

# **LA CONCENTRATION**

## **LA VIGILANCE =**

C'est le 1<sup>er</sup> mécanisme cognitif de la concentration c'est la capacité à réagir à ce qui se passe dans l' environnement au cours d'une tâche longue et monotone.  
Cette fonction du cerveau est très sensible aux rythmes selon les périodes de la journée, mais c'est elle qui nous maintient éveillé la journée.

## **L'ATTENTION SOUTENUE =**

C'est la capacité de rester vigilant sur un temps long comme une journée en prenant en compte les évènements extérieurs (bruits, sollicitation éventuelle, etc...) les mécanismes sont inconscients, donc incontrôlables par la volonté.

## **ALERTE TONIQUE, ALERTE PHASIQUE =**

Durant la gestion par le cerveau des facteurs internes ou externes le mécanisme de l'alerte tonique permet de conserver une concentration efficace qui permet elle même d'accomplir une tâche qui mobilise l'attention.

Par exemple, je tente, par écrit, d'expliquer quelque chose de compliqué le plus simplement possible. Ceci met en marche « l'alerte tonique » de mon cerveau, je suis « engagé » dans ma tâche.

J'entend un bruit dans le couloir, ou un événement intervient dans mon champ visuel. Je suis « alerté » qu'il se passe quelque chose. C'est « l'alerte phasique ». Elle me permet de faire le tri instantanément quand quelque chose se passe pour me permettre de décider si je quitte la tâche où mon attention est engagée, où si je néglige cette alerte pour continuer à être engagé dans ma tâche, je mets en place un mécanisme « d'inhibition ».

Si le bruit entendu me pose question (c'est qui ? c'est quoi ?) je me « désengage » de la tâche en cours pour répondre à la question puis selon ma réponse interne (important – pas important) je peux me « réengager » dans ma tâche. Dans ce cas je pratique « l'inhibition » pour cette alerte.

Cependant, il faut que je n'ai pas perdu le fil de ma pensée « engagée », j'utilise alors « l'attention divisée ». Mon cerveau peut garder le fil de ma 1<sup>ère</sup> tâche, laisser place à un autre fil, puis le couper si il est négligeable pour revenir au 1<sup>er</sup>. Quelle merveille !

Mais attention, l'attention divisée permet de gérer en même temps plusieurs tâches et cette gestion se fait de manière séquentielle, par des allers et retours de l'une à l'autre tâche.

Il semble aussi que lorsque 2 tâches sont en cours en même temps, la « ressource attentionnelle » mise en œuvre par le cerveau se partage inégalement entre les 2 soit, 70 % pour la tâche prioritaire, 30 % pour la non prioritaire.

C'est d'ailleurs pour cela que conduire en téléphonant est si dangereux !... 70 % pour le téléphone, 30 % pour la conduite !

## **LE DEFICIT ATTENTIONNEL**

Il peut provenir de plusieurs causes =

- La déficience de la formation nerveuse responsable de la vigilance entraîne la non perception des signaux d'alertes extérieurs. Ceci entraîne des conséquences, une palette de

troubles qui peuvent aller de l'endormissement à la nécessité de toujours rappeler à l'ordre le sujet. Mais celui-ci n'y peut rien. Ce mécanisme est en dehors de sa conscience, aucun levier interne ne peut modifier ce déficit même si la tâche l'intéresse.

- La difficulté de mise en œuvre de l'attention divisée est également très lourde et pénalise beaucoup l'accomplissement des tâches scolaires des élèves atteints de ce trouble.

L'extérieur perçoit alors cette difficulté comme cet élève « ne fait pas attention ».

- La difficulté de « l'attention engagée » se traduit elle par un comportement qui nous semble relever du « il ne s'intéresse à rien », « il n'est pas motivé ». Ceci est faux, l'élève peut être intéressé par des choses, mais souffrir de ne pas parvenir à engager son attention dedans.

A l'inverse, celui qui ne peut pas se « désengager » va paraître être « parti dans son truc » et insensible à l'environnement. Ceci amène à le qualifier « d'inadapté à la réalité », d'égoцентриque...

Il arrive même parfois qu'il ne parvienne pas à prendre en compte des paramètres utiles à la tâche dans laquelle il est engagé. Son cerveau est bloqué par l'engagement précédent. Là aussi il n'y peut rien.

- Les troubles de l'inhibition entraînent l'élève à « partir dans tous les sens » au gré des alertes qu'il perçoit . Ceci l'amène à « zapper » sans arrêt sans parvenir à se fixer. Cette difficulté est très éprouvante pour l'entourage mais aussi pour le sujet qui souffre de ne pas pouvoir gérer les alertes qui le sollicite.

Ce déficit attentionnel est particulièrement présent dans le sujet « hyperactif ».