

## DEVELOPPER SON ATTENTION ET SON ECOUTE

Comment développer son attention pour bien recevoir l'information, être attentif, notamment en cours, se concentrer pour lire, pour un travail écrit ou oral ? Nous allons essayer d'encourager plutôt que de donner les injonctions classiques ('concentrez-vous, écoutez), trop souvent entendues au cours du secondaire.

Pour développer ses capacités de concentration et d'écoute, pour mettre en place des stratégies d'amélioration, il faut essayer de comprendre les mécanismes qui altèrent habituellement la concentration et l'attention.



*Ibn Bajja ou Abu Bakr Mohammed ben Yahya ben as-Sayegh, est un philosophe, médecin, astronome, géomètre, musicien et poète né dans ce qui est maintenant le Saragosse entre 1077 et 1082. Il est mort empoisonné à Fès vers 1138. En Occident, son nom latinisé est Avempace*

**LA CONCENTRATION** : Le manque de concentration, c'est courant, banal. La pensée, au lieu de se porter sur l'objet de la concentration, 'vagabonde', se fixe sur d'autres objets. On pense souvent à tort que ce sont des perturbations extérieures qui empêchent le sujet de se concentrer, le bruit, par exemple. En fait, les sources de distraction proviennent tout autant de lui que de son environnement. Ces perturbations peuvent être d'ordre physique (faim, douleur, fatigue...), psychologique (problème affectif à régler...) ou intellectuel (préoccupation parce que l'on a un commentaire de texte oral à faire en cours...) ou proviennent d'une résonance émotionnelle liée au message ou à l'émetteur.

Il faut donc d'abord identifier les sources de distraction et, si possible, les éliminer, manger si l'on a faim, dormir si l'on est fatigué, régler les problèmes qui peuvent l'être, ou les inventorier pour pouvoir les 'mettre de côté' momentanément (une liste de tâches sur un bout de papier ou un post-it permet de se débarrasser des pensées qui risquent de parasiter la concentration.)

Ensuite, il faut savoir qu'il existe une grande corrélation entre motivation et concentration. Qualité et vitesse d'apprentissage varient selon l'intérêt que suscite le cours. Motivez-vous pour ce que vous allez apprendre. Il semble évident que si la difficulté à se concentrer concerne tous les cours, ou presque, il faut revoir son projet, se poser des questions sur ce que l'on souhaite vraiment faire, envisager un changement d'orientation.

Pour se concentrer, il faut observer ses cycles psychophysiologiques : déterminer les moments de la journée les plus propices à la concentration, variables selon les individus (être plus en forme le matin ou le soir, somnolent en début d'après-midi...), tenir compte de la durée maximale durant laquelle on peut se concentrer (40 mn ? 50 mn ?), prévoir des pauses, déterminer comment on fonctionne le mieux, dans la durée, ou dans l'urgence. L'anxiété de performance, la proximité de l'échéance créent une forme de stress qui peut inciter à l'action et rendre certains très productifs. Il faut donc s'observer et se connaître pour savoir comment travailler.

## L'ECOUTE ET L'ATTENTION :

L'écoute est essentielle à la réussite d'études supérieures. Etre attentif en cours, c'est savoir écouter. Entendre et écouter sont deux choses bien différentes. Ecouter, c'est entendre, interpréter, évaluer et réagir, c'est à dire comprendre de façon active.

L'écoute est une technique de communication très importante, difficile à acquérir, mais jamais enseignée, bien que nous passions environ 45% de notre temps à la pratiquer (et 80% à communiquer). L'écoute active demande un apprentissage et une pratique.

Nous sommes en général de mauvais auditeurs, voici quelques-uns de nos défauts les plus courants :

- Nous jugeons, souvent mal, l'orateur (aspect physique, diction, maladresse...).
- Nous nous laissons influencer par nos idées, nos préjugés, notre émotivité.
- Nous avons tendance à être distrait, à rêvasser si l'orateur est lent, car notre cerveau travaille quatre fois plus vite que nous parlons.
- Nous avons tendance à juger trop vite le contenu, avant d'avoir pris le temps de comprendre.
- Ou bien, nous interrompons, nous discutons trop vite.
- Nous n'écoutons pas les sujets arides, ne cherchons pas un point d'intérêt.
- Nous prenons beaucoup trop de notes, parfois tout en notes. (c'est rassurant, mais mauvais pour l'attention et la concentration).
- Nous écoutons passivement, sans montrer aucune énergie.
- Etc...

Une écoute active demande concentration, attention et ouverture à l'autre. L'attention est essentielle. Il est important d'être sur la même 'longueur d'ondes' que l'orateur.

### COMMENT ?

- S'intéresser à ce qu'il va dire. Avant un cours, par exemple, revoir, même rapidement, le cours précédent pour arriver en ayant une idée de ce dont il va être question et développer des points d'ancrage pour l'attention.
- Etre proche de l'orateur, lui faire face, le regarder.
- Réagir, lui fournir, par des messages verbaux ou non-verbaux, des indices sur la perception de l'information. C'est ce que l'on appelle 'feed-back'. La qualité de l'orateur s'améliore si, en face de lui, il a un public actif, stimulant, des auditeurs intéressés, actifs et réactifs, de véritables interlocuteurs.
- Avoir une écoute active, écouter en essayant de reconstituer les étapes logiques du discours, d'en voir le fil directeur, de redoubler d'attention au moment de la synthèse finale.
- Etre attentif aux messages non-verbaux fournis par l'émetteur, qui renseignent sur la signification personnelle qu'il donne aux idées qu'il transmet.

### CONCLUSION

La réussite de la bonne transmission d'un message dépend, bien sûr, de l'enseignant mais aussi des étudiants, qui, en tant qu'auditeurs actifs, ont une responsabilité dans la qualité de l'enseignement. Ne laissez pas des 'filtres' personnels ou extérieurs altérer la qualité de la transmission, essayez d'être ouvert à la nouveauté et actifs.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - Plus de détails sur : <https://www.tifawt.com/methodologie-du-travail-universitaire-2/ecoute-et-attention/>