue donc du simple état d'éveil par « l'objet » qu'il permet de sélectionner. »

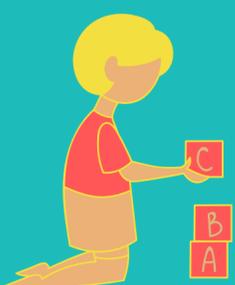
Dans les années 1970 à 1990, avec l'essor des neurosciences, les travaux de M. Posner, psychologue américain, ont permis de définir plusieurs types d'attention :

- l'attention de type « Alerte » : notre vigilance va porter sur un stimulus qui nous alerte susceptible de représenter et de nous alerter d'un danger. Par exemple, dans une situation d'un piéton et d'une voiture qui klaxonne. Le piéton va rapidement porter son attention sur ce bruit.
- l'attention dite « sélective » : utile par exemple dans la situation d'une conversation au milieu d'une assemblée qui bavarde. Vous allez sélectionner ce que dit votre interlocuteur, porter votre attention sur sa voix et son message plutôt que sur les conversations autour de vous. Vous allez même en faire abstraction !
- l'attention « soutenue » : qui permet de garder sa concentration sur une longue période pour comprendre par exemple un texte qu'on lit ou pour l'enfant de CP, en plein apprentissage de la lecture qui va décoder un texte qu'il doit lire.
- l'attention partagée utile lorsque l'on effectue deux tâches à la fois.  
Les modalités sensorielles de l'attention peuvent être de nature visuelle ou auditive.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES RÉCENTES SUR LES PRATIQUES CONTEMPLATIVES QUE SONT LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS), LA RELAXATION, LE YOGA OU LA SOPHROLOGIE MONTRENT QUE LA MÉDITATION PAR EXEMPLE, AUGMENTE LA CONCENTRATION ATTENTIONNELLE ET LA FLEXIBILITÉ COGNITIVE.





Le chercheur à l'INSERM A. Lutz et son équipe ont montré que la méditation de l'attention focalisée impliquant la stabilité de l'attention soutenue sur un objet particulier permettait de développer trois compétences régulatrices de l'attention : la faculté de surveillance qui reste vigilante aux distractions sans déstabiliser l'objet de concentration, la capacité à se désengager d'un objet distrayant et la capacité de rediriger rapidement l'attention vers l'objet de concentration.

Avec l'entraînement, l'attention focalisée finit par induire un changement par lequel l'attention se fixe plus facilement et de manière plus stable sur le centre d'intérêt choisi. Aux niveaux les plus avancés, les compétences régulatrices sont invoquées de moins en moins fréquemment, et la capacité à maintenir l'attention devient ainsi progressivement « sans effort ».

Les études de A. Lutz suggèrent que la méditation ouverte, qui implique de rester vigilant et attentif à tout ce qui se passe dans l'expérience à chaque instant, conduirait à une conscience plus aiguë mais moins réactive émotionnellement.

Par la pratique de la pleine conscience (en méditation, en sophrologie...), une plus grande sensibilité au corps et à l'environnement se produit avec une diminution des formes de réactivité qui elles, créent la détresse mentale.



La **sophrologie**, par une pratique régulière, entraîne le processus d'attention, améliore la concentration et offre des techniques de mémorisation efficaces.

La **Sophropédagogie** permet un accompagnement dans l'apprentissage de l'attention, la concentration, la mémorisation, la préparation d'examen...

**En route vers la réussite !**



Anaëlle ALEXANDRE  
Sophrologue



Bibliographie :

Chevalier, N. (2010). Les fonctions exécutives chez l'enfant: Concepts et développement = Executive functions of infants: Developmental concepts. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 51(3), 149-163.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.

Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The attention system of the human brain: 20 years after. *Annual review of neuroscience*, 35, 73-89.

Ramírez-Barrantes, R., Arancibia, M., Stojanova, J., Aspé-Sánchez, M., Córdova, C., & Henríquez-Ch, R. A. (2019). Default Mode Network, Meditation, and Age-Associated Brain Changes, What Can We Learn from the Impact of Mental Training on Well-Being as a Psychotherapeutic Approach?. *Neural plasticity*.

# LA PEDAGOGIE AVEC LA SOPHROLOGIE

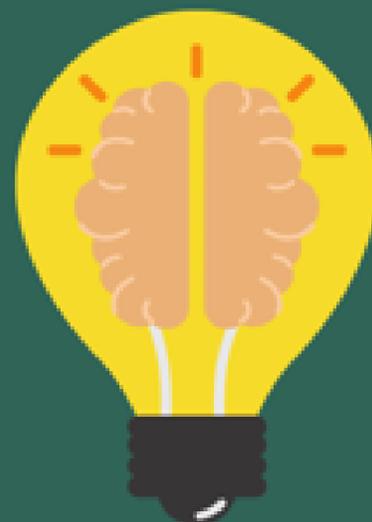
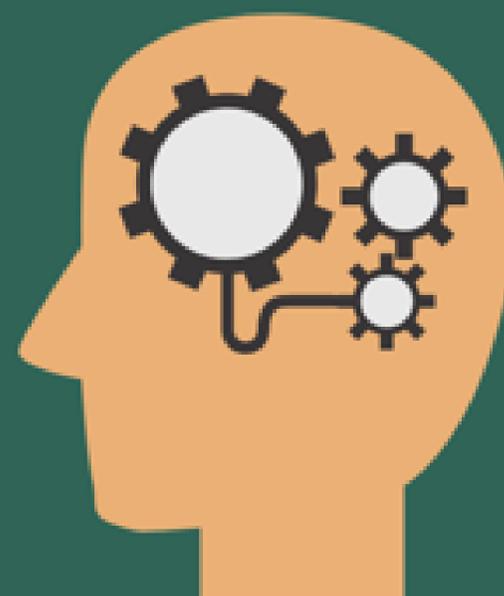
CONFIANCE

ATTENTION

CONCENTRATION

MEMORISATION

REUSSITE



La Sophrologie offre de nombreux outils pédagogiques pour que l'enfant apprenne à apprendre en toute sérénité, avec confiance. L'apprentissage, c'est quoi, comment ? La recette demande une motivation, de l'attention, de la concentration pour une mémorisation efficace. La joie et l'affect sont des ingrédients indispensables. La sophrologie permet de développer les capacités de confiance, d'attention, de concentration et de mémorisation pour la réussite de tous!