

## Maintenir l'attention

### Ce que la science dit pour capter l'attention et la concentration de vos élèves (et pourquoi les méthodes classiques échouent) par Jean-François MICHEL— 21 décembre 2025

[https://www.apprendreaapprendre.com/reussite\\_scolaire/ce-que-la-science-dit-pour-capter-lattention-et-la-concentration-de-vos-eleves/](https://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/ce-que-la-science-dit-pour-capter-lattention-et-la-concentration-de-vos-eleves/)

## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Solution n°1 : enseigner en blocs cognitifs courts.....    | 5  |
| Solution n°2 : alterner les modes cognitifs .....          | 7  |
| Solution n°3 : ritualiser les micro-relances.....          | 11 |
| Solution n°4 : intégrer le mouvement sans culpabilité..... | 13 |



*Vous pouvez demander le silence. Vous pouvez exiger l'attention. Vous pouvez rappeler à l'ordre.*

*Mais vous ne négocierez jamais avec la biologie.*

*Le cerveau humain ne fonctionne pas comme un interrupteur. On ne l'allume pas à 100 % pour 45 minutes... puis on l'éteint. La science le démontre depuis plus de 70 ans.*

#### *La première fissure dans le mythe*

*En 1948, Norman H. Mackworth, psychologue britannique, mène une expérience devenue fondatrice [1]. Son étude s'intitule :« The breakdown of vigilance during prolonged visual search »*

*Les participants doivent surveiller un cadran, comme des opérateurs radar, et détecter de rares anomalies. Résultat ?*

*Après environ 30 minutes, la performance chute. Moins de détections. Plus d'erreurs.*

*Pas parce que les participants sont moins compétents. Pas parce qu'ils se relâchent volontairement. Mais parce que l'attention soutenue s'érode naturellement avec le temps.*

*C'est la naissance d'un concept clé : le « vigilance decrement ». La concentration n'est pas une endurance. C'est une vague.*

Et donc si le vrai problème n'était pas l'attention des élèves... Mais la façon dont on l'exige ?

On parle souvent de « manque de concentration ». Comme si l'attention devait rester droite, stable, tendue. Comme un fil qu'on tire sans jamais le relâcher.

Sauf que le cerveau ne fonctionne pas comme un câble. Il fonctionne comme la mer.

Des vagues. Des pics. Des creux. Un mouvement naturel.

Les études récentes sont claires : la performance maximale dure peu. Quelques dizaines de secondes chez l'adulte. Puis l'attention continue... mais fluctue. Elle respire. Elle oscille.

Chercher une concentration linéaire pendant 45 minutes revient à demander à l'océan de rester immobile. Vous en doutiez ? Voici quelques expériences scientifiques fascinantes !

Rester attentif à une tâche exigeante ou monotone sur la durée — a été formalisé et étudié en profondeur par R. Langner et S. Eickhoff (2013) [2] dans une méta-analyse intitulée *Sustaining attention to simple tasks: a meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention*.

Les auteurs ont synthétisé des dizaines d'études de neuroimagerie et de comportement.

Résultats : la performance cognitive décline avec l'augmentation du temps passé sur une tâche simple, même lorsqu'elle ne demande pas une grande complexité intellectuelle.

Les chercheurs détaillent que cette baisse d'efficacité n'est pas uniforme : elle apparaît souvent dans les 15 à 30 minutes — ou même plus tôt dans des tâches très exigeantes — précisément parce que l'attention soutenue demande un effort mental constant.

Ce n'est ni un manque de volonté, ni une faiblesse de caractère

Des travaux plus récents, notamment des revues contemporaines sur le sujet « *Understanding vigilance and its decrement*, Hemmerich » 2025 [3], confirment que le *vigilance decrement* correspond à une diminution progressive de la capacité à surveiller et détecter des signaux critiques au fil du temps, même chez des individus en bonne santé.

Ce n'est **ni** chez vos élèves ou apprenants. C'est une **régulation naturelle de l'énergie cognitive** par leur cerveau — un système qui répartit ses ressources pour éviter l'épuisement.

Et ceci a des conséquences observables :

- Fatigue cognitive — ralentissement des réponses, augmentation des erreurs.
- Décrochage silencieux — attention intermittente ou superficielle.
- Agitation ou retrait — stratégie compensatoire du cerveau pour économiser l'énergie.

Ces phénomènes se manifestent précisément **parce que l'attention soutenue n'est pas une intensité constante** : elle s'enclenche, se maintient un moment, puis décroît, comme une vague qui vient, déroule et se retire.

### ⚠️ Quand la complexité accélère la chute

La situation se complique encore dans les tâches complexes.

Multitâche.

Surcharge d'informations.

Sollicitations simultanées.

Les études récentes sur l'attention soutenue et le « **mind-wandering** » montrent que le décrochage peut apparaître beaucoup plus tôt.

Parfois **après 10 à 15 minutes seulement**.

Une revue récente, centrée sur ce phénomène, s'intitule :

« *Vigilance decrement and mind-wandering in sustained attention tasks* »

The infographic is divided into two main sections: **AVANT LA SÉANCE** (before the lesson) and **PENDANT LA SÉANCE** (during the lesson).

**AVANT LA SÉANCE:** *Je prépare les cycles d'attention*

**PENDANT LA SÉANCE:** *Je pilote l'attention*

**Central Message:** *L'attention ne se maintient pas. Elle se relance.*

**AVANT LA SÉANCE:**

- 1 objectif = 1 bloc • Durée courte 10-15 min max**
- Une rupture prévue Pause cognitive**
- Ecouter Manipuler Verbaliser Produire**
- Jamais plus de 15 min dans le même mode.**
- Question surprise Défi rapide Exemple contre-intuitif**
- Je prévois au moins 1 relance par bloc.**

**PENDANT LA SÉANCE:**

- J'observe les signaux**
  - Regards vides
  - Corps agités
  - Silence mou
- J'agis immédiatement**
  - L'attention baisse ? → Micro-relance
  - Les corps faguent ? → Mouvement bref
  - Trop d'écoute ? → Manipulation / Production
- Toutes les 15 minutes, je change quelque chose. (rythme, posture, mode, corps)**

**Bottom Line:** *Enseigner avec le cerveau, pas contre lui.*

Les chercheurs y montrent que, plus la charge cognitive est élevée, plus l'esprit se met à décrocher... non par faiblesse, mais par **autorégulation** [4].

**Ce n'est pas un problème d'élèves. C'est un problème de modèle.**

À ce stade, une chose devient évidente.

Quand un élève décroche...

Quand un stagiaire s'agit...

Quand un groupe semble « ailleurs »...

Ce n'est pas un manque de volonté.

Ce n'est pas un déficit d'attention généralisé.

C'est un cerveau poussé trop longtemps à haut régime.

Les [neurosciences](#) parlent de fatigue cognitive.

Les enseignants la voient tous les jours.

### **L'attention : c'est comme demander le plein régime à un moteur**

Un moteur bloqué à plein régime finit toujours par chauffer. Le cerveau aussi.

Les études montrent que l'attention prolongée sans variation entraîne :

- ralentissement cognitif
- augmentation des erreurs
- variabilité neuronale accrue

Une étude de 2019 illustre parfaitement ce point : « *Sustaining attention for a prolonged period of time increases temporal variability in cortical responses* » [5]

Plus l'attention est maintenue longtemps, plus l'activité cérébrale devient instable.

### **Conséquence au niveau pédagogique**

L'enjeu n'est donc pas de « tenir » l'attention plus longtemps.

L'enjeu est de la relancer intelligemment.

La biologie ne demande pas moins d'exigence.

Elle demande un autre rythme.

Un rythme fait de cycles.

De pics.

De respirations.

Quand l'[enseignement](#) s'aligne sur le fonctionnement du cerveau,

la concentration cesse d'être une bataille.

Elle devient une dynamique.

Et c'est là que la pédagogie retrouve sa puissance.

### **Le cerveau ne travaille pas en continu. Il travaille par pics.**

Les neurosciences cognitives montrent une chose simple : l'attention soutenue n'est pas stable.

Elle fonctionne par oscillations.

En 2023, une étude clé menée par Gershman, Berry et al. s'intitule :

« *Quantifying attention span across the lifespan* » [6]

Les chercheurs mesurent ce qu'ils appellent « l'**A-span** » : le temps pendant lequel un individu reste dans un état de performance optimale.

Résultat chez l'adulte :

environ 76 secondes de performance maximale continue avant que l'attention ne commence à fluctuer. Cela ne signifie pas que l'attention disparaît. Cela signifie qu'elle change de régime.

Chercher une concentration linéaire revient à nier cette réalité biologique.

## Solution n°1 : enseigner en blocs cognitifs courts

Les recherches sur l'attention soutenue convergent vers une idée forte : le cerveau fonctionne mieux quand l'effort est segmenté.

Dans les tâches cognitives simples ou pédagogiques, les performances restent nettement plus élevées lorsque l'activité est structurée en blocs de 10 à 15 minutes, suivis d'une rupture intentionnelle.

Ce principe s'appuie directement sur les travaux historiques sur la vigilance (Mackworth, Langner & Eickhoff) [2] que nous avons vus et sur les recherches modernes en psychologie cognitive.

### Pourquoi 10 à 15 minutes ?

Parce que les études sur le « vigilance decrement » montrent que la fatigue attentionnelle commence à apparaître rapidement lorsque l'effort est continu.

### Un bloc cognitif efficace, ce n'est pas « moins travailler »

Un bloc cognitif, ce n'est pas du saupoudrage. C'est :

- **Un objectif clair**

Le cerveau sait où il va. Il s'engage.

- **Une consigne précise**

Moins d'ambiguïté = moins de charge mentale parasite.

- **Une durée contenue**

L'effort reste soutenable. L'attention reste disponible.

Puis vient la clé...

### La rupture volontaire : le secret que l'école ignore

La rupture n'est pas une perte de temps : c'est une réinitialisation attentionnelle.

Une étude emblématique menée par Alejandro Lleras et Daniel Simons (Université de l'Illinois) l'a démontré dès 2011 [7]

*« Brief and rare mental ‘breaks’ keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements »*

Résultat : de **courtes pauses mentales** améliorent significativement la capacité à rester concentré sur la durée. sans ces ruptures, la vigilance chute. Mais attention.

### Pas une pause vide. Une respiration utile.

Scroller. Discuter sans cadre. Changer d'activité sans intention. ->> Cela ne restaure rien.

Une respiration utile peut prendre plusieurs formes :

- changement de posture
- micro-mouvement
- question décalée
- reformulation rapide
- ancrage corporel

Le cerveau relâche... puis revient plus disponible.

## Au niveau pédagogique

Chercher à tenir les élèves “attentifs longtemps” fatigue tout le monde.

Organiser des cycles d’attention transforme l’énergie du groupe.

Moins de lutte. Moins de rappels à l’ordre. Plus d’engagement réel.

Quand l’enseignement épouse la dynamique du cerveau, la concentration cesse d’être un combat.

Elle devient un flux.

### 1. Exemple en classe (collège / lycée)

Objectif du bloc : comprendre une seule idée clé (ex. : la notion de proportionnalité).

#### Bloc cognitif (12 minutes)

- 2 min : situation concrète courte  
→ « Si 3 stylos coûtent 6 €, combien coûtent 6 stylos ? »
- 5 min : explication ciblée (une seule règle)
- 5 min : 2 exercices simples, corrigés immédiatement

Un seul concept. Pas plus.

#### Rupture volontaire (2-3 min)

- Les élèves se lèvent
- Ils reformulent la règle à deux
- Chacun donne un exemple différent

Puis nouveau bloc, autre situation.

### 2. Exemple en formation d’adultes

Objectif du bloc : identifier une erreur fréquente dans une pratique professionnelle.

#### Bloc cognitif (10 minutes)

- 3 min : présentation d’un cas réel (court, concret)
- 4 min : analyse collective guidée
- 3 min : formulation de la règle clé

#### Rupture volontaire (2 min)

- Question surprise : « Dans quelle situation cette règle ne fonctionne pas ? »

Le cerveau relâche... puis repart.

### 3. Exemple en lecture / compréhension de texte

Objectif du bloc : Comprendre un paragraphe, pas le texte entier.

#### ⌚ Bloc cognitif (15 minutes)

- 5 min : lecture silencieuse
- 5 min : repérage d'un mot-clé par phrase
- 5 min : résumé en une phrase

#### ☒ Rupture volontaire

- Changement de support : tableau, post-it, oral
- Reformulation libre

Résultat : moins de décrochage, plus de compréhension réelle.

### 4. Exemple en formation longue (3h, 6h, journée)

| <input checked="" type="checkbox"/> Ancien modèle   | <input checked="" type="checkbox"/> Modèle en blocs cognitifs   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1h d'exposé</li><li>• pause</li><li>• 1h d'exposé</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 min : apport ciblé</li><li>• 3 min : micro-interaction</li><li>• 12 min : étude de cas</li><li>• 3 min : relance</li><li>• 12 min : mise en pratique</li><li>• 5 min : synthèse active</li></ul> |

Le contenu ne change pas, la structure change tout.

**La clé à retenir :** Ce n'est pas la **quantité de temps** qui crée l'attention. C'est la **qualité du cycle**.

Un bloc bien construit vaut mieux qu'une heure tirée à bout de nerfs.

### Solution n°2 : alterner les modes cognitifs

Écouter longtemps fatigue. Regarder longtemps endort. Réfléchir sans produire épuise.

Le cerveau ne se nourrit pas de continuité. Il se nourrit de **changements de posture cognitive**.

Exactement comme un randonneur. La montée stimule, le plateau soulage, la descente relance.

Chercher à maintenir un seul mode cognitif revient à imposer une pente constante. Et personne ne grimpe longtemps sans souffler.

### Le cerveau n'aime pas la répétition... il aime la variation

Les neurosciences montrent que l'attention soutenue s'appuie sur plusieurs réseaux cérébraux, qui ne peuvent pas être sollicités en continu de la même manière.

Une revue majeure menée par Langner & Eickhoff (2013) — « *Sustaining attention to simple tasks: A meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention* » — [2] montre que la vigilance repose sur un équilibre fragile entre différents réseaux (préfrontal, pariétal, insulaire).

Quand un seul réseau reste sollicité trop longtemps, la performance baisse.

Changer de mode cognitif permet donc de répartir la charge mentale, plutôt que de l'accumuler au même endroit.

### Écouter → manipuler : changer de circuit

L'écoute sollicite fortement les réseaux frontaux et temporaux. Elle demande un effort passif prolongé.

La manipulation, elle, engage les réseaux sensorimoteurs. Le cerveau change de « zone de travail ».

Ce principe est directement soutenu par les recherches sur la cognition incarnée (*embodied cognition*).

En 2012, Wilson & Golonka publient : « *Embodied Cognition Is Not What You Think It Is* » [8]

Ils montrent que l'action physique et la manipulation ne sont pas des à-côtés de la pensée, mais des supports directs du traitement cognitif.

Autrement dit : manipuler ne coupe pas l'attention. Cela la reconfigure.

### Exemple n°1 – En classe (collège / lycée) – Cours magistral allégé

| <b>✗ Mode unique (à risque)</b>  | <b>✓ Alternance efficace</b>   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 minutes d'explication orale<br/>→ décrochage progressif</li></ul> | <p><b>Écouter → Manipuler</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 min : explication ciblée</li><li>• 5 min : manipulation<br/>→ schéma à compléter<br/>→ tableau à remplir<br/>→ carte mentale à trous</li></ul> |

L'écoute pose le cadre. La manipulation ancre la compréhension.

### ⌚ Observer → verbaliser : stabiliser la compréhension

Observer sollicite les réseaux perceptifs. Verbaliser engage les réseaux langagiers et métacognitifs.

Ce passage est fondamental.

Une étude clé de Chi et al. (1994), souvent citée en pédagogie cognitive, s'intitule : « *Eliciting Self-Explanations Improves Understanding* » [9]

Les chercheurs montrent que verbaliser ce que l'on comprend améliore significativement l'apprentissage et la rétention.

Faire parler les apprenants ne sert pas à « vérifier ». Cela sert à consolider les réseaux neuronaux.

## Exemple n°2 en français / langues – Compréhension et expression

| <input checked="" type="checkbox"/> Mode unique                                    | <input checked="" type="checkbox"/> Alternance efficace   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Lecture longue + questions écrites</li></ul> | <p><b>Observer → Verbaliser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>5 min : lecture d'un court extrait</li><li>5 min : repérage (mots-clés, émotions, temps verbaux)</li><li>5 min : verbalisation orale<br/>→ « Explique à ton voisin ce que tu as compris »</li></ul> |

Verbaliser stabilise la compréhension. Le cerveau passe du regard à la structuration.

### Réfléchir → produire : fermer la boucle

Réfléchir sans produire maintient l'information en suspension. Produire oblige à structurer.

Les recherches sur l'apprentissage actif (*active learning*) montrent que la production — écrire, expliquer, créer — augmente l'engagement et la compréhension.

Une méta-analyse de référence menée par Freeman et al. (2014) s'intitule :

« *Active learning increases student performance in science, engineering, and mathematics* » [10]

Résultat : les dispositifs alternant réflexion et production améliorent significativement les performances et réduisent l'échec.

## Exemple n°3. En sciences – Notion abstraite

| <input checked="" type="checkbox"/> Mode unique                            | <input checked="" type="checkbox"/> Alternance efficace   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Définition + démonstration</li></ul> | <p><b>Écouter → Observer → Produire</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>7 min : explication d'un principe</li><li>5 min : observation (image, expérience, vidéo courte)</li><li>5 min : production<br/>→ schéma explicatif<br/>→ phrase « cause → conséquence »</li></ul> |

Observer éclaire. Produire consolide.

#### Exemple n°4 – En formation d'adultes – Concept professionnel

|  |   |
|--|---|
| <b>✗ Mode unique</b> <ul style="list-style-type: none"><li>PowerPoint + discours</li></ul> | <b>✓ Alternance efficace</b> <p><b>Réfléchir → Produire</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>10 min : présentation d'un concept</li><li>5 min : réflexion individuelle<br/>→ « Où ce concept vous pose problème ? »</li><li>5 min : production<br/>→ exemple personnel écrit ou oral</li></ul> |
|--|---|

Le concept cesse d'être théorique. Il devient opérant.

#### Exemple n°5. En formation longue – Groupe hétérogène

|  |   |
|--|---|
| <b>✗ Mode unique</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Apports théoriques continus</li></ul> | <b>✓ Alternance efficace</b> <p><b>Écouter → Manipuler → Verbaliser → Produire</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>10 min : apport ciblé</li><li>5 min : exercice concret</li><li>5 min : échanges en binôme</li><li>5 min : restitution courte</li></ul> |
|--|---|

Chaque changement relance l'attention. Personne ne reste bloqué dans un seul rôle.

#### Ce que vous devez retenir (ultra-pratique)

|   |  |
|---|--|
| Changer de mode cognitif, ce n'est pas :<br><br><input checked="" type="checkbox"/> « animer »<br><input checked="" type="checkbox"/> « distraire »<br><input checked="" type="checkbox"/> « remplir le temps » | C'est :<br><br><input checked="" type="checkbox"/> redistribuer la charge mentale<br><input checked="" type="checkbox"/> réactiver l'attention<br><input checked="" type="checkbox"/> éviter la fatigue cognitive locale |
|---|--|

**Règle simple à appliquer dès demain : jamais plus de 15 minutes dans le même mode cognitif.**

Même contenu. Même exigence. Mais posture mentale différente.

Comme un randonneur :

- montée → plateau
- effort → respiration
- reprise → progression

#### Pourquoi cette alternance fonctionne si bien

Parce que le cerveau :

- change de réseaux sollicités
- réduit la fatigue locale
- maintient l'engagement
- relance l'attention sans forcer

Ce n'est pas une animation. C'est une **stratégie neuro-compatible**.

### Le basculement pédagogique

Alterner les modes cognitifs ne demande pas plus de temps. Cela demande plus de **conscience pédagogique**.

Quand l'enseignement varie les postures mentales, la concentration cesse d'être fragile.

Elle devient mobile. Souple. Vivante.

Comme un randonneur qui avance loin... parce qu'il sait quand changer de rythme.

### Solution n°3 : ritualiser les micro-relances

La concentration ne disparaît pas : elle s'éloigne.

Elle ne s'éteint pas : elle se met en veille.

Et pour la relancer, une chose fonctionne mieux que toutes les autres :

**la surprise maîtrisée.**

#### Exemple n° 1. En classe (collège / lycée)

|  |   |
|--|---|
| <b>Situation</b><br><br>Vous sentez le regard qui flotte. Le silence devient mou. Les corps restent présents, les esprits moins. | <b>Micro-relance n°1 : la question surprise</b><br><br>Sans prévenir, vous demandez :<br><br>« Qui peut me donner un exemple où cette règle ne fonctionne pas ? »<br><br>Rupture immédiate de la routine.<br>Le cerveau passe en mode recherche.<br><br>Durée : 30 à 60 secondes. |
|  | <b>Micro-relance n°2 : l'exemple contre-intuitif</b><br><br>Vous annoncez :<br><br>« Ce que je vais vous dire va contredire ce que vous pensez. »<br><br>Puis vous montrez un contre-exemple simple.<br><br>Le cerveau se redresse. L'attention revient sans hausser le ton.      |

#### **Exemple n° 2. En lecture / compréhension de texte**

| <b>Situation</b>                                | <b>Micro-relance : la fausse évidence</b>   |
|---|---|
| Lecture longue.<br>Compréhension qui s'émiette. | <p>Vous demandez :</p> <p>« Tout le monde pense que le personnage est honnête.</p> <p>Et si c'était faux ? »</p> <p>Les élèves relisent.</p> <p>Cherchent.</p> <p>Argumentent.</p> <p>La relance crée une tension cognitive.</p> <p>L'attention repart.</p> |

#### **Exemple n° 3. En sciences / matières techniques**

| <b>Situation</b>                                  | <b>Micro-relance : le mini-défi</b>   |
|---|---|
| Notion abstraite. Regards fixes. Peu de questions | <p>« Vous avez 1 minute pour trouver l'erreur la plus probable dans ce raisonnement. »</p> <p>Chronomètre visible. Temps court. Objectif clair. Le cerveau passe de passif à actif.</p> <p>L'énergie remonte immédiatement.</p> |

#### **Exemple n° 4. En formation d'adultes**

| <b>Situation</b>  | <b>Micro-relance : l'ancrage personnel</b>   |
|---|--|
| Apport théorique dense.<br>Participants polis... mais ailleurs. | <p>« Levez la main si vous avez déjà vécu exactement l'inverse de ce que je viens de dire. »</p> <p>Puis :</p> <p>« Qui accepte d'expliquer en 30 secondes ? »</p> <p>L'expérience réelle remplace l'abstraction.</p> <p>L'attention devient collective.</p> |

## Exemple n°5. En formation longue (demi-journée / journée)

| Situation  | Micro-relance ritualisée (toutes les 12–15 min)   |
|--|---|
| Fatigue progressive.<br>Baisse d'engagement après plusieurs blocs. | Toujours le même signal : <ul style="list-style-type: none"><li>• phrase clé</li><li>• geste</li><li>• changement de posture</li></ul> Exemple :<br>« Stop. Une phrase. Une idée. Une application. »<br>Le rituel rassure. La surprise relance. |

### Ce qui fait la différence

Une micro-relance :

- dure **moins de 2 minutes**
- change le **rythme**
- crée une **rupture cognitive**
- ne nécessite ni autorité, ni volume

Ce n'est pas une animation. C'est un **redémarrage attentionnel**.

### Règle d'or à retenir

Quand vous sentez que l'attention glisse, ne poussez pas plus fort. Relancez autrement. Une question. Un défi. Un contre-exemple. Comme une vague qui repart, sans bruit, sans tension, sans usure.

## Solution n°4 : intégrer le mouvement sans culpabilité

Bouger ne coupe pas l'attention. Le mouvement réveille les réseaux attentionnels.

Un élève immobile n'est pas forcément attentif. Un élève en mouvement peut l'être profondément.

Pas le bruit.

Pas l'autorité.

Pas l'insistance.

La surprise.

### Principe clé (à poser une fois pour toutes)

Le mouvement ne détourne pas l'attention. Le mouvement réactive les réseaux attentionnels.

Un corps immobile trop longtemps fatigue le cerveau. Un corps légèrement mobilisé relance la cognition. Le tout repose sur une règle simple : mouvement bref, intention claire, retour immédiat au calme.

### **Exemple n°1. En classe ( primaire / collège / lycée)**

|  |  |
|--|--|
| <b>Situation</b><br><br>Après 15–20 minutes, les élèves gigotent.<br><br>Vous sentez l'agitation monter.<br><br><b>✗ Erreur classique</b><br><br>Chercher à immobiliser davantage. | <b>✓ Mouvement intelligent : la bascule de posture</b><br><br><ul style="list-style-type: none"><li>• « Tout le monde debout »</li><li>• « Étirez les bras 5 secondes »</li><li>• « Rassyevez-vous »</li></ul><br>Puis immédiatement :<br>« En une phrase, que retenez-vous ? »<br>Durée : 30 à 45 secondes<br>Effet : attention relancée, bruit contenu |
|--|--|

### **Exemple n° 2. En français / langues / matières théoriques**

|   |  |
|---|--|
| <b>Situation</b><br><br>Lecture ou explication abstraite. | <b>✓ Mouvement intelligent : le déplacement cognitif</b><br><br><ul style="list-style-type: none"><li>• Affichez 3 phrases au mur</li><li>• Les élèves se déplacent pour choisir celle qui résume le mieux le passage</li><li>• Retour à la place</li><li>• Justification orale rapide</li></ul><br>Le mouvement sert la réflexion.<br>Le corps devient support de choix cognitif. |
|---|--|

### **3. En sciences / maths / matières techniques**

|  |  |
|--|--|
| <b>Situation</b><br><br>Raisonnement complexe.<br>Fatigue visible. | <b>✓ Mouvement intelligent : le geste conceptuel</b><br><br><ul style="list-style-type: none"><li>• Associer un geste simple à un concept (ex. : cause → conséquence, montée → descente, équilibre → rupture)</li><li>• Répéter le geste au moment clé</li></ul><br>Le geste devient ancrage mnésique.<br>Le corps aide à structurer l'idée. |
|--|--|

#### **Exemple n° 4. En formation d'adultes (présentiel)**

|  |   |
|--|---|
| <b>Situation</b><br><br>Participants assis depuis longtemps.<br>Attention en baisse. | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Mouvement intelligent : le changement de place</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• « Changez de place avec quelqu'un que vous ne connaissez pas »</li><li>• Question immédiate à traiter à deux</li><li>• Retour au groupe</li></ul> Rupture spatiale = rupture attentionnelle<br>Pas de dispersion, car l'objectif est immédiat |
|--|---|

#### **Exemple n° 5. En formation longue (demi-journée / journée)**

|  |   |
|--|---|
| <b>Situation</b><br><br>Accumulation de fatigue cognitive. | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Mouvement intelligent ritualisé</b><br>Toutes les 45–60 minutes : <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 minute debout</li><li>• 3 respirations lentes</li><li>• 1 question clé affichée</li><li>• Reprise immédiate</li></ul> Le rituel rassure<br>Le mouvement régénère<br>L'attention repart sans perte de cadre |
|--|---|



## TABLEAU DE SYNTHÈSE

# Les 4 leviers de l'attention durable.

**Règle d'or:** Jamais plus de 15 minutes sans changer quelque chose  
(rythme, posture, mode cognitif, corps)

| Problème observé                              | Solution N°1   | Principe clé   | Concrètement en classe / formation  |
|---|--|--|---|
| <b>Attention qui chute</b><br>après 15-20 min | <b>Blocs cognitifs courts</b><br> 10-15 min par cycle | <br><b>Alterner les modes cognitifs</b><br> Changer de circuit cérébral<br> 1 objectif — 10-15 min →<br> rupture volontaire |  La (1 ~ 15 minutes par cycles |
| <b>2 Fatigue mentale, passivité</b>           |  Changer *  |  La surprise relance l'attention<br><input type="checkbox"/> Question surprise<br><input checked="" type="checkbox"/> Défi rapide →<br> Contre-exemple   |  Micro-relances ritualisées  |
| <b>3 Décrochage silencieux</b>                |  2 min  |  Mouvement intelligent  |  EXERCICE                     |
|   |  |  5 min  |                               |

**ENSEIGNER AVEC LE CERVEAU, PAS CONTRE LUI.**



## **Conclusion — Enseigner avec le cerveau, pas contre lui**

La concentration n'est pas un stock. Ce n'est pas une vertu morale. Ce n'est pas une question de volonté. C'est une dynamique biologique.

La science l'a montré, étude après étude : l'attention décline quand on la tire trop longtemps. Elle se relance quand on respecte ses cycles. Elle s'éteint quand on la force.

Demander une attention linéaire, continue, uniforme... revient à exiger d'un moteur qu'il roule à plein régime sans jamais lever le pied. Cela ne produit ni plus d'apprentissage, ni plus d'engagement, ni plus de réussite.

Cela produit de la fatigue. Du décrochage discret. De l'agitation mal comprise.

Changer de posture pédagogique transforme tout.

Segmenter le temps en blocs cognitifs courts. Alterner les modes de traitement. Ritualiser les micro-relances.

Ces choix ne relâchent pas l'exigence. Ils la rendent efficace.

Quand l'enseignement épouse le fonctionnement du cerveau, la concentration cesse d'être une bataille quotidienne. Elle devient un mouvement naturel.

Une vague. Qui monte. Qui retombe. Qui revient.

Les enseignants et les formateurs n'ont pas à « tenir » l'attention : ils ont à l'orchestrer.

Et quand le rythme est juste, le silence s'installe sans contrainte, l'engagement apparaît sans forcer, l'apprentissage s'ancre sans lutter.

Ce jour-là, l'enseignement, la formation cessent d'être une lutte.

Ils redeviennent ce qu'ils n'auraient jamais dû cesser d'être : un art du vivant.



# LA STRUCTURE TYPE D'UNE SÉANCE NEURO-COMPATIBLE

SUR 45 MINUTES

## 1 Apport ciblé (écouter)

12 min



12 min = Ecouter

Jamais plus de 15 min dans le même mode.

## 2 Micro-relance (question/défi)

3 min



Question / Défi

## 3 Activité (manipuler / produire)

12 min



## 2 Mouvement bref

2 min



Détendre

Changer de posture

Maintenir l'ancre attentionnel

Jamais plus de 15min sans changer quelque chose  
(rythme, posture, mode cognitif, corps)

## 5 Verbalisation / Synthèse active

10 min



## 6 Relance finale ou ancrage.

5 min



EXERCICE

Même contenu, Moins de fatigue.  
Plus d'attention réelle.

## Sources et référence

[1] Norman H. Mackworth (1948)

Titre : *The breakdown of vigilance during prolonged visual search*

Publié dans : *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, vol. 1, pp. 6 – 21.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1080/17470214808416738>

[2] R. Langner et S. Eickhoff (2013) [1] dans une méta-analyse intitulée *Sustaining attention to simple tasks: a meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention*.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3627747/> PMC

[3] Understanding vigilance and its decrement: theoretical, contextual, and neural insights

Auteurs : Klara Hemmerich, Fernando G. Luna, Elisa Martín-Arévalo, Juan Lupiáñez

Publié dans : *Frontiers in Cognition* (2025)

Résumé : Cette revue narrative clarifie le concept de *vigilance* et montre que le *vigilance decrement* — c'est-à-dire la diminution progressive de la capacité à surveiller l'environnement et à détecter des signaux rares mais importants — se produit au fil du temps, même chez des individus en bonne santé.

<https://www.frontiersin.org/journals/cognition/articles/10.3389/fcogn.2025.1617561/full>

[4] “*Vigilance decrement and mind-wandering in sustained attention tasks*” :

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10086236/>

[5] « *Sustaining attention for a prolonged period of time increases temporal variability in cortical responses* » <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30925309/>

[6] Gershman, Berry et al. 2013:

« *Quantifying attention span across the lifespan* »

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10621754/>

[7] Alejandro Lleras et Daniel Simons (Université de l'Illinois) 2011.

« *Brief and rare mental ‘breaks’ keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements* » <https://news.illinois.edu/view/6367/205816>

[8] En 2012, Wilson & Golonka publient : « *Embodied Cognition Is Not What You Think It Is* »

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3349983/>

[9] Chi et al. (1994),

« *Eliciting Self-Explanations Improves Understanding* »[9]

<https://learninglab.psych.purdue.edu/downloads/chi-1994.pdf>

[10] Freeman et al. (2014) :

« *Active learning increases student performance in science, engineering, and mathematics* » <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1319030111>