

**Fiche de l'activité**  
**Josée Garon & Pierre Potvin 2008-01-03**

**Titre de la pratique** Concentration

**Référence(s)**: De Guise, Fernand (1993-1994) Méthode de travail. Module : « La concentration ».

Professeur Robert Tocquet, Comment développer votre attention et votre mémoire. Téléchargeable [http://www.pitbook.com/textes/htm/developper\\_memoire.htm](http://www.pitbook.com/textes/htm/developper_memoire.htm)

Bertrand Dubé, consultant à l'Agence de santé et services sociaux, Manon Desruisseaux, Service régional du MELSQ et Line Massé, département de psychoéducation UQTR. Mieux aider les adolescents et les adultes présentant un TDAH : Un travail d'équipe.

Sites internet :

- [www.jeuxpourdessiner.fr](http://www.jeuxpourdessiner.fr)
- [www.nicoles-funworld.de/windowcolor/malvorlagen/mandala](http://www.nicoles-funworld.de/windowcolor/malvorlagen/mandala)
- [www.alyon.org/jeux/logique/devinettes.html](http://www.alyon.org/jeux/logique/devinettes.html)

**Mots-clés** : Attention/concentration.

**Milieux d'application** : L'activité est conçue pour le premier cycle du secondaire appliquée au groupe classe, particulièrement pour secondaire 1 et transition.

**Personnels qui peuvent appliquer cette pratique** : Un enseignant ou un professionnel. L'animation de cette activité demande la participation de deux intervenants, exemple : l'enseignant et un professionnel.

**Problème à l'origine de cette pratique** : Dans notre école, nous avons plusieurs volets, sport, anglais et sciences. Nous avons aussi des classes : soutien français, soutien math et transition. La plupart des élèves ont des difficultés à se concentrer à la tâche.

**Clientèle visée par cette pratique** : La plupart du temps, les élèves ciblés par cette activité, ont eu des parcours scolaires difficiles donc ils ont beaucoup de difficulté à se concentrer à une seule tâche à la fois.

**Présentation de la pratique**

1. ***Niveau de maturité de la pratique*** :

- Cette pratique existe depuis l'année scolaire 2003.
- Elle est utilisée seulement par un professionnel de l'école.

- Elle n'a pas été présentée dans le milieu ni dans un colloque.

## 2. *Objectifs :*

- Apprendre à l'élève à maîtriser et à augmenter sa capacité d'attention et de concentration durant les cours;
- Apprendre à mieux maîtriser et à utiliser au maximum son attention et sa concentration dans l'accomplissement de ses tâches scolaires.

3. *Théorie de référence :* Ne s'applique pas ou s'appuie sur la connaissance expérientielle et non théorique.

## 4. *Matériel utilisé :*

- Test sur l'état actuel de votre mémoire, motivation et concentration;
- Moyens qui favorisent la concentration en classe et à la maison;
- Facteurs qui influencent la concentration;
- Concentration, que faire pour aider votre jeune à mieux se concentrer?
- Jeux des 7 erreurs ([www.jeuxpourdessiner.fr/jeuxstandards/erreurs](http://www.jeuxpourdessiner.fr/jeuxstandards/erreurs));
- Jeux de réflexion, jeux d'observation ([www.alyon.org/jeux/logique/devinettes.html](http://www.alyon.org/jeux/logique/devinettes.html));
- Mandala ([www.google.ca](http://www.google.ca) et inscrire mandala à colorier);
- La technique des X;
- Exercice « Comment développer votre attention et votre mémoire » ([http://www.pitbook.com/textes/htm/developper\\_memoire.htm](http://www.pitbook.com/textes/htm/developper_memoire.htm)).

## 5. *Le contenu de cette pratique :*

- Demander aux élèves de répondre le plus honnêtement possible au test « l'état actuel de votre mémoire, motivation et concentration ».
- Une fois terminé, les élèves doivent compiler les résultats à la dernière page du questionnaire.
- Par la suite, faire la lecture de l'interprétation des résultats avec eux.
- Attardez-vous particulièrement sur la colonne manque de concentration. Demander aux élèves leurs résultats à la colonne « Manque de concentration ». Expliquer aux élèves que s'ils ont obtenu la note 2/8 ou moins, leur concentration est bonne en général. Si votre score est supérieur ou égal à 5/8, il serait important d'améliorer votre concentration.

- Par la suite, demander aux élèves ce qu'est la concentration pour eux. Les laisser verbaliser. Expliquer aux élèves que la concentration signifie : Se concentrer à une seule chose à la fois et lui donner toute son attention. Il est parfois très facile de se concentrer lorsqu'on fait une activité que l'on aime et, parfois, cela demande plus d'efforts.
- Demander aussi aux élèves quels sont les facteurs qui influencent la concentration. Les laisser verbaliser. Ensuite, remettre aux élèves les facteurs qui influencent la concentration et lire les points importants avec eux.
- En équipe de 2, demander aux élèves de trouver des moyens qui favorisent la concentration en classe et à la maison. L'enseignant divise le tableau en 2 parties et il inscrit les réponses des élèves. Remettre les feuilles « Moyens qui favorisent la concentration en classe et à la maison » aux élèves et compléter les éléments qui manquent.
- Remettre le document « Concentration, que faire pour aider votre jeune à mieux se concentrer? » et demander aux élèves de remettre ce document à leur parent.
- Pour terminer, faire tous les exercices et les jeux d'attention/concentration avec eux (voir matériel utilisé).
  - Jeux des 7 erreurs ([www.jeuxpourdessiner.fr/jeuxstandards/erreurs](http://www.jeuxpourdessiner.fr/jeuxstandards/erreurs));
  - Jeux de réflexion, jeux d'observation ([www.alyon.org/jeux/logique/devinettes.html](http://www.alyon.org/jeux/logique/devinettes.html));
  - Mandala ([www.google.ca](http://www.google.ca) et inscrire mandala à colorier);
  - La technique des X :
    - À chaque fois que vous partez dans la lune pendant que vous étudiez, arrêtez-vous aussitôt et faites un X sur un bout de papier. Cela vous aidera à prendre conscience de vos rêveries et à les éliminer. Vous verrez le nombre de X diminuer éventuellement et finir par disparaître complètement. Votre concentration augmentera d'autant.
  - Exercice « Comment développer votre attention et votre mémoire » (page 24-25-26-27). Choisissez les activités les plus adaptées pour votre groupe d'élèves. ([http://www.pitbook.com/textes/htm/developper\\_memoire.htm](http://www.pitbook.com/textes/htm/developper_memoire.htm)).

6. **Conditions particulières pour l'utilisation de cette pratique** : Il faut bien prendre le temps de faire faire les exercices aux élèves. Cette activité dure au moins 2 périodes d'une heure. Les élèves apprécient beaucoup cette activité car ils sont presque continuellement en action.

- **Quelques éléments d'évaluation et de résultats :** Il n'y a pas d'évaluation formelle des effets de cette activité. Cependant, notre expérience de l'utilisation de cette activité nous démontre qu'au terme de cette activité, les élèves sont plus concentrés. Juste avant certains examens qui demandent beaucoup de concentration, les enseignants font faire des mandalas aux élèves. Ils sentent ainsi plus concentrés pendant l'examen. La technique des X est aussi très efficace. La technique des X peut aussi se faire pendant que l'enseignant donne un cours magistral à l'avant de la classe.

**Commentaire(s) :** Cette activité est beaucoup sous forme de jeu et les élèves adorent même si c'est du niveau secondaire. Cette activité s'applique moins bien en secondaire 2, les élèves trouvent cela plus enfantin.

**Comment avoir accès à cette pratique :** Pour avoir accès à cette pratique, vous pouvez consulter les sites internet