

L'agitation et l'attention vues par des élèves en EPP

MOTS CLÉS: CONCENTRATION • DISTRACTIONS

Pour évoquer l'agitation et l'attention au cœur de la classe, voici les propos recueillis lors d'interviews menées individuellement avec plusieurs élèves en EPP (Ecole pré-professionnelle) à Saint-Maurice. L'un ou l'autre présente un diagnostic de TDAH, avec des troubles de l'attention avérés, mais le but ici est de connaître leur point de vue sur l'agitation ambiante, mais aussi quelques-unes de leurs stratégies attentionnelles.

INTERVIEWS DES ÉLÈVES



«Je pense que c'est en cours d'histoire que je suis le plus attentif.»

Hélio

Si je dis agitation et attention, quel mot vous parle en premier ?

Spontanément, je dirais l'agitation. Autour de moi, que ce soit à l'école ou dans la vie en général, il y a plus de gens agités que calmes et attentifs.

Et qu'est-ce qui est mieux entre les deux ?

De ne pas être agité et j'essaie de ne pas l'être, car ainsi on est plus concentré.

De quoi dépend l'attention en classe ?

Surtout de l'environnement. Si on est dans une ambiance pas trop mouvementée et qu'on n'est pas fatigué, on sera tout naturellement plus attentif en classe. Ce que j'ai pu constater au CO et en EPP, c'est que ceux qui passent beaucoup de temps sur les réseaux sociaux ou jouent énormément aux jeux vidéo sont plus nerveux que les autres. Quant à ceux qui veulent qu'on fasse attention à eux, ils sont toujours agités.

Même si l'environnement n'est pas propice à l'attention, y a-t-il des stratégies efficaces ?

Ma mère m'a appris une technique que j'utilise souvent, à savoir compter lentement jusqu'à dix pour me remettre en condition de concentration.

Grâce à leur comportement ou leurs conseils, certains enseignants aident-ils les élèves à être plus attentifs en classe ?

Oui, ce sont les enseignants qui savent alterner les moments de rire et ceux où il faut être sérieux pour pouvoir travailler.

Est-ce que l'intérêt pour la branche joue un rôle ?

Bien sûr que si on aime la branche, c'est plus facile, mais certains enseignants arrivent à rendre leur matière intéressante, d'autres pas. Je pense que c'est en cours d'histoire que je suis le plus attentif, parce qu'il faut avoir beaucoup de connaissances pour comprendre le monde.

Les enseignants partagent-ils parfois des stratégies pour améliorer vos capacités attentionnelles ?

Une prof nous a suggéré de mettre l'index devant la bouche pour passer de l'agitation à la concentration. Une autre nous a proposé d'imaginer un point noir sur le tableau et de le fixer comme si c'était un écran. J'ai aussi une enseignante avec qui on fait des pauses pour se reconnecter avec soi-même. D'autres nous demandent sans cesse d'être concentrés, mais sans nous donner aucune piste, ce qui est inefficace.

Dans une école idéale, que devrait-on faire de différent pour avoir plus d'élèves attentifs ?

Selon moi, les branches principales, à savoir les maths, le français et l'allemand, devraient être au programme le matin, car c'est le moment où l'on a le cerveau le plus réveillé. L'après-midi, on aurait les matières nécessitant moins d'attention, comme la gym ou l'histoire de l'art et le dessin.

Ajouter un cours pour apprendre comment fonctionne l'attention au niveau du cerveau, est-ce que ce serait utile ?

Je crois que j'aimerais bien en savoir plus à ce sujet.



«J'aimerais bien connaître différentes techniques pour améliorer ma concentration.»

Méline

Agitation ou attention, quel mot pourrait caractériser l'école?

L'agitation, car elle exerce une mauvaise influence sur la concentration. A l'école et de manière plus globale dans le monde dans lequel on vit, j'ai l'impression que beaucoup sont plutôt du côté de l'agitation, avec bien sûr des gradations variables.

Faudrait-il qu'il en soit un peu autrement, notamment en classe?

A l'école, souvent pour gérer les élèves les plus agités, il y a les avertissements, mais ces solutions me paraissent inadéquates, puisque cela n'améliore pas l'attention.

Certaines stratégies pour être plus attentifs sont-elles expliquées par les enseignants?

Pas vraiment, mais je pense que des explications plus en détail seraient nécessaires.

Est-ce que certains enseignants en rendant leurs cours plus captivants favorisent la concentration?

Assurément, c'est tellement plus simple d'apprendre si le prof est investi dans sa matière. Une telle attitude nous pousse à nous investir à notre tour pour écouter avec plus de concentration.

Est-ce plus facile de suivre les cours dans certaines matières?

Oui, mais cela dépend de beaucoup de facteurs. Pour exemple, avant je n'étais pas fan des sciences, et là je le suis davantage grâce au prof, mais aussi en raison des sujets abordés dans le cours, car la matière est plus développée et approfondie.

Etes-vous plus attentive dans les cours où il y a aussi des rires?

Comme pour tout, il ne faut pas que ce soit trop répétitif. Il s'agit de trouver le juste milieu.

Les distractions exerçant une influence négative sur l'attention à l'école sont-elles les mêmes pour tous?

Nous ne sommes pas tous distraits par les mêmes choses et je suppose que c'est lié à nos différents caractères.

A la maison, parvenez-vous à vous concentrer facilement pour faire les tâches liées à l'école?

Pour y parvenir, j'ai besoin d'être dans mon coin et qu'il

n'y ait pas trop de bruit. Si je suis investie dans la matière, que je suis focus, oubliant tout ce qui est autour de moi, et que je comprends ce que j'apprends, j'y arrive.

Est-ce important de bien se connaître pour comprendre ses besoins en matière d'attention?

Clairement oui pour se mettre dans de bonnes conditions. J'aimerais bien connaître différentes techniques pour améliorer ma concentration.

Que devrait-on changer dans une école idéale pour stimuler l'attention des élèves?

Il faudrait avoir plus de profs passionnés par leur branche d'enseignement. Par ailleurs, j'assouplirais un peu certaines règles, car dans une école trop rigide, c'est à mon sens plus difficile d'avoir envie de se concentrer. Le défi serait aussi de réussir à motiver certains élèves qui ne prennent pas l'école au sérieux.



«Selon moi, l'attention est reliée à la motivation.»

Emma

Si vous avez le choix entre agitation et attention, quel mot reteniriez-vous?

L'attention, même si en EPP, il y a surtout de l'agitation, car beaucoup d'élèves sont perturbés parce qu'ils ne se sentent pas à leur place dans cette école. Au CO l'année dernière, la dynamique pendant les cours était plus calme, probablement en partie du fait qu'on était encore à l'école obligatoire. En ce qui me concerne, je me sens bien en EPP, car j'ai un projet pour plus tard, mais c'est compliqué quand certains autour de soi n'ont pas envie d'être attentifs en classe.

Quel est l'ingrédient essentiel à la concentration?

Le plus important me semble être de se donner un but, car cela motive à faire de bonnes notes en classe pour pouvoir démontrer à notre future école ou entreprise que l'on est capable de s'appliquer. Selon moi, l'attention est reliée à la motivation.

La qualité d'attention des élèves dépend-elle des enseignants?

En partie, mais parfois malgré toute leur bonne volonté, l'agitation est compliquée à gérer. Si l'on est volontaire, la concentration est meilleure pour étudier et réussir. Je trouve que ça marche mieux quand on a des profs un peu plus sévères, parce que certains, trop gentils, se laissent déborder et ensuite le retour au calme est mission impossible.

Avez-vous des stratégies pour fixer votre attention et ainsi mieux apprendre ?

En allemand, on fait plus de jeux qui nous permettent d'échanger et ça m'aide à mieux me concentrer pour mieux mémoriser. Pour étudier notre dernière leçon de vocabulaire, avec une amie, nous sommes allées au collège, car là-bas l'ambiance de travail est studieuse, ce qui est agréable.

Certaines distractions en dehors de l'école ont-elles un effet négatif sur votre attention en classe ?

Le soir, à partir d'une certaine heure, je n'ai plus le droit de regarder mon téléphone, mais je sais que certains y passent des heures au lieu de bien dormir la nuit, ce qui doit certainement les empêcher le lendemain d'écouter attentivement en classe.

Que ce soit au CO ou en EPP, vous a-t-on parlé du fonctionnement du cerveau en général et de l'attention en particulier ?

Non, mais ce serait chouette pour avoir de meilleures stratégies. Cependant, je ne suis pas sûre que ce serait utile pour ceux qui n'ont aucune envie d'être à l'école et d'apprendre.

Si l'on pouvait transformer l'EPP en école idéale et stimuler l'attention des plus récalcitrants, que pourrait-on essayer de modifier ?

Il s'agirait de commencer par améliorer l'image de l'EPP, en montrant que c'est une voie qui permet de se préparer à la suite de son parcours d'apprentissage ou d'études pour que certains aient moins l'envie d'être ailleurs. Ce serait bien d'avoir dans l'école un espace avec du mobilier confortable pour étudier en s'y sentant bien. Pour que certains puissent se défouler, il faudrait une salle où il serait possible par exemple de pratiquer la boxe.



«Quand un cours est stimulant, c'est plus facile de se concentrer.»

Ariana

A l'école ou dans la vie en général, quel mot résonne le plus selon vous: agitation ou attention ?

Sans hésiter l'agitation qui est presque toujours présente autour de nous tous.

Est-ce évident d'être à l'écoute en cours ?

Cela dépend de beaucoup de facteurs et notamment des profs et de l'ambiance de classe.

Connaissez-vous des stratégies d'attention efficaces ?

Même celles qui peuvent marcher dans certaines situations ne marchent pas si on a trop d'amis autour de soi en classe, car on a toujours de bonnes raisons de parler.

Faut-il un environnement calme pour se concentrer ?

Oui, mais pas trop non plus, car autrement on risque de s'ennuyer et de perdre la motivation. A l'inverse, ce serait une mauvaise idée qu'on vienne à l'école juste pour s'amuser.

Pour capter l'attention des élèves, percevez-vous les stratégies des enseignants ?

Certains arrivent beaucoup mieux à nous faire aimer leur cours et donc on les écoute plus volontiers en classe. Ce sont en général ceux qui nous font travailler en groupe et pas seulement écrire sur des cahiers et des fiches, car à plusieurs on se redit pleins de fois les choses et on mémorise mieux. Quand un cours est stimulant, c'est plus facile de se concentrer.

A l'école, vous a-t-on parlé du fonctionnement du cerveau et des astuces pour stimuler l'attention ?

Jamais, mais je trouverais cette idée assez bonne, car cela nous aiderait probablement à mieux apprendre.

A la maison, vous concentrez-vous facilement ?

Je peux apprendre dans de bonnes conditions, toutefois ce n'est pas le cas pour tout le monde.

Certaines distractions peuvent-elles nuire à la concentration en classe ?

Ne pas bien dormir va nous rendre de mauvaise humeur, ce qui empêche d'être vraiment à l'écoute en classe. C'est encore plus compliqué si on ne voit pas trop l'intérêt de certains cours.

Comment dessineriez-vous une école idéale qui aiderait les élèves à être par instants très attentifs ?

J'ajouterais de la liberté, mais ni trop ni trop peu. Je suis persuadée que cela pourrait favoriser l'envie d'apprendre et la concentration. Pour faire des liens avec la matière dans certains cours et écouter avec plus d'attention, on devrait davantage sortir, ce que l'on fait un tout petit peu dans le cadre du projet. Ce serait bien que les cours soient plus variés, en alternant vingt minutes de théorie et vingt minutes d'activités pratiques ou ludiques, et j'apprécierais d'avoir des branches à choix. Je retarderais aussi l'horaire du début des cours le matin, quitte à finir plus tard, car 7h45 c'est tôt si l'on prend en compte les temps de trajets.



«Mon attention est sensible à l'excès de luminosité.»

Célian

Entre attention et agitation, quel mot résonne le plus si l'on pense à l'école ?

Ce devrait être l'attention, mais en EPP, il y a plus d'agitation que de concentration. En stage, on voit bien la différence, avec le sérieux du travail.

En classe, parvenez-vous à maintenir votre concentration ?

Pour ma part, je m'en sors plutôt bien lorsque le sujet m'intéresse. Heureusement, il y a passablement de branches qui me motivent en EPP, notamment le français, les maths, l'histoire, les sciences et l'éthologie en lien avec les émotions.

La part de l'enseignant sur la qualité de votre attention est-elle déterminante ?

Oui, car si ses cours ne sont pas attractifs et s'il ne les anime pas, on s'ennuie et on n'a plus envie de travailler.

Qu'est-ce qui est plus important pour favoriser l'attention : un enseignant passionnant ou une matière passionnante ?

Les deux sont nécessaires. L'enseignant doit laisser un espace pour les questions et la matière doit nous intéresser au moins un peu.

Les enseignants partagent-ils volontiers des stratégies pour mieux se concentrer ?

L'année dernière, j'ai eu une prof au CO qui avait acheté des coussins pour que nos chaises soient plus confortables et cela avait amélioré mon attention.

Vous faut-il un environnement calme pour être plus à l'écoute ?

Oui, mais si tout est silencieux, les petits bruits deviennent trop perceptibles pour moi, ce qui est perturbant.

Votre attention est-elle liée à la qualité de votre sommeil ou au temps passé sur les réseaux sociaux ?

Même en dormant peu, je peux être très éveillé en cours. Je ne traîne plus trop sur *TikTok*. J'ai quitté les réseaux sociaux pendant deux mois et j'ai vu que je n'avais pas loupé grand-chose. Certains jeunes, tellement influençables, passent des heures à regarder des choses inintéressantes, ce qui doit avoir une incidence sur leur capacité à se concentrer.

En cours, avez-vous abordé le fonctionnement du cerveau et de l'attention plus particulièrement ?

Non, et pourtant il y aurait plein de trucs et d'astuces à apprendre. J'ai récemment découvert que mon attention est sensible à l'excès de luminosité. L'année dernière, en classe j'avais mal aux yeux et à la tête à cause de l'éclairage de l'écran et je ne pouvais rien changer, alors que là on a des *beamers*, et donc pas de pixels lumineux, ce qui est reposant.

Dans une école idéale, que modifieriez-vous pour augmenter le niveau de concentration des élèves ?

Je suis d'avis qu'il faudrait du mobilier confortable et une décoration sobre, avec des couleurs neutres, pour que l'attention ne se disperse pas. Je ne parviens pas à savoir quelles sont les stratégies des profs pour capter l'attention des élèves, car c'est un tout. En EPP, on finit tous les jours à 15h15 et je trouve que c'est assez idéal, même si parfois j'ai un peu plus de peine à me concentrer en dernière heure.

Propos recueillis par Nadia Revaz ●

Hugo et les autres

Hugo représente d'une certaine façon tous les élèves qui n'aiment pas l'école et pour qui la question de l'attention semble bien secondaire. Il est convaincu qu'il existe des stratégies pour être plus attentif, mais dit n'en connaître aucune. En classe, il trouve difficile de se concentrer sur ce que disent les profs, sauf à de rares exceptions. La seule chose qu'il apprécie, ce sont les travaux de groupe laissant place à une autre forme d'attention. A la maison, ses parents tentent de l'aider, mais hélas aucune stratégie ne marche vraiment. «A l'école et à la maison, on me dit d'être attentif, mais je n'y arrive pas», déplore-t-il. A noter qu'Hugo est d'avis que ce serait peut-être bien qu'en classe on apprenne à comprendre comment fonctionne l'attention, même s'il est incapable d'imaginer une école idéale, sauf peut-être à sortir plus de la classe et à bouger davantage.

**Prochain dossier
à paraître début décembre 2024 :
Faut-il privilégier les questions
ou les réponses à l'école ?**