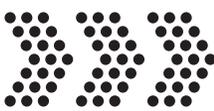


SERVICE 
D'ORIENTATION



ATTENTION

Comment y faire attention?

Être dans la lune... Cette expression décrit bien cet état où nous sommes physiquement présents, mais mentalement absents, distraits par autre chose.

Comme étudiant, vous devez avoir une bonne capacité d'attention pour pouvoir atteindre vos objectifs scolaires. Entre autres choses, c'est votre qualité d'attention qui vous permet de discerner ce qui est essentiel parmi toute l'information qui vous est donnée en classe. Elle vous aidera aussi à vous concentrer sur les tâches à réaliser selon les circonstances et facilitera le processus de mémorisation lorsque vous étudiez.

Mais comment développer votre plein potentiel scolaire? Lisez ce document, vous y trouverez des moyens concrets pour optimiser votre attention. Sachez que le **Service d'orientation** peut également vous soutenir dans cette démarche.

L'ATTENTION ET LA NEUROPSYCHOLOGIE

Définitions de l'attention

Il existe plusieurs définitions de l'attention dans la littérature scientifique et, grâce aux récentes recherches dans le domaine des neurosciences, nous pouvons mieux saisir le fonctionnement de notre cerveau à cet égard. Sans prétendre expliquer le phénomène de façon exhaustive, voici quatre éléments à l'œuvre dans ce processus : l'attention sélective, l'attention soutenue, la vigilance et l'attention partagée.

L'attention sélective

L'attention sélective, communément appelée concentration, réfère à la capacité d'orienter son attention vers la tâche principale à accomplir, tout en diminuant l'importance accordée aux distractions externes ou internes.

Par exemple, pendant votre étude pour un examen important, vous résistez à l'envie de répondre à vos messages sur Facebook ou à l'envie de penser à votre chum (à votre blonde) ou à vos amis.

L'attention soutenue

L'attention soutenue consiste à maintenir la concentration sur une longue période de temps. Les principaux obstacles à franchir sont la perte d'intérêt, le manque d'énergie et la fatigue. Les pauses permettent de relâcher la tension mentale pour mieux contracter à

nouveau les « muscles » de l'attention. Ce type d'attention vous permet d'écouter votre enseignant jusqu'à la fin du cours.

La vigilance

La vigilance fait référence à la capacité de maintenir une attention soutenue pour détecter un message peu fréquent.

À l'affût des indices de l'enseignant concernant l'importance de la matière présentée, vous mettez votre vigilance à contribution lorsque vous notez « matière à examen » dans la marge de vos notes de cours.

L'attention partagée

L'attention partagée concerne l'habileté à partager son attention pour traiter plusieurs messages simultanés. Elle vous permet également d'effectuer plusieurs tâches en même temps. Lorsque vous écoutez en classe et que vous prenez des notes, vous partagez votre attention entre ces deux activités.

Dans un contexte scolaire, tous ces éléments ont des répercussions sur la qualité de votre apprentissage. Bien qu'une partie du processus de l'attention soit involontaire (automatique), il demeure possible d'agir sur la partie volontaire (ou contrôlée) du processus. La prochaine section vous présente des moyens concrets à expérimenter pour optimiser votre attention.

CONSEILS PRATIQUES

Afin d'illustrer l'attention sélective dans un contexte de vie étudiante, le Dr Vincent Paquette, neuropsychologue, propose l'équation suivante :

Attention sélective =

$$\frac{\text{Signal (S)}}{\text{Bruit (B)}} = \frac{\text{Intention claire de l'étudiant}}{\text{Distractions (internes ou externes)}}$$

Le rapport signal sur bruit – un concept utilisé en électronique – fait référence à la qualité de la transmission d'une information utile (le signal) par rapport aux informations inutiles ou nuisibles (le bruit).

L'étudiant qui souhaite améliorer son attention doit augmenter le rapport signal sur bruit, c'est-à-dire qu'il doit augmenter l'intensité de ses intentions (ex. écouter l'enseignant), et/ou diminuer les distractions.

En clarifiant vos intentions et en augmentant votre motivation, les distractions deviendront moins dérangeantes. De la même façon, en réduisant volontairement les distractions, vous serez plus concentré sur la tâche.

Comment augmenter l'intensité de son intention (S):

- Identifiez une motivation personnelle pour vous investir dans cette tâche d'étude ou pour suivre ce cours. Par exemple: Je suis ce cours, car il me permettra d'exercer le métier que j'ai choisi ou d'entrer à l'université.
- En classe, soyez actif mentalement et curieux. Posez-vous des questions sur la matière présentée et ayez l'intention résolue de retenir les notions présentées.
- Avant de vous mettre à l'étude, prenez un instant pour clarifier vos attentes quant au travail que vous souhaitez accomplir. Précisez la matière à étudier en établissant un plan d'étude. Les objectifs bien définis clarifient l'intention et facilitent la mise en action.
- Prévoyez une activité agréable ou une petite douceur pour souligner les efforts accomplis et pour récompenser l'intention.

Comment diminuer la présence des distractions (B) :

Distractions externes	Solutions
Les bruits et les sollicitations de l'environnement.	Choisissez un environnement calme et propice à l'étude. Fermez votre téléphone et votre ordinateur pour la durée de votre étude. Privilégiez un espace de travail dégagé, confortable et bien éclairé.

Distractions internes	Solutions
Les signaux du corps (faim, fatigue et ennui), les pensées et les émotions (plaisantes ou non).	Notez les moments où vous êtes le plus productif et planifiez vos périodes d'étude en conséquence. Assurez-vous d'avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil. Alimentez-vous adéquatement et prenez des collations pour vous assurer d'avoir un apport constant d'énergie. Si vous êtes dérangé par des préoccupations personnelles, tentez d'identifier des pistes de solutions ainsi qu'un moment où vous pourrez vous y consacrer. N'hésitez pas à consulter un ami ou un professionnel au besoin.

Ce n'est pas facile!

Lorsque nous voulons adopter de nouvelles habitudes, nous devons faire preuve de patience et d'indulgence envers nous-mêmes. Il faut aussi démontrer de la persévérance et de la constance. Établir des habitudes durables dans notre vie prend du temps. Vous ferez sans doute quelques allers-retours entre vos habitudes actuelles et celles que vous souhaitez adopter. À cette étape, il est normal d'éprouver des difficultés.

Et si vous avez l'impression d'avoir tout essayé ?

Sans tirer de conclusions hâtives, sachez qu'il existe un trouble neurologique appelé trouble du déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité) et que ce trouble peut interférer dans le processus de l'attention. Dans ce cas particulier, une évaluation en neuropsychologie peut être indiquée. Vous pourrez ainsi mieux comprendre votre fonctionnement cognitif et vous recevrez des recommandations sur les mesures à mettre en place. L'équipe de professionnels du Collège peut vous rencontrer et vous guider vers les ressources appropriées.

RÉFÉRENCES

- Bégin, C. (1992). *Devenir efficace dans ses études*, Collection Agora, Éditions Beauchemin, 199 pages.
- Fortin, C. et Rousseau, R. (2005). *Psychologie cognitive, une approche de traitement de l'information*, Université du Québec, 434 pages.
- Vincent, A. (2010). *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*, Le TDAH chez l'adulte, Les éditions Quebecor, 94 pages.

Collaboration : Vincent Paquette, M.Sc., Ph.D., neuropsychologue
Directeur de l'Institut PsychoNeuro, <http://www.institutpsychoneuro.com>

SERVICE D'ORIENTATION

SERVICE D'ORIENTATION

Pour vous aider à clarifier et à planifier vos projets de formation et de carrière, en lien avec ce que vous êtes et ce que vous désirez.

CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Au Centre d'information scolaire et professionnelle, l'étudiant peut obtenir un service-conseil sur son admission à l'université, la façon d'accéder à un programme d'études, ainsi que sur le cheminement scolaire qui le conduira à la profession qui l'intéresse. Il peut également être guidé dans sa recherche d'information sur les établissements d'enseignement, le contenu et les exigences d'un programme, les possibilités d'emploi et la description d'une profession.

www.collegeahuntsic.qc.ca

Dans la section « Services offerts » de l'INTRANET
du Collège, cliquez sur l'onglet *Orientation*



COLLÈGE AHUNTSIC

9155, rue Saint-Hubert
Montréal (Québec) H2M 1Y8
514 389-5921 • 1 866 389-5921



Métro Henri-Bourassa / autobus 30
Métro Crémazie / autobus 146