

# Etre attentif en cours



COLLÈGE

## POURQUOI FAUT-IL ÊTRE ATTENTIF ?

Etre attentif en classe te permet de :

- **comprendre le cours** présenté par ton professeur pour être capable de **l'expliquer** et de faire des **exercices d'application**,
- **mémoriser certaines informations** pour pouvoir les réutiliser ultérieurement.

**complétude**   
**soutien scolaire**

donner envie d'apprendre

# L'attention : une attitude gagnante !

La qualité de ton attention en cours a une répercussion importante sur les efforts à fournir pour ton travail personnel à la maison.

Des tests ont prouvé qu'un élève attentif, contrairement à un élève distrait, rentre chez lui avec déjà 80% de connaissances dans sa tête.

Mais attention : sans revoir ses cours le soir même, il ne lui en restera plus que 50% le lendemain et 30% au bout de 2 jours (voir fiche « Apprendre une leçon »).



## A quoi faut-il être attentif en classe ?

Etre attentif signifie inscrire fidèlement dans ta tête ce que tu vois ou ce que tu entends pour être capable de réutiliser ces informations ultérieurement.

« Bombardé » d'informations toute la journée, tu risques de te disperser, de te laisser envahir par des idées ou des événements extérieurs. **Il est donc indispensable que tu te fixes un ou plusieurs objectifs clairs pour t'aider à trier les informations et à te concentrer sur les aspects du cours qui te seront utiles.**

■ **En tout début de cours, donne-toi un but précis pour sortir à la fin de l'heure avec une tête « pleine ».**

Pose-toi les questions suivantes :

- Quel est le but de ce cours ?
- Quel message ton professeur veut-il te faire passer : acquérir du vocabulaire ? découvrir une nouvelle règle ? comprendre un raisonnement ?

■ **Choisis tes réponses en fonction de ce qui te paraît important et utile de garder en tête pour quitter le cours :**

- en **anglais** avec 5 mots de vocabulaire supplémentaires ? la nouvelle règle ?
- en **maths** avec la définition ou le théorème ? en sachant refaire mentalement une démonstration présentée en classe ? en sachant expliquer tel exercice à un copain ?
- en **histoire** avec le plan du cours ? quelques mots ou dates-clés ?
- en **français** avec le nom et rôle des personnages de l'œuvre que tu étudies ? la nouvelle règle de grammaire ?

## Comment être vraiment attentif ?

Il ne suffit pas de regarder le professeur et d'avoir l'air concentré pour être attentif : tout se passe dans la tête ! **Essaye de retenir les informations au moment où tu les reçois en les traduisant sous différentes formes en fonction de ce qui t'est le plus naturel.**



**Visuelle :**

Tu revois les éléments en te créant des images, des films.



**Auditive :**

Tu réentends ton professeur.



**Verbale :**

Tu te parles, tu te fais des commentaires personnels.



**Kinesthésique :**

Tu ressens les émotions des personnages, les odeurs de l'expérience chimique... comme si tu y étais (voir fiche « Apprendre une leçon »).

■ **A toi de créer l'environnement le plus favorable à une bonne concentration !**

Evite si possible les éléments extérieurs qui risquent de perturber ton attention : par exemple, ne te place pas au fond de la classe ou près d'une fenêtre extérieure si tu as tendance à rêver ; isole-toi des copains bavards.

# Comment éviter de décrocher pendant un cours ?

## L'attention est peu endurente !

Impossible de rester attentif du début à la fin d'un cours ! Ton esprit reçoit tellement d'informations nouvelles qu'au bout d'un quart d'heure environ, il sature déjà et ne parvient plus à retenir !

C'est à partir de ce moment que tu commences à décrocher en cours.

### 1 Récapitule les informations en classe...

Profite des moments opportuns du cours pour récapituler dans ta tête ce que ton professeur vient de dire ou de présenter : quand le professeur raconte une anecdote, quand il ré-explique à un camarade un exercice ou une règle, quand il répète la phrase à noter... (voir fiche « Apprendre une leçon »).

### 2 ... le plus régulièrement possible

Ton cerveau est comparable à un ordinateur : il a besoin de sauvegarder les informations régulièrement. N'hésite pas à **faire des pauses régulières de quelques secondes seulement** : après une information importante, une explication à ne pas oublier...

Cela reste très rapide et te permet d'être de nouveau à l'écoute de ton professeur !

### 3 ... jusqu'à la dernière minute !

Prends l'habitude de **récapituler à la fin de chaque cours pour** :

- vérifier et sauvegarder les informations du cours avant de passer à un nouveau sujet,
- t'assurer que les objectifs fixés en début de cours ont été atteints.

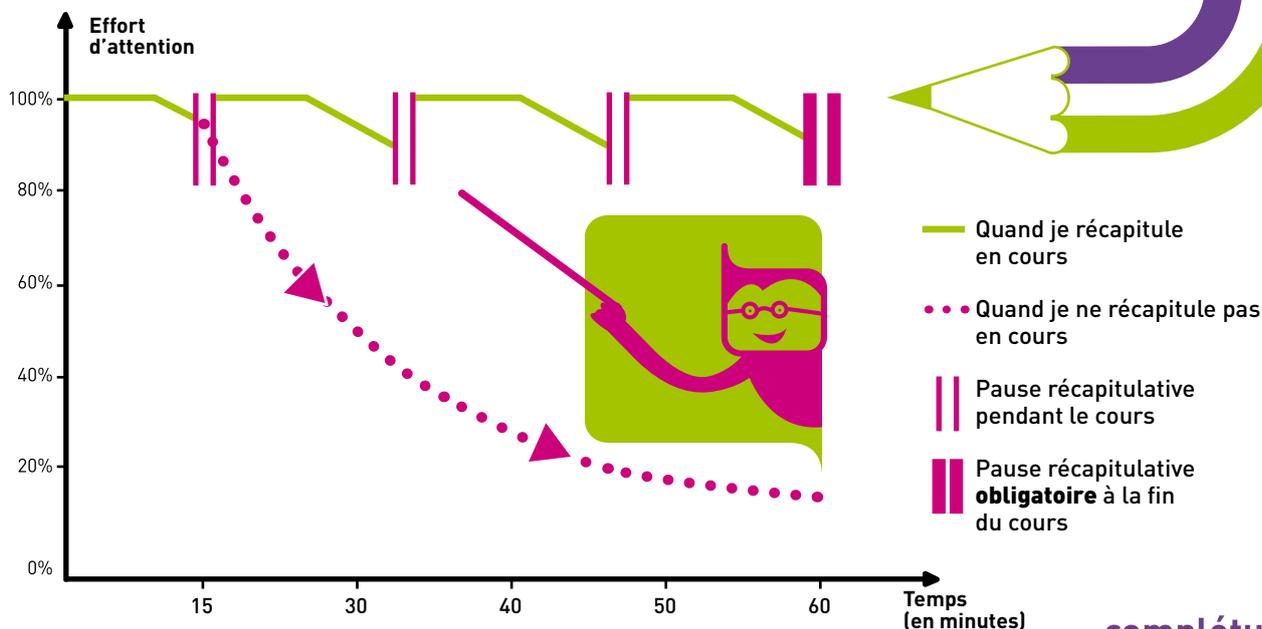
C'est un bon moyen d'évaluer la qualité de ton attention en cours !

## RAPPEL :

Pour vérifier que tu as bien retenu, cherche à :

- revoir,
- réentendre,
- redire,
- ou ressentir les informations.

## Courbe de l'attention





## Conseils et Astuces

donnés par ton intervenant pédagogique  
Complétude



### Astuces :

#### ■ Pour être attentif à 100% aide-toi :

- **des remarques du professeur** (« Attention... », « Nous allons donc commencer... »).
- **du rythme des cours et des consignes.** Tu sais qu'après les 10 minutes accordées par ton professeur pour résoudre l'exercice tu vas devoir écouter attentivement la correction.

#### ■ Si tu as perdu le fil du cours ou de ton raisonnement, interroge-toi sur ce que tu fais actuellement :

- De quoi parle-t-on ?
- Qu'est-ce que l'on me demande de faire ?

**N'hésite pas à demander à ton professeur si tu ne comprends pas une information !**  
**Et n'oublie pas : en participant, c'est toujours plus facile de rester attentif pendant le cours !**

