

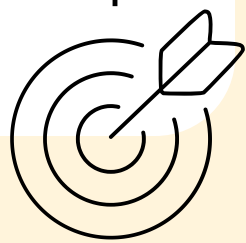
10 points pour une attention en classe de meilleure qualité



Pour être efficace, la mémoire de travail nécessite une anticipation selon les buts, consignes et objectifs clairs et précis. L'attention et la mémoire de travail vont donc de paire : l'attention est soutenue quand l'objectif de la tâche en cours est très clair et que les tâches à réaliser dans l'ordre sont explicites.

Travailler les procédures

- Être attentif, c'est être actif dans sa **tête** (se faire des images mentales des informations, se parler sur ces images pour les décrire)
- puis c'est **mettre de l'ordre** (une fois les informations mises dans la tête en fonction d'un **objectif à atteindre**, s'interroger sur les informations pertinentes puis sur ce qui doit être fait et dans quel ordre)
- et enfin c'est **passer à l'action** (une fois que le **plan d'action** est bien défini)



Autoriser le port de bouchons d'oreille

ou le **casque** pour **inhiber les bruits**.

Décrire les stratégies

- Faire le point sur le **matériel** nécessaire
- Connaître les **gestes mentaux** ou **moteurs** nécessaires
- Planifier les actions les unes après les autres (l'**ordre chronologique** doit être clair)

Aménager l'environnement

- **Moins d'affichage** sur les murs, une classe sobre.
- Si besoin, permettre à un enfant de **s'isoler** derrière un paravent ou de faire les contrôles dans une **pièce calme comme la bibliothèque**.

Dégager le bureau

- Le bureau **physique** (ranger la trousse et les cahiers pour un bureau vide)
- Le bureau de **l'ordinateur** (écran d'accueil sobre avec seulement les icônes utiles)

Illustrer les procédures



Reconnaître les signes de distractibilité

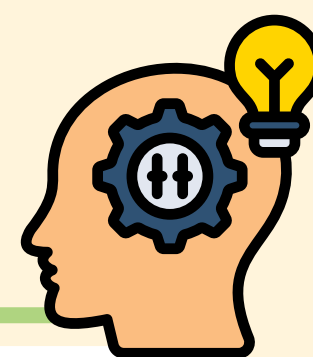
- Exemples : **œil qui part** vers la gauche ou la droite, **tête** qui se tourne, pensée qui commence à **divaguer**, liens d'association avec un **sujet hors de propos**...
- Puis revenir sur la tâche en cours

Apprendre à interpréter les signaux internes

- Il y a un moment où l'**inconfort cognitif** signale qu'il y a un problème (trop d'informations) : sensation d'être perdu, de perdre le fil, de ne plus suivre.
- Quand il est **débordé** par les informations ou les idées qui vont dans tous les sens, l'enfant peut reconnaître cette sensation particulière et se dire : "**Stop, je suis perdu**".



Faire une pause métacognitive



- Avant de se lancer dans un travail tête baissée, l'**élève se dit "Stop"** et s'accorde un **délai** au cours duquel il va mettre des **mots sur son projet** (élaborer des stratégies)
- Interroger sa **banque de connaissances** et faire des **liens** avec des choses sues et maîtrisées
- Décider de la **meilleure stratégie** pour réaliser la tâche
- Décider comment il s'**auto-évaluera** (vérifier le résultat d'un calcul, se relire avec des objectifs précis...)

L'adulte explicite.

L'adulte a un rôle de **médiateur** pour rendre explicites les stratégies :

- avant la tâche : dire à l'enfant **comment il va pouvoir faire**,
- une fois la tâche réalisée, expliciter comment l'enfant s'y est pris **chronologiquement**.