



Capacités Attentionnelles

**Exercices pour me concentrer et
me focaliser au quotidien**



**Document réalisé par
l'association Raptor Neuropsy**



Natalia MORALES

Stagiaire Neuropsychologue
Étudiante en M2 PCI
Université de Lorraine



Mathieu CERBAI

Psychologue
Formateur / Vulgarisateur



- Mai 2022 -

Sommaire

Psychoéducation

Définitions

Modèle théorique

Intensité

Alerte

Vigilance

Attention soutenue

Sélectivité

Attention sélective

Attention partagée



En bref : le rôle de l'attention

Remédiation cognitive

Outils

Attention Training Technique

Au pied de la lettre

Haut comme trois pommes

De deux choses l'une

Exercice d'attention soutenue

Adaptation au quotidien

Situations concrètes

Journal de suivi



Psychoéducation

Définitions

« L'attention est un processus de sélection, d'activation et de facilitation de certains réseaux de neurones aux dépends des autres. Ce processus peut être déclenché de manière réflexe, par un événement externe ou interne, ou bien se développer sous l'action d'un contrôle volontaire, exerçant principalement son influence sur le cerveau, depuis sa partie antérieure, le lobe frontal. »

Lachaux, J. P. (2015). Le cerveau funambule: comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences. Odile Jacob.



Les capacités attentionnelles se développent **essentiellement avant l'âge adulte**, a contrario par exemple du fonctionnement exécutif (e.g. inhibition, résolution de problèmes, flexibilité mentale, planification) qui achève sa maturité à l'âge de jeune adulte.

<https://sciences-cognitives.fr/wp-content/uploads/2020/12/AFSC-Fiches-Theoriques-La-nature-de-lattention.pdf>

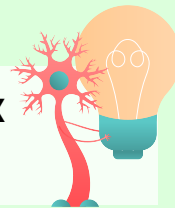


L'attention est une fonction cognitive qui va de paire avec les autres et vient les soutenir : mémoire, compréhension, planification, flexibilité mentale ou encore mémoire de travail.

Elle a ainsi un **rôle primordial** à jouer dans nos différentes **activités de la vie quotidienne** : penser, écouter, lire, regarder un film, jouer à un jeu vidéo ou de société, faire la cuisine ou le ménage, et la liste est encore longue.



Nous avons donc des réseaux de neurones qui s'activent...



...pour que nos perceptions et nos pensées...



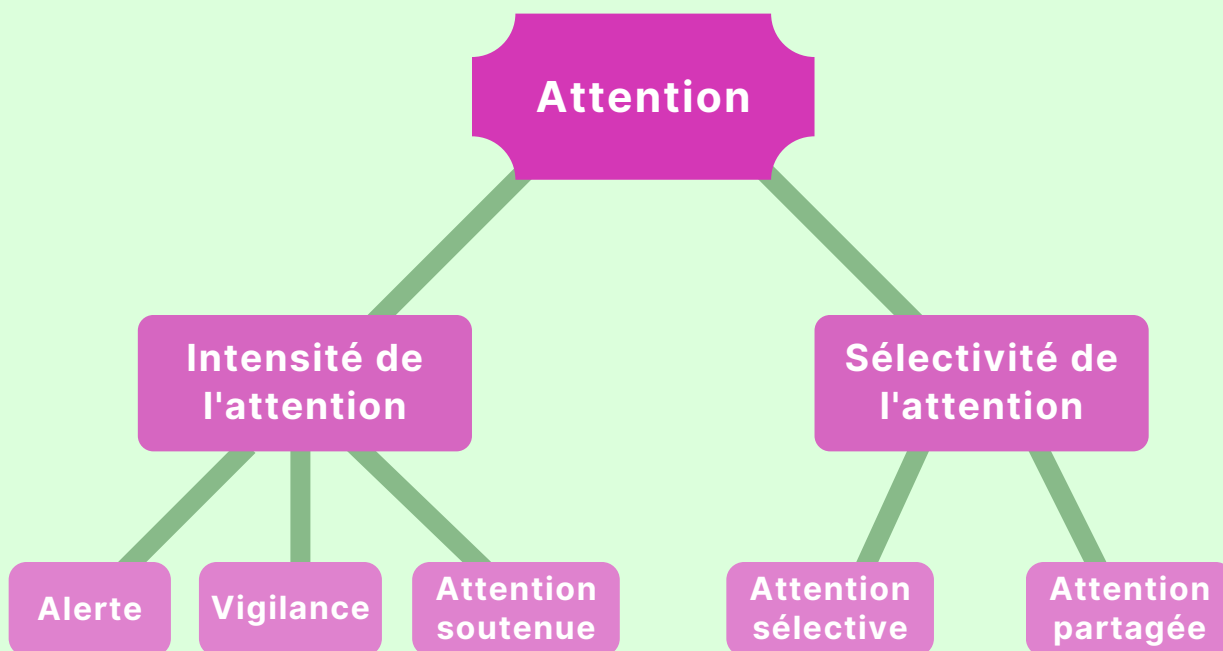
...arrivent à la conscience !



L'attention ne concerne pas que ce que l'on appelle "concentration" dans le langage commun. Elle regroupe **tout un tas de composantes** selon deux aspects : l'**intensité** et la **sélectivité** (voir page suivante).

Psychoéducation

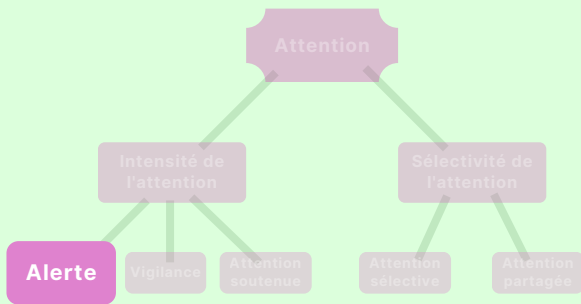
Modèle théorique



D'après le modèle de van Zomeren & Brouwer (1994)



Alerte



L'alerte, c'est l'habileté à **mobiliser rapidement son attention** sur un stimulus en particulier, suite à un **événement déclencheur**.

On distingue deux processus :

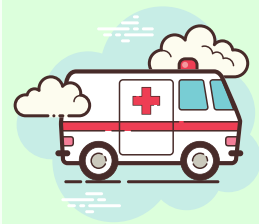
- **Alerte phasique** : sollicitation rapide et brève de notre attention
- **Alerte tonique** : équivalente à notre état d'éveil tout au long de la journée

Exemple

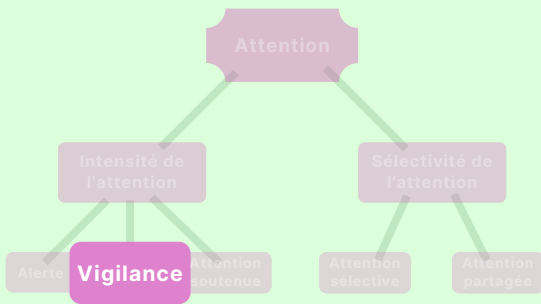
Vous conduisez et entendez une sirène s'approcher, puis cherchez comment trouver de l'espace pour laisser passer l'ambulance qui s'approche.

En passant devant un panneau "attention école", l'alerte est mise en action et on se prépare à réagir très vite si un enfant traverse en courant.

L'alerte, c'est donc percevoir un signe qui va demander une réaction rapide et y réagir rapidement.

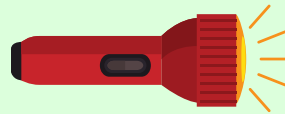


Vigilance



La vigilance est notre capacité à maintenir un niveau d'attention suffisant durant une **activité monotone et répétitive**.

Il n'y a **pas de traitement actif des informations** (contrairement à l'attention soutenue), mais plutôt le **maintien** d'un niveau suffisant d'attention **au cas où un signal serait repéré**.



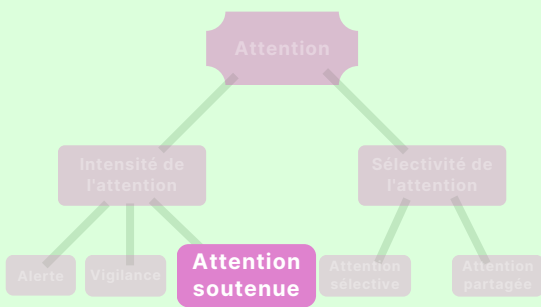
Exemple

Certains métiers, comme gardien de nuit, sont une bonne illustration : il ne se passe pas grand chose en général, mais il faut maintenir cette vigilance au cas où un événement surviendrait (e.g. intrusion, bruits suspects)

Le travail à la chaîne demande également une vigilance élevée et maintenue sur des activités ennuyeuses durant lesquelles il ne se passe pas grand chose... mais un événement peut apparaître à tout instant (e.g. machine qui tombe en panne, circuit qui s'arrête, objet en mauvais état) !



Attention soutenue



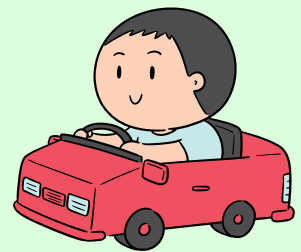
Appelée "**concentration**" dans le langage commun, l'attention soutenue est la disposition à **maintenir son attention** durant un **long moment**, au cours d'une activité qui demande à la personne d'être plus **active**.

Il y aura des **informations à repérer** et traiter de façon **fréquente** et **rapide** (e.g. être en cours ou en réunion, regarder un film, lire un livre, écrire un texte, jouer une game à Fortnite pour faire votre premier Top 1).

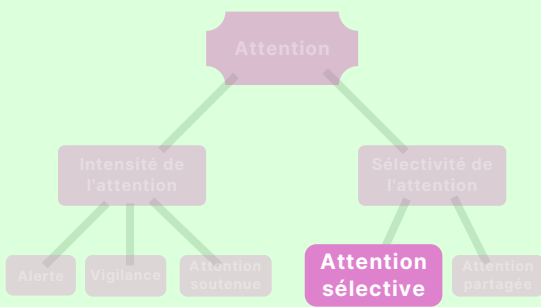
Exemple

Lorsque vous conduisez, vous avez en permanence des informations qui apparaissent et qu'il faut traiter (e.g. limitations de vitesse, piétons, cyclistes, priorités à droite, stop et feux rouges). Sur une autoroute vide de monde et à vitesse constante, on parlera plus de vigilance.

En cours, la personne qui enseigne vous transmet des tas d'informations à écouter et noter. Lors d'une journée de travail, vous enchaînez mails, coups de fil et réunions... Vous êtes bombardé.e d'informations, votre attention soutenue est sollicitée.



Attention sélective



Utiliser son attention sélective, c'est être capable de **focaliser son attention** sur une **information pertinente**, parmi tout un tas d'informations dites "parasites".

Dans de nombreux contextes, cette capacité nous permet de **ne pas éparpiller** notre attention et donc de **mieux traiter et retenir** les informations reçues.



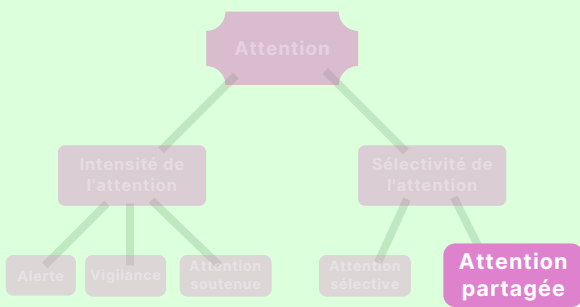
Exemple

Vous révisiez pour un examen : pour bien intégrer les notions du cours, vous devez rester focalisé.e sur le texte, en ne prêtant pas attention aux bruits alentours (e.g. circulation, bavardages)

Vous êtes en réunion et restez focalisé.e sur la présentation que fait votre collègue. Vous ne prêtez pas attention à votre téléphone qui vient de recevoir une notification ou à vos deux autres collègues qui discutent à côté de vous.



Attention partagée



Parfois nommée "attention divisée", l'attention partagée est notre **capacité à traiter différentes informations de manière simultanée**.

Les différentes informations font nécessairement **appel à différents sens** : vous ne pouvez pas prêter (pleinement) attention à deux conversations ou deux écrans de télévision en même temps.



Exemple

Vous préparer une pâtisserie et, tout en suivant la recette et en mélangeant les ingrédients, vous suivez une conversation avec votre ami.e.

Vous repassez en suivant une émission à la télévision ou en écoutant la radio.

Vous travaillez en caisse et passez les produits des client.e.s tout en discutant avec votre collègue.



Psychoéducation

En bref : le rôle de l'attention

L'attention nous permet d'**effectuer une ou plusieurs tâches**, que ce soit sur un **instant bref** ou une **longue durée**. Elle nous donne la capacité de **faire plusieurs choses en même temps** ou de **se focaliser sur un élément en particulier**.

Mémoriser et apprendre



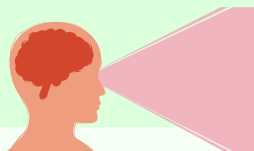
Être attentif permet de mémoriser des informations : l'encodage en mémoire, sur le court ou long terme, dépend de nos capacités à capter les informations et donc... à y prêter attention.

Comprendre



Lire sans attention nous empêche de comprendre le contenu : les réseaux cérébraux qui nous servent à faire cela (lecture, mémoire, compréhension...) ne sont pas activés. Lire sans attention, c'est regarder sans comprendre.

Percevoir

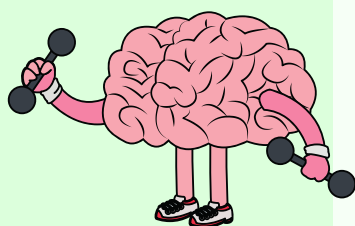


Notre cerveau capte des informations en permanence. Seulement, pour que nous les percevions pleinement, il est nécessaire d'y apporter une partie de notre attention (e.g. écouter un son, capter une image).

Remédiation cognitive

Outils

Il est possible d'évaluer les difficultés attentionnelles par le biais d'un **bilan neuropsychologique**, avant de les **travailler** durant une **remédiation cognitive**.



Divers outils et exercices permettent d'aborder ces difficultés et ainsi de soulager les gênes ressenties dans la vie quotidienne.

**Technique
d'Entraînement
de l'Attention**

E.S.C.A.P.E.

**Exercice
d'attention
soutenue**





Technique d'Entraînement de l'Attention (ATT)

Qu'est-ce que l'ATT ?

L'ATT est une technique développée par Wells (1990) pour une utilisation en **thérapie métacognitive**. Les études menées sur le sujet mettent en avant des effets positifs sur les **symptômes liés à l'anxiété et la dépression**.

La théorie derrière tout ça

Un **style de pensée** appelé **Syndrome Cognitif Attentionnel (SCA)** jouerait un rôle dans certains troubles psychiques.

Ce style est lié à des **processus internes** contrôlant la pensée et l'attention : ils enferment l'individu dans des schémas persistants de pensée et d'attention négatives difficiles à contrôler et qui **contribuent à l'anxiété et à la dépression** (comme par exemple les ruminations et anticipations catastrophiques).

Quels objectifs ?

L'ATT a donc pour mission première de faire **prendre conscience** de ces processus et ainsi d'aider la personne à **prendre du recul sur les parasitages de l'attention** pour **mieux les gérer au quotidien**.



Réduire l'autocentrage, améliorer les capacités à focaliser son attention

L'ATT passe par la **réduction de l'auto centration** : fait d'être focalisé sur ses pensées et éventuels parasitages internes. C'est parfois ce qui empêche d'être attentif à ce qui se passe à l'extérieur (e.g. conversation, visionnage de film, lecture).



Durée d'une séance :
Entre 12 et 15 minutes



Bonus émission :
Jusqu'à 12 minutes



L'entraînement attentionnel se divise en 3 parties :



Attention sélective



Flexibilité de l'attention



Attention partagée

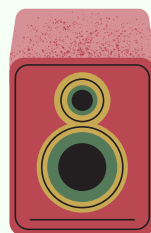


Préparation

Préparez différents sons : selon le niveau de difficulté que vous souhaitez, vous pouvez débiter avec 3 sons, puis 4, etc. Veillez à ce que ces sons soient bien distincts et proviennent de plusieurs sources.

Exemples :

- *Émission de radio*
- *Émission de télévision*
- *Vidéo YouTube*
- *Discussion extérieure*
- *Bruits venant du jardin*
- *Bruits de travaux*
- *Sons de la ville (e.g. bus, passant.e.s, tramway)*
- *Musique*



Vous devrez ensuite parvenir à focaliser votre attention visuelle sur un point précis, qui ne brouillera pas vos capacités à vous focaliser (quelque chose d'assez neutre).

Exemples :

- *Post-it*
- *Motif sur le mur*
- *Poster*
- *Tableau*



Vous veillerez à garder les yeux ouverts pendant tout l'exercice.



Attention sélective - 6 minutes

Lancez les différents sons (gérez la balance de sons comme vous le souhaitez, pour ne pas être perturbé.e par le bruit ou des sons qui seraient trop forts ou faibles les uns par rapport aux autres).

La première étape consiste à vous focaliser sur les différents sons l'un après l'autre.

Par exemple, si vous avez opté pour le bruit de la circulation, de la musique, des bruits de travaux et une émission à la télévision, focalisez-vous une bonne minute sur chacun de ces sons, en essayant de ne pas prêter attention aux autres.

Flexibilité de l'attention - 6 minutes

Maintenant que vous avez identifié les différents sons, essayez de jongler rapidement de l'un à l'autre.

Le but ici est d'entraîner l'attention à être flexible, se déplacer d'un stimulus à un autre.

Par exemple, focalisez vous quelques secondes sur le son de l'émission de télévision, puis quelques secondes sur les bruits de circulation, puis quelques secondes sur une conversation qui se passe à côté de vous, etc.



Attention partagée - 3 minutes

Pendant quelques minutes, l'idée est d'étendre au maximum son faisceau attentionnel, pour tenter de capter les différents sons simultanément.

Ce n'est pas une étape simple, d'où la durée limitée. Si vous n'y parvenez pas, ne lâchez pas l'affaire, vous finirez par y arriver !

Bonus - Émission

En séance, une fois ces premières étapes franchies, je propose aux personnes que j'accompagne un exercice bonus.

Celui-ci consiste à **écouter une émission dont il va falloir retenir le contenu**, sur des thèmes divers et variés.

L'idée est de faire quelque chose de **progressif** : on s'entraîne d'abord avec des thèmes qui vous passionnent, puis petit à petit vers des thèmes qui ne vous intéressent pas du tout.



Niveau 1

Contenu intéressant
Vidéo < 8 min
Sons parasites à volume faible

Niveau 2

Contenu intéressant
Vidéo 8 - 12 min
Sons parasites à volume faible

Niveau 3

Contenu intéressant
Vidéo 8 - 12 min
Sons parasites à volume modéré

Niveau 4

Contenu non-intéressant
Vidéo < 8 min
Sons parasites à volume faible

Niveau 5

Contenu non-intéressant
Vidéo 8 - 12 min
Sons parasites à volume faible

Niveau 6

Contenu non-intéressant
Vidéo 8 - 12 min
Sons parasites à volume modéré

Exemple d'entraînement attentionnel

Choix des sons

1. Bruits de la circulation
2. Emission de radio
3. Vidéo YouTube



Entraînement des 3 sous-exercices

1. Attention sélective (6 minutes)
2. Flexibilité de l'attention (6 minutes)
3. Attention partagée (3 minutes)



Bonus - Emission

Admettons que vous êtes passionné.e par l'astronomie et l'histoire, mais que vous êtes très vite ennuyé.e par la politique, l'économie ou l'immobilier... choisissez donc d'abord une vidéo sur les premiers thèmes !

Exemple de niveau 2



Nota Bene

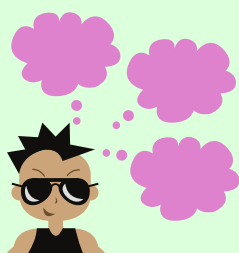
L'Endurance : La pire expédition de l'histoire

Pendant que l'émission se déroule, les sons utilisés pendant les 3 sous-exercices sont toujours en fond, à un volume plutôt faible.

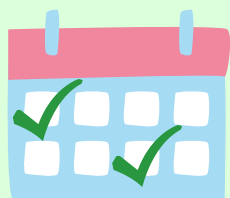
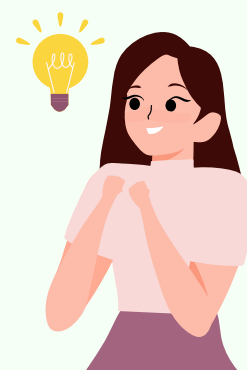
A la fin de l'exercice, l'idée est d'arriver à redonner les idées principales de la vidéo ainsi que quelques éléments clés.

Précisions sur le déroulement

Le but de chaque séance est de **suivre les instructions** d'attention indépendamment de ce qui peut ou non être remarqué dans votre esprit et votre corps. Les **événements intérieurs**, s'ils se produisent, doivent simplement être traités comme des **sources de bruit supplémentaires** qui ne sont pas prioritaires sur le plan attentionnel.



Le but de la procédure n'est pas de distraire, d'éviter ou de supprimer des pensées, des sentiments ou des émotions. Ces éléments devraient être autorisés à occuper leur propre espace intérieur et leur propre conscience s'ils se produisent pendant que vous pratiquez.



Pour que la technique fonctionne, il a été constaté qu'une **pratique régulière et cohérente** est nécessaire, de même il est recommandé qu'elle soit pratiquée **deux fois par jour** pendant une période d'**au moins 4 semaines**.

E.S.C.A.P.E.

Intérêt du programme

E.S.C.A.P.E. signifie : "**E**xercices de **S**timulation **C**ognitive **A**vec **P**sycho**E**ducation.

Cet outil a pour objectif de **faire comprendre ce que sont les fonctions cognitives** et leur **intérêt dans notre vie quotidienne**. Il propose ensuite des exercices qui ciblent chacune de ces fonctions.

Ici, nous nous focalisons sur les **exercices liés aux capacités attentionnelles**.



**Le programme
E.S.C.A.P.E.
est accessible
gratuitement
via ce QR Code**

E.S.C.A.P.E.
Mathieu CERBAI
Emma GARCIA
Lola VAUNE

© 2022

**EXERCICES DE STIMULATION COGNITIVE
AVEC PSYCHOÉDUCATION**

- Mémoire de Travail
- Mémoire Épisodique
- Fonctions Exécutives
- Attention
- Cognition Sociale
- Métacognition
- Solutions
- Ressources

Avec la participation de **Lola VAUNE**,
Stagiaire Psychologue,
Étudiante en L3 Psychologie, Université de Lorraine

Emma GARCIA
Stagiaire Neuropsychologue
Étudiante en M2 PCI
Université de Lorraine

Mathieu CERBAI
Psychologue spécialisé
en Neuropsychologie

ATTENTION SÉLECTIVE



AU PIED DE LA LETTRE



TEXTE 1



Dans ce texte, veuillez entourer les "a".



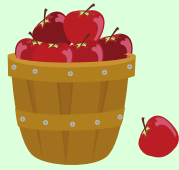
Comment trouver la bonne méthode pour compter les koalas ? Eh bien le gouvernement australien vient de débloquent l'équivalent d'1,2 million pour un comptage digne de ce nom, avec l'aide d'un peu de technologie [...]

[...] D'ailleurs 23 associations ont écrit une lettre ouverte demandant plus qu'un recensement, car ces animaux emblèmes de l'Australie, qu'on adore trouver tout mignons, sont effectivement en danger, depuis plusieurs années. [...]

[...] Des mesures sont donc déjà prises en parallèle : certains des koalas blessés par exemple viennent d'être relâchés dans la nature après avoir été soignés de longs mois, l'État de Nouvelle Galles du Sud, celui de Sydney, vient d'ajouter 1000 hectares de réserve naturelle, et demande aux propriétaires qui le peuvent de faire de leur terrain des "paradis à koalas".

Enfin l'ONG WWF va semer des dizaines de milliers de graines d'eucalyptus par drone, pour que le plus vite possible, les koalas puissent dormir et se nourrir tranquilles. C'est tout ce qu'on leur souhaite ! Sans oublier les milliards d'autres animaux, et notamment les batraciens, qui ont péri dans les incendies.

ATTENTION SÉLECTIVE



HAUT COMME TROIS POMMES

IMAGE 1

Le plus rapidement possible, trouvez :

- Les plantes
- Les mallettes
- Les pommes



ATTENTION PARTAGÉE



DE DEUX CHOSES L'UNE



TEXTE 1



Dans ce texte, veuillez entourer les "a". Lisez bien attentivement, car des questions vous seront posées après votre lecture.



Les saisons sont très marquées à Montréal, et dans l'ensemble du Québec, il faut donc impérativement organiser son voyage en conséquence et apporter les bons vêtements. Les températures moyennes se situent près de -10° en hiver et 20° en été, mais, attention, elles peuvent régulièrement descendre à -30° certaines journées d'hiver et 35° en plein été. De plus, les bordées de neige de plusieurs centimètres sont régulières en hiver, il faut donc penser à se munir de bottes chaudes et imperméables.

En mars et en avril, le début du printemps marque la fonte des neiges, alors les rues de la vie sont recouvertes de « sloche ». Beaucoup plus doux et agréable, le mois de mai arbore des températures proches des 15° à 20° .

Quant à l'automne, les températures de septembre et du début octobre sont encore clémentes, tandis que la grisaille s'empare de novembre et du début décembre qui peuvent s'avérer des mois plutôt tristes et pluvieux.



QUESTIONS



1. Quelle est la température moyenne en hiver ?

.....
.....

2. Quelle est la température moyenne en été ?

.....
.....

3. Quelles sont les températures minimales et maximales en hiver et en été ?

.....
.....
.....

4. Quand débute la fonte des neiges au Québec ?

.....
.....

5. Quelle température fait-il en général en mai ?

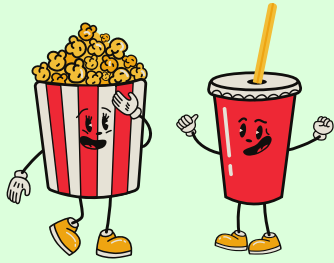
.....
.....

6. Comment sont qualifiées les températures automnales ?

.....
.....

7. Comment sont qualifiés les mois de novembre et de décembre ?

.....
.....
.....



Exercice d'attention soutenue

Visionnage d'un film

Choisissez un film qui vous intéresse et que vous n'avez pas vu encore.

Après l'avoir visionné, répondez aux questions suivantes :

Quel était le thème de ce film ?



.....

**Qu'est-ce que les cinéastes essayaient de vous dire ?
Ont-ils réussi ? Veuillez préciser votre réponse.**

.....
.....

Quelle est la structure de l'histoire racontée ?



.....
.....

**Tous les événements présentés dans le film sonnent-ils vrai ?
Décrivez les scènes que vous avez trouvées particulièrement précises.**

.....
.....

**Quelles scènes ne correspondent pas à la réalité ?
Pourquoi ?**

.....
.....



Quel est votre personnage préféré.e dans ce film ? Pourquoi ?

.....
.....



Quel est le/la personnage que vous aimez le moins dans ce film ? Pourquoi ?

.....
.....

Choisissez une action effectuée par l'un des personnages du film et expliquez pourquoi le/la personnage a fait cette action. Qu'est-ce qui l'a motivé.e ? Qu'est-ce que cela a à voir avec le thème du film ?

.....
.....
.....



Y a-t-il quelque chose que vous n'avez pas compris dans le film ?

.....
.....
.....



Analysez l'utilisation de la musique dans ce film. Est-ce que cela soutient l'histoire que les cinéastes essayent de vous raconter ? Comment auriez-vous utilisé la musique dans ce film ?

.....
.....
.....

Remédiation cognitive

Adaptation au quotidien

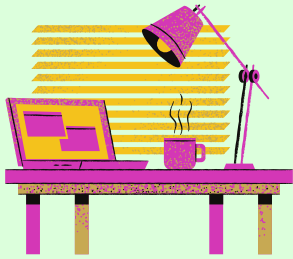
La remédiation cognitive **nécessite**, au-delà de l'entraînement en séance avec un.e thérapeute, une **pratique quotidienne à domicile**.



Les activités proposées, les stratégies discutées, les exemples rapportés... doivent **être en phase avec le vécu de la personne au quotidien** et la **réalité de ses difficultés**.

Débuter une remédiation cognitive nécessite de **poser des objectifs**, de **définir un chemin à parcourir**, qui **s'adaptera** bien sûr au fil du suivi.





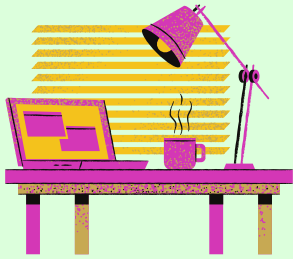
Situations concrètes

On réfléchit alors à des **situations concrètes dans lesquelles les difficultés attentionnelles peuvent apparaître** : suivre une conversation, regarder un film, lire un livre, suivre un cours ou une formation, suivre une réunion ou une mission au travail, etc.



Mes situations concrètes

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....



Journal de suivi



Vous pouvez vous inspirer de ce genre de grille pour décrire comment vous exercez, au **quotidien**, vos capacités attentionnelles.

Situation

Difficulté(s)

Solution(s)



.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....



Bibliographie

Garcia, E., Cerbai, M. & Vaune, L. (2022). E.S.C.A.P.E. © 2022
Lien : <https://www.raptorneuropsy.com/outils-pratiques>

Lachaux, J. P. (2015). *Le cerveau funambule: comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*. Odile Jacob.

Van Zomeren, A. H., & Brouwer, W. H. (1994). *Clinical neuropsychology of attention*. Oxford University Press.

Wells, A. (1990). Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21, 273-280

<https://sciences-cognitives.fr/wp-content/uploads/2020/12/AFSC-Fiches-Theoriques-La-nature-de-lattention.pdf>

<https://www.cairn.info/revue-developpements-2011-3-page-5.htm>

Identifying Psychological Problems - MCT Institute. (n.d.). Retrieved March 4, 2022, from <https://mct-institute.co.uk/identifying-psychological-problems/>

<https://mct-institute.co.uk/identifying-psychological-problems/>



Mes notes



A large white rectangular area containing 20 horizontal dotted lines, intended for writing notes.

