



Le mot attention fait partie du vocabulaire quotidien de l'école. On l'emploie régulièrement (« sois attentif », « fais attention », « concentre-toi ») comme s'il allait de soi. Pourtant, derrière cette apparente évidence se cache une réalité bien plus complexe. Le sens du mot attention est souvent flou, polysémique, et mêle des dimensions à la fois cognitives, émotionnelles et comportementales. Parle-t-on de vigilance, de concentration, d'écoute, de soin, ou encore de respect des consignes ?

Cette confusion n'est pas anodine : elle influence la manière dont les enseignants perçoivent, évaluent et accompagnent les élèves. Mieux comprendre ce qu'est l'attention, comment elle fonctionne, comment elle se développe et comment elle s'enseigne devient donc un enjeu central pour l'école maternelle. Car c'est bien dans les premières années de scolarisation que s'enracinent les bases de la régulation attentionnelle, condition essentielle pour apprendre, comprendre, et devenir acteur de ses apprentissages.

1. Qu'est-ce que l'attention ?

L'attention n'est pas une qualité innée que certains enfants possèdent et d'autres non. C'est une compétence cognitive qui se construit et se développe progressivement, au même titre que le langage ou la motricité.

L'attention : une compétence de pilotage mental

Jean-Philippe Lachaux, neuroscientifique spécialiste de l'attention (Inserm, auteur du programme ATOLE), définit cette dernière comme la **capacité à orienter et à maintenir son activité mentale sur un élément pertinent** parmi plusieurs possibles, en fonction d'un **objectif** donné.

L'attention constitue ainsi un **mécanisme central de régulation cognitive** : elle permet au cerveau de filtrer la multitude d'informations sensorielles, émotionnelles et mnésiques qui affluent en permanence, afin de privilégier celles qui sont en lien avec la tâche en cours et d'inhiber les distracteurs.

Chez le jeune enfant, cette capacité de régulation attentionnelle demeure immature car le cerveau est en plein développement et la curiosité naturelle attire sans cesse vers de nouveaux stimuli.

L'orientation de l'attention : contrôle volontaire et distraction

Au-delà de sa fonction d'orientation, l'efficacité de l'attention repose sur sa **stabilité** : il ne s'agit pas seulement de se focaliser sur un élément pertinent, mais de **maintenir cette focalisation** malgré les sollicitations internes et externes. Le véritable enjeu est donc moins d'« être attentif » que de le rester, grâce au **contrôle volontaire de l'attention**, qui permet de **résister aux distractions** et de préserver une **connexion active** avec la tâche en cours.

Comprendre le fonctionnement attentionnel suppose donc d'examiner les systèmes d'orientation de l'attention, c'est-à-dire la manière dont elle se dirige volontairement vers une cible ou, au contraire, se laisse détourner par des distracteurs.

▪ Le contrôle volontaire de l'attention : l'intention

Pour Jean-Philippe Lachaux, l'attention ne peut pas fonctionner efficacement sans intention. L'intention, c'est le **but mental qui oriente et pilote la sélection attentionnelle**. Elle joue le rôle de boussole interne : elle dit au cerveau quoi faire, pourquoi le faire, et jusqu'à quand le faire.

Sans intention claire, l'attention reste flottante et vulnérable aux distractions extérieures ou intérieures. En effet, le cerveau a besoin d'un repère explicite, une formulation consciente de la tâche. Par exemple, si l'élève se dit : « Je vais écouter pour comprendre la consigne », il ancre son attention. Si la tâche reste floue, l'attention se disperse.

- **La distraction : système d'alerte et circuit de la récompense**

Deux types de stimulus peuvent venir capturer le système attentionnel :

- un stimulus externe simple capable d'attirer l'attention de manière automatique : c'est le **système préattentif** qui analyse et réagit à ce qui parvient à nos sens (images, sons, odeurs, ...) avant même que nous y fassions attention. Ce sont des éléments dits « saillants » car ils attirent l'attention spontanément. Ce système de distraction, capable de capturer notre attention en moins d'une demi-seconde, fait partie du **système de survie** : il est fait pour réagir au danger (le camion de pompier qui passe au feu rouge, l'odeur du brûlé, etc.). Il n'existe donc pas de manière d'y résister mais c'est un phénomène bref.
- un stimulus plus complexe, de nature émotionnelle. Les stimuli émotionnels, qu'ils soient positifs ou négatifs, capturent également facilement l'attention puisqu'ils sont liés à la **notion de plaisir** (ou déplaisir) qui est un moteur fort de distraction. Ils interviennent dans le **circuit de la récompense** qui mobilise plusieurs neurotransmetteurs et hormones qui interagissent pour générer du plaisir.

L'intention fonctionne donc en synergie avec le circuit de la récompense (motivation, plaisir anticipé), et la saillance affective (valeur émotionnelle du stimulus). Une tâche est d'autant plus facile à suivre que l'élève comprend pourquoi il la fait (intention) et y trouve du sens ou du plaisir (motivation / récompense).

□ **Attention et concentration**

L'attention et la concentration ne sont pas synonymes, mais étroitement liées : l'attention est la capacité à sélectionner les perceptions pertinentes, et la concentration, la capacité à maintenir cette orientation dans le temps, malgré les distractions.



Attention neuromythe : l'idée que les élèves d'aujourd'hui auraient moins d'attention qu'avant est infondée. Les recherches en neurosciences montrent que la capacité attentionnelle du cerveau humain n'a pas diminué : nous sommes toujours attentifs à quelque chose dès lors que nous sommes éveillés. L'attention n'a donc pas disparu, elle se déplace simplement vers ce qui suscite l'intérêt ou le sens pour l'élève.

La concentration consiste à **stabiliser certaines perceptions** parmi toutes celles potentiellement perceptibles (par exemple, l'histoire lue par la maîtresse plutôt que les mouvements de l'ATSEM qui range la classe). Elle permet de déterminer ce qui est **pertinent pour la tâche à réaliser**, et qui doit bénéficier de toute l'attention, et de ramener le reste à un bruit de fond. Elle suppose alors **une intention** (par exemple, comprendre l'histoire) et amène la personne à **stabiliser sa manière de réagir** à ce qu'elle perçoit (par exemple, rester focalisé sur les paroles de la maîtresse).

J.-P. Lachaux explique donc que « la concentration favorise donc une perception particulière, une intention particulière et une manière d'agir ou de réagir particulière. »

- **L'attention partagée (ou divisée)**

C'est la tentative de traiter plusieurs sources d'information **simultanément**. En réalité, le cerveau ne fait pas deux choses à la fois : il bascule très vite d'une tâche à l'autre. Ces changements rapides entraînent une perte d'efficacité et augmentent les erreurs.

Cependant, il existe des situations où une personne peut mener deux tâches à la fois, notamment lorsque l'une des deux tâches est **automatisée** (par exemple, parler tout en faisant du vélo).

▪ Résister à la distraction : l'attention exécutive

Le système exécutif, dès lors qu'une intention est définie, maintient en mémoire l'objectif précis de la tâche et favorise l'activité des réseaux de neurones qui permettent de l'atteindre. La clef de la résistance aux distractions réside alors dans la capacité du système exécutif à contrer les mécanismes de distraction à l'aide d'objectifs clairs.

Cependant, la **capacité de concentration** dépend toujours de l'efficacité du système exécutif qui peut varier sous l'**effet de la fatigue et du stress** (par exemple, un élève anxieux portera toute son attention sur ce qui déclenche sa peur plutôt que sur la consigne).

2. L'attention, ça s'apprend !

Les recherches en neurosciences permettent de mieux comprendre le fonctionnement attentionnel du jeune enfant. Mais à l'école maternelle, l'enjeu est d'en tirer des principes pédagogiques concrets, adaptés à son développement. Avant de penser « activités » ou « rituels », il est essentiel de situer l'enfant dans l'évolution naturelle de ses capacités attentionnelles.

□ Les étapes du développement de l'attention chez le jeune enfant

Le développement de l'attention suit un processus progressif, en lien avec la maturation cérébrale et les expériences vécues à l'école.

Quelques repères :

- Avant 3 ans : l'attention est surtout réflexe et brève ; elle réagit aux stimuli sensoriels et émotionnels.
- Entre 3 et 5 ans : elle devient plus dirigée, mais reste fragile. L'adulte joue un rôle central pour la guider et la soutenir.
- Vers 5-6 ans : émergent les premières formes d'attention volontaire, capables d'être maintenues dans la durée, surtout lorsque la tâche est comprise et motivante.

Ces étapes justifient le besoin d'un cadre stable, de transitions explicites et d'un accompagnement verbal régulier : « Qu'est-ce qu'on regarde ? », « Qu'est-ce qu'on fait maintenant ? », « On met notre attention sur... ».

□ Favoriser le développement attentionnel à l'école maternelle

Il est courant que les enfants entendent de la part des adultes « Concentre-toi. » ou « Fais attention. » mais l'attention ne se décrète pas : elle s'entraîne.

Le rôle de l'école est de créer les conditions pour que l'enfant apprenne à 1) repérer où se porte son attention, 2) la stabiliser sur un but, 3) la déplacer de manière consciente d'une activité à l'autre.

Ces apprentissages se construisent dans des situations quotidiennes ritualisées, où l'enfant agit, verbalise et prend conscience de son activité mentale.

□ Accompagner la distraction : un apprentissage progressif

La distraction n'est pas une faute mais un phénomène naturel lié à l'immaturité du contrôle inhibiteur. L'enseignant peut agir pour accompagner l'élève à agir contre la distraction en nommant ce qu'il observe : « Ton regard est parti ailleurs, on le ramène ici », ou en valorisant le retour à la tâche : « Tu es revenu écouter, bravo ! », ou encore en proposant des routines d'autorégulation : respirer, s'immobiliser, écouter un signal.

Ces micro-interventions favorisent la métacognition attentionnelle et la confiance en soi.

□ Donner du sens pour soutenir l'attention

Le jeune enfant est attentif lorsqu'il comprend pourquoi il agit. L'enseignant peut donc expliciter l'intention de chaque activité : « On va écouter pour reconnaître les sons » plutôt que « Écoute bien ».

Une intention claire oriente la tâche, renforce la motivation et structure la mémoire de l'expérience vécue.

□ L'émotion, le plaisir et la motivation : moteurs de l'attention

Le lien entre émotion positive et attention est direct : le plaisir d'apprendre stimule la motivation et stabilise l'attention. Lorsque l'enfant peut choisir lui-même une activité, il anticipe le plaisir de la réaliser, ce qui active le circuit de la récompense (dopaminergique). Cette anticipation du plaisir renforce son engagement, augmente la durée et la qualité de son attention.

L'enseignant peut nourrir ce processus en valorisant les réussites partielles, en reliant les activités à des expériences plaisantes ou signifiantes, et en favorisant un climat de sécurité affective et de joie d'apprendre.

En maternelle, le plaisir de faire, de réussir et de partager nourrit le cerveau attentionnel bien plus qu'une injonction à « se concentrer ».

□ Le rôle de l'enseignant : modèle et entraîneur d'attention

L'enseignant n'est pas seulement celui qui capte l'attention, mais celui qui enseigne à l'enfant à piloter la sienne. Il le fait en explicitant ses propres processus mentaux : « Je regarde bien où je découpe », « Je me concentre sur ma main », en ritualisant les moments d'écoute et de recentrage et en mettant des mots sur les efforts attentionnels des élèves.

Ainsi, le langage de l'attention devient un outil d'apprentissage collectif, qui conduit progressivement à l'auto-régulation.

3. Pistes pédagogiques pour favoriser le développement de l'attention en maternelle

□ Installer des rituels favorisant l'attention

Les rituels structurent le temps et soutiennent la mise en disponibilité cognitive. Ils créent un climat sécurisant et prévisible qui aide l'enfant à mobiliser son attention.

- Rituels d'entrée dans l'activité : signal sonore, chanson calme, respiration, posture du corps.
- Routines du matin : accueil individuel de chaque élève, étiquette, etc. pour amorcer progressivement la concentration.
- Transitions claires entre les temps d'apprentissage : « On range, on respire, on se prépare à écouter. »

☞ Objectif : ancrer l'idée qu'« être attentif » est un état que l'on prépare, pas une injonction.

□ Proposer des temps courts et progressifs

L'attention se développe comme un muscle : elle se renforce par la pratique progressive.

- Commencer par des temps très courts : « On regarde sans bouger pendant 10 secondes » → puis 20 secondes, puis 30.
- Alterner moments de concentration et pauses actives (bouger, respirer, s'étirer).
- Adapter la durée des activités à l'âge : PS → 5 à 10 min / MS → 10 à 15 min / GS → jusqu'à 20 min.
- Favoriser la variété : observation, manipulation, écoute, expression orale.

 L'alternance entre activité mentale et mouvement corporel soutient la vigilance.

□ Travailler l'attention à travers le corps et les émotions

Le corps est un outil essentiel de la concentration. Aider l'enfant à ressentir le calme et la stabilité favorise la régulation attentionnelle.

- Relaxation et respiration : « la bougie et la fleur », « la grenouille qui respire ».
- Jeux sensoriels : écouter un son lointain, sentir une odeur, toucher une texture.
- Relaxation et motricité douce : postures simples pour ancrer la présence et la maîtrise de soi.

 Apprendre à se concentrer, c'est aussi apprendre à se sentir bien dans son corps.

□ Utiliser des jeux d'attention variés

Les jeux sont de puissants supports d'apprentissage attentionnel. Ils permettent d'entraîner les différentes formes d'attention (sélective, soutenue, partagée) dans le plaisir et la coopération.

- Jeux d'écoute : « Jacques a dit », « 1, 2, 3 soleil », « Le chef d'orchestre », « Quand tu entends le tambour, tu lèves la main ».
- Jeux d'observation : cherche et trouve, memory, « que manque-t-il ? ».
- Jeux de catégorisation : trier par couleur, forme, taille — pour apprendre à focaliser sur un critère précis.
- Jeux de reproduction ou d'imitation : reproduire un geste, une séquence sonore ou visuelle.

 Le jeu engage la motivation et rend visible le plaisir d'apprendre, moteur de l'attention.

□ Créer un environnement propice à la concentration

L'organisation de l'espace influe directement sur la qualité attentionnelle des élèves. Un environnement clair, apaisé et cohérent permet de limiter les distracteurs.

- Réduire les stimulations visuelles (affichages trop nombreux, couleurs criardes). Il est possible de privilégier l'utilisation d'un « portant pédagogique » pour retirer les affichages qui ne concernent pas les apprentissages du moment tout en laissant la possibilité de sortir un affichage qui serait nécessaire rapidement.
- Dégager l'espace en rangeant les jeux qui ne sont pas en lien avec les apprentissages du moment.
- Créer des coins calmes : coin retour au calme, coin lecture, tapis isolé.
- Maîtriser les sons : éviter le bruit de fond, utiliser des signaux auditifs clairs pour rythmer les transitions.
- Adapter la posture : tables à hauteur, espace individuel, liberté de mouvement raisonnée.

👉 Un cadre épuré aide le cerveau à sélectionner l'essentiel.

□ Permettre à l'élève de choisir

La possibilité de choix stimule le circuit de la récompense et mobilise différemment ses ressources attentionnelles : l'élève anticipe le plaisir de faire, ce qui augmente la durée et la qualité de son attention.

- Proposer 2 ou 3 options d'activités (« Tu préfères construire avec les cubes ou dessiner les formes ? »).
- Laisser choisir l'ordre de réalisation dans un plan de travail visuel.
- Mettre en place des ateliers autonomes où l'enfant s'inscrit librement.
- Offrir la possibilité de choisir le matériel (crayon, support, outil).

💡 En se sentant acteur, l'élève s'engage plus longtemps et avec plus d'intensité.

□ Mettre des mots sur l'attention : verbaliser et valoriser

Le langage est un outil d'apprentissage métacognitif. Par la verbalisation, l'enfant prend conscience de son activité mentale et de sa capacité à se recentrer.

- Montrer ce qu'est l'attention :
 - « Où est ton regard maintenant ? »,
 - « On va la mettre sur ce qu'on fait pour être attentif. »
- Nommer et féliciter les efforts attentionnels :
 - « Tu as réussi à remettre ton attention sur ton travail »,
 - « Tu as bien tenu ton attention. »
- Faire verbaliser l'enfant :
 - « Qu'est-ce qui t'a aidé à rester attentif ? »,
 - « Où était ton regard quand tu écoutais ? »
- Utiliser des supports visuels : sablier du calme, roue de la concentration, pictogrammes « je suis prêt / pas prêt », mascotte de l'attention (« Camille la tortue »).
- Montrer l'exemple : l'enfant apprend aussi en voyant l'adulte attentif et concentré.

👤 Le langage de l'attention fait émerger la conscience de soi et construit l'autonomie.

En conclusion, l'attention s'entraîne :

- par la **progressivité des temps de concentration**,
- par la **ritualisation des moments d'écoute**,
- par la **mise en mots et la valorisation des efforts**,
- et grâce à un **environnement sensoriel apaisé**.

Ces conditions réunies transforment l'attention en compétence vécue, partagée et valorisée au quotidien.