

## C a p s u l e s

# Le rôle de l'attention et de la concentration dans les études \*

**Christian Bégin**

Psychologue  
Cégep du Vieux Montréal

L'attention et la concentration sont des mécanismes utilisés dans la plupart des activités reliées à l'étude. Cependant, l'utilisation souvent indifférenciée d'un terme ou de l'autre semble indiquer que l'on confond attention et concentration pour ce qui est du rôle et du fonctionnement de chacun de ces mécanismes.

La documentation se concentre principalement sur la description de recherches fondamentales portant exclusivement sur l'attention. Celle-ci est alors considérée comme étant l'ensemble des caractéristiques qui règlent la gestion des mécanismes de discrimination et de détection des signaux – surtout sonores – du système perceptuel. En ce qui concerne la concentration, elle est habituellement définie comme étant l'attention volontaire, c'est-à-dire l'attention dirigée vers un objet déterminé.

Il n'existe toutefois pas d'explications plus concrètes quant à l'application pratique de ces concepts dans des situations quotidiennes.

Une définition opérationnelle de l'attention et de la concentration devrait donc permettre de tenir compte des différents aspects dynamiques des mécanismes mis en œuvre et faciliter la compréhension de leur fonctionnement et de leur rôle dans des situations pratiques.

Les deux définitions présentées ici regroupent les différentes conceptions de l'attention et de la concentration et se rapprochent notamment de celles données par Saint-Arnaud.

**Attention** : Mise en disponibilité de tous les canaux sensoriels orientés vers la recherche et l'enregistrement des informations susceptibles d'être utiles.

**Concentration** : Réduction du champ de l'attention par un effort de volonté.

L'analyse des différentes composantes des définitions permet de mieux décrire et comprendre le fonctionnement et de mieux saisir le rôle de l'attention et de la concentration.

De façon générale, l'attention touche tout ce qui concerne la perception des informations et la concentration joue un rôle dans l'ensemble des tâches qui requièrent une recherche en mémoire, une réflexion ou simplement un traitement conscient de l'information perçue.

L'attention sera alors le mécanisme utilisé pendant l'écoute d'une conférence, d'un cours, d'un exposé tout comme pendant la conduite automobile. Il faut donc parler d'attention quand il y a utilisation de tous les sens dans le but de capter, de percevoir des informations environnantes.

Dans le cas de la concentration, son rôle premier est justement de restreindre cette capacité perceptuelle dans le but de permettre le traitement des données choisies sans interférences extérieures (sons ou bruits) ou intérieures (pensées non pertinentes). La concentration est donc antagoniste de l'attention. Dès que la concentration augmente, l'attention se trouve automatiquement diminuée puisque la concentration réduit la capacité de traiter les informations environnantes. La concentration vise à ne permettre dans le champ de la conscience que les éléments choisis.

Il faut toutefois préciser que, pratiquement, la différenciation dans l'utilisation de l'attention et de la concentration n'est pas aussi précise. Dans certaines tâches, les deux mécanismes doivent fonctionner en alternance rapide. Ce n'est que sous cette condition que la tâche sera faite avec efficacité.

En ce sens, la prise de notes est l'exemple parfait de l'alternance de l'attention et de la concentration. C'est d'ailleurs une difficulté souvent ressentie et exprimée par les étudiants. La rédaction des notes fait appel à la concentration qui vient empêcher le traitement des nouvelles informations transmises par le professeur. Les étudiants ne peuvent continuer à écouter lorsqu'ils écrivent ce qu'ils viennent d'entendre.

L'augmentation de l'efficacité dans la prise de notes vient donc d'une amélioration de l'attention d'une part, pour augmenter la quantité d'informations qui peuvent être perçues et faciliter leur encodage rapidement. D'autre part, il est également essentiel de développer la capacité de passer rapidement de l'attention à la concentration et inversement, pour éviter de prolonger indûment la concentration et pour pouvoir revenir rapidement à la perception et à la vérification des nouvelles informations présentées.

Les difficultés vécues par rapport aux deux mécanismes d'attention et de concentration dépendent de divers facteurs qu'il est possible d'identifier d'après leur définition respective.

L'attention sera moins efficace dans les cas où les étudiants ont tendance à présenter une certaine passivité cognitive ; les

\* Texte tiré d'*Étudier au collégial, une réalité diversifiée. Actes du 11<sup>e</sup> colloque annuel de l'AQPC*, juin 1991, p. 202-1 et 202-2.

---

informations transmises devront alors, en elles-mêmes, contenir suffisamment de stimulations ou de nouveautés pour être perçues comme étant utiles par le système perceptuel. Autrement, il n'y aura pas une perte d'attention, mais plutôt une réorientation de l'attention de l'étudiant vers d'autres informations. Celui-ci se mettra à regarder autour, à faire des dessins ou gribouillages sur ses feuilles ou simplement partira dans la lune.

La fatigue est également responsable d'une baisse d'attention puisqu'elle affecte la mise en disponibilité du système sensoriel. Elle amène également une plus grande passivité dans la réception des informations qui fait en sorte que l'étudiant en capte et en conserve beaucoup moins. Il aura alors l'impression, en ayant manqué une information, qu'elle n'aura jamais été mentionnée.

Pour ce qui concerne la concentration, la principale difficulté vient du manque d'entraînement. La concentration varie en durée et en intensité. Ces deux aspects seront influencés par l'environnement mais également par l'entraînement pour amener le système perceptuel à se refermer et à ne laisser passer que ce qui est pertinent à la tâche.

La concentration dans un endroit silencieux ou très tranquille peut aider à en améliorer la durée puisque les sens ne sont pas attirés par d'autres stimulations. L'effort demandé pour se concentrer est donc moindre et permet de prolonger la concentration. La silence empêche cependant l'entraînement à l'intensité de la concentration. Plusieurs étudiants sont d'ailleurs confrontés à cette difficulté pendant les examens. Nombreux sont ceux qui sont distraits au moindre bruit ou dès le moment où d'autres étudiants commencent à sortir du local.

Le fait de s'entraîner à se concentrer avec un certain bruit ambiant pourra aider l'étudiant à augmenter l'intensité de sa concentration sans trop en affecter la durée.

L'efficacité de la concentration se développe en fonction de la régularité et de l'importance de l'effort demandé. Il est important de multiplier les occasions de se concentrer et de faire un certain effort intellectuel sans attendre un contexte précis et déterminé à l'avance.

Différents exercices peuvent être pratiqués qui ne demandent aucun matériel particulier et qui pourront aider à augmenter la durée et l'intensité aussi bien que la rapidité à atteindre un niveau adéquat de concentration. ▣

---

#### RÉFÉRENCES

- BOUCHER, F. et J. AVARD, *Réussir ses études*, Ottawa, Éditions de Mortagne, 1984.
- COUCHAERE, M.-J., *Éduquer la mémoire*, Paris, Éditions ESF, 1983.
- GAUTHIER, L. et N. POULIN, *Savoir apprendre*, Sherbrooke, Éditions de l'Université de Sherbrooke, 1985.
- HUMPHREYS, C., *Concentration et méditation*, St-Jean-de-Braye, Éditions Dangles, 1977.
- LINDSAY P. H. et D. A. NORMAN, *Traitement de l'information et comportement humain*, Montréal, Éditions Études Vivantes, 1980.
- LEWAR, L., *Comment développer sa mémoire*, Paris, Éditions de Vecchi, 1984.
- LEMAIRE J. et M. MILLETTE, *Apprendre à apprendre : guide pratique pour la réussite dans les études*, Montréal, Collège Ahuntsic, 1987.
- RAPAPORT, D., M. M. GILL et R. SCHAFER, *L'utilisation clinique de l'échelle Bellevue*, Québec, Les Presses de l'Université Laval, 1973.
- SEN, A., *Attention and distraction*, New Delhi, Sterling Publishers, 1983.