

## **Un atelier de pleine attention pour aider à l'engagement scolaire Ou comment « muscler » son cerveau !**

Mélanie Auribault, Conseillère Principale d'Education et référente "lutte contre le décrochage scolaire" du lycée a proposé un atelier de pleine attention aux élèves en risque de décrochage scolaire. Cet atelier animé par AGEPS-Raymond BARBRY a été organisé en trois sessions de formations. Pour l'année scolaire 2018/2019 trente élèves de secondes, premières et terminales ont bénéficié de ce dispositif.

Cette innovation à destination d'un public scolaire en besoin d'accompagnement et de remise en confiance a été possible grâce à un partenariat entre le lycée Guy Mollet, Perseval (dispositif PERSERance scolaire de l'académie de Lille) et l'aide de la Communauté Européenne.

Les élèves qui ont participé à cet atelier l'ont fait sur la base du volontariat avec l'accord des parents. Un entretien préalable a permis de déterminer leur degré d'engagement qui a validé leur participation.

L'atelier était ouvert aux adultes de la communauté éducative afin qu'un plus grand nombre de personnels puissent participer et découvrir ce qu'est la pleine-attention et son effet sur la personne. C'est ainsi, qu'une quinzaine d'enseignants, infirmières, personnel de direction ont pu assister à quelques séances.

### **Qu'est ce que la pleine-attention ?**

La pleine attention est la capacité à fixer et maintenir intentionnellement son attention-concentration. Elle est à la base de l'apprentissage, de la mémorisation, de la réflexion.

Une des causes premières de l'échec scolaire est l'incapacité pour un nombre grandissant d'élèves de maintenir leur attention-concentration. Les dernières recherches (neurosciences, psychologie cognitive) montrent que la capacité à soutenir notre attention sur une tâche neutre est tombée à 9 secondes !

Or nous savons que cette capacité peut se développer, se maintenir, s'entretenir par des exercices spécifiques. C'est ce que nous appelons « l'entraînement mental ». Il s'agit de « re-muscler » les lobes frontaux. Un entraînement spécifique quotidien de 3mn serait suffisant.

### **Le cadre de l'atelier**

Chaque rencontre était espacée de sept à dix jours. L'ensemble du processus, soit sept rencontres, avait une durée de deux à trois mois pour un groupe. Les temps de rencontre sont positionnés sur des journées et horaires différents afin de ne pas perturber les temps d'enseignement.

L'engagement scolaire, la capacité à réguler ses émotions, à se définir un projet d'orientation ont été renforcés via les entretiens individuels et le suivi au sein de l'établissement entre les sessions.

Chaque rencontre a une durée de 2h00 répartie ainsi :

- de 1h00 à 1h30 de mises en situations par des exercices de pleine attention adaptés aux jeunes et au contexte scolaire.
- De 30mn à 1h00 en individuel pour adapter les exercices à son besoin spécifique.



**A.G.E.P.S**  
Accompagnement,  
Gestion d'Equipe,  
de Projet, du Stress  
**Mr Raymond BARBRY**  
Formateur – Consultant  
Accompagnant  
Préparateur Mental



### Les effets observés

Pour 90% des jeunes l'atelier a été bénéfique. Sur un test de base pratiqué lors de la première et dernière rencontre, nous avons constaté une progression nette pour tous les participants (progression du temps de soutien de la concentration de moins de 1mn en début de programme à 20mn en fin de programme). Cette progression est essentiellement due au fait qu'en fin de programme, la plupart des participants étaient capable de s'entraîner seul quasi-quotidiennement quelques minutes.

Au niveau scolaire les points suivants sont évoqués. La diminution du mauvais stress lors des contrôles est identifiée, ce qui en facilite sa régulation. Une amélioration nette de la mémorisation est pointée. Le décrochage attentionnel lors des temps de classe est régulé (conscientisation de son propre état attentionnel). Le travail personnel se réalise plus efficacement (travail à la maison). Les élèves de terminale qui ont suivi le dispositif ont passé leurs épreuves sans avoir à utiliser leur aménagement d'examens. La peur de venir au lycée s'estompe.

Au niveau global les points suivants sont évoqués: « *Je me stresse moins* ». « *J'ai plus confiance en moi* ». « *Je me sens mieux* ». « *Je dors mieux* ». « *Cela m'a appris des leçons sur la vie et j'apprends à me canaliser* ».

Un suivi de cohorte sera fait à 6 mois et à 12 mois pour évaluer les effets sur les participants.



PERSEVAL est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel régional « Emploi et Inclusion » 2014-2020