

Coffret de matériel andragogique pour l'alphabétisation des personnes ayant des difficultés d'apprentissage

Fascicule IX



Coffret de matériel andragogique pour l'alphabétisation des personnes ayant des difficultés d'apprentissage

Dépistage et pistes d'intervention

IX – Champ cognitif
Module : Attention

Juin 1996

Les établissements d'enseignement sont autorisés à procéder, pour leurs besoins, à une reproduction totale ou partielle du présent document. S'il est reproduit pour vente, le prix de vente ne devra pas excéder le coût de reproduction.

Réimpression : mai 1997 — 97-0235

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 1997 — 95-0493

ISBN 2-550-24862-7

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Québec, 1997

Table des matières

Page

Présentation	1
1. Est-ce que l'adulte semble avoir un bon éveil mental (disponibilité à travailler sans présenter de signes de fatigue mentale)?	2
2. Est-ce que l'adulte est une personne attentive :	
2.1. lorsque tout est calme?	6
2.2. lorsqu'il y a du bruit?	8
3. Est-ce que l'adulte est capable d'attention sélective, c'est-à-dire est-ce qu'il ou elle peut diriger son attention uniquement sur l'élément auditif, visuel ou autre, qui exige sa concentration dans un champ perceptuel, auditif, visuel ou autre?	10
4. Est-ce que l'adulte est sensible à tous types d'éléments pouvant causer des distractions (chuchotements, éternuements, bruits à l'extérieur, bruits du crayon sur le papier, etc.)?	12
5. Est-ce que l'adulte est capable de concentration :	
5.1. durant quelques secondes?	13
5.2. durant quelques minutes?	13
5.3. durant une période d'apprentissage d'environ une heure?	15
5.4. durant une demi-journée d'apprentissage, soit environ trois heures?	15
5.5. durant toute une journée d'apprentissage, soit environ six heures?	16
6. Est-ce que l'adulte se fatigue vite en situation d'apprentissage?	18
Bibliographie	20

IX – CHAMP COGNITIF

MODULE : ATTENTION

PRÉSENTATION

«Le champ cognitif comprend les habiletés cognitives, rendant les apprentissages possibles. S'il y a des problèmes d'apprentissage, il est fort possible qu'il y ait des déficits sur le plan du champ cognitif et s'il y a des dysfonctions sur le plan des habiletés cognitives, il est fort probable qu'il y ait des problèmes d'apprentissage¹.»

Ces quelques lignes mettent en lumière l'effet qu'ont les habiletés cognitives sur les apprentissages. Qu'il s'agisse d'attention, de langage, de perception, de mémoire, de planification ou d'exécution d'une tâche, toutes ces habiletés doivent faire l'objet d'un entraînement quotidien et continu, en relation directe avec les apprentissages qui se rapportent aux matières de base. On doit saisir, en atelier, toutes les occasions de faire parler, de faire réfléchir, de solliciter la mémoire, l'attention, etc.

Bien que le développement des habiletés cognitives soit un travail de chaque instant, il peut aussi faire l'objet d'activités, d'exercices précis. Dans ce cas, il est important d'en présenter les objectifs aux adultes, de faire avec eux et elles les liens entre habiletés cognitives et apprentissages et d'y revenir aussi souvent que possible.

Les activités doivent être variées et stimuler différentes habiletés cognitives. On doit aussi accorder une attention spéciale à l'environnement (c'est-à-dire à l'organisation physique des lieux), aux règles de fonctionnement établies à l'intérieur du groupe, aux habitudes de travail qu'on tente de transmettre aux adultes, etc. L'organisation des ateliers doit encourager la participation des adultes, la prise de responsabilités, la collaboration et l'entraide. Interactions et développement des habiletés cognitives vont de pair.

Bref, les pistes d'intervention proposées pour les différents éléments du champ cognitif visent à mettre l'adulte en interaction, non seulement avec les autres adultes du groupe, mais aussi avec l'objet d'apprentissage (un texte à lire, un problème à résoudre, etc.). De sorte que le travail effectué par l'adulte sur l'objet d'apprentissage – travail rendu possible par la maîtrise d'habiletés cognitives – apporte un éclairage nouveau sur cet objet d'apprentissage et permette à l'adulte d'accéder progressivement au sens de l'activité ainsi qu'à sa réussite.

1. J. JASMIN. *Guide d'utilisation de la grille de dépistage de problèmes d'apprentissage chez les adultes*, Montréal, Commission des écoles catholiques de Montréal, 1990.

CHAMP COGNITIF

ATTENTION

1. Est-ce que l'adulte semble avoir un bon éveil mental (disponibilité à travailler sans présenter de signes de fatigue mentale)?

OUI : L'éveil mental de l'adulte semble bon.

NON : L'adulte semble souvent «dans la lune».
--

INTERVENTIONS PROPOSÉES

- Essayer de préciser, avec l'adulte, les causes de ses problèmes d'attention. Passer d'abord en revue les causes éventuelles extérieures à la classe; sont-elles liées :
 - à l'état de santé de l'adulte?
 - à l'efficacité de sa vue, de son ouïe?
 - à son hygiène de vie (alimentation, sommeil, usage d'excitants, etc.)?
 - à des problèmes personnels quotidiens? Etc.

Selon les problèmes décelés, encourager l'adulte, l'aider, si c'est possible, à chercher une solution en faisant appel à la personne-ressource appropriée.

INTERVENTIONS PROPOSÉES (Suite)

Si les problèmes d'attention sont liés à un manque de motivation :

- proposer à l'adulte de rencontrer une conseillère ou un conseiller en information scolaire et professionnelle pour mieux définir son projet de formation;
 - l'aider à se fixer des objectifs réalistes qui peuvent être atteints à court ou à moyen terme.
- Examiner avec l'adulte d'autres causes possibles de ses problèmes d'attention :
 - relations avec l'enseignante ou l'enseignant;
 - relations avec les autres adultes du groupe;
 - manque d'intérêt pour la matière ou pour le type de travaux à faire;
 - stress;
 - échecs répétés.
 - Voir à ce que l'organisation physique de la classe favorise l'attention de tout le groupe :
 - aération adéquate;
 - bon éclairage;
 - disposition des tables de travail de façon que toutes et tous vous voient bien ainsi que le tableau;
 - insonorisation suffisante pour éviter la présence d'éléments et pouvant causer des distractions provenant de l'extérieur de la classe.
 - Suggérer aux adultes plus distraits d'occuper, dans la classe, une place où il leur sera plus facile de vous voir et de vous entendre.
 - Éviter de surcharger les murs de la classe avec une trop grande quantité d'affiches, de décorations, etc. Trop de stimuli pourraient détourner l'adulte de l'objet auquel il lui faut accorder son attention.

INTERVENTIONS PROPOSÉES (Suite)

- Maintenir, au sein du groupe, un climat de travail favorisant l'attention et la concentration :
 - limiter le va-et-vient;
 - éliminer les bruits inutiles.

- Aménager un horaire de travail qui permette des pauses régulières et dans lequel on tient compte de la capacité d'attention des adultes :
 - présenter le programme de la journée ou de l'atelier (on peut l'écrire au tableau pour permettre à l'adulte d'anticiper le contenu);
 - doser la durée des activités où l'attention est sollicitée (explications données à l'ensemble du groupe au tableau, travail individuel, etc.) (des adultes font un retour aux études après avoir passé plusieurs années sans étudier. Le fait de fournir un effort intellectuel soutenu exige un entraînement qui doit être progressif et guidé);
 - présenter les tâches qui requièrent le plus d'attention au moment de la journée où le groupe est le mieux disposé, soit au début de la journée, plutôt qu'à la fin;
 - augmenter graduellement la durée des activités qui exigent une attention soutenue;
 - fixer des échéances, déterminer une période à l'intérieur de laquelle l'adulte devra terminer le travail commencé. On devra toutefois tenir compte de sa capacité réelle à fournir les résultats attendus dans les délais fixés;
 - prévoir des périodes de détente ou des activités exigeant moins d'attention après un travail ayant nécessité une attention soutenue;
 - planifier le déroulement d'une journée de formation en fonction du degré d'attention exigé par les différentes activités proposées.

INTERVENTIONS PROPOSÉES (*Suite*)

- Stimuler la capacité d'attention et d'observation de l'adulte par différents exercices de discrimination auditive et visuelle, par exemple lui demander :
 - de reconnaître des bruits familiers enregistrés;
 - d'indiquer les différences entre des dessins semblables en apparence;
 - de déterminer, dans un message donné, la partie de l'énoncé qui représente les sensations visuelle, gustative, olfactive, tactile ou sonore;
 - de décrire la disposition des meubles dans une pièce, la tenue vestimentaire d'une autre personne du groupe; etc.

- **Au début** de toute activité exigeant une certaine attention de la part de l'adulte, accorder un soin particulier aux aspects suivants :
 - présenter l'objectif poursuivi, la pertinence d'une activité et d'une explication théorique. Si l'adulte comprend pourquoi il faut faire tel exercice ou écouter telle explication, son attention sera peut-être meilleure;
 - s'assurer que l'adulte possède les connaissances et les habiletés nécessaires à un nouvel apprentissage et que l'objectif à atteindre représente un défi approprié. Suivre les recommandations énoncées par De La Garanderie (1982) dans son chapitre portant sur la pédagogie de l'attention.

- **En cours d'activité** :
 - ramener l'adulte à la tâche, si son attention fait défaut;
 - poser des questions à l'adulte sur l'activité en cours ou l'explication qu'on lui donnera, afin de stimuler son attention;
 - à l'occasion, demander à l'adulte de reformuler ce qu'on vient de lui dire, d'expliquer des consignes;
 - solliciter son attention auditive et visuelle.

2.	Est-ce que l'adulte est une personne attentive :	
2.1.	lorsque tout est calme?	
OUI :	L'adulte est une personne attentive.	NON : Même lorsque tout est calme, l'adulte manque d'attention.

INTERVENTIONS PROPOSÉES

- Essayer de déterminer avec l'adulte les causes de ses problèmes de concentration. Accorder une attention particulière aux causes éventuelles extérieures à la classe : préoccupations, motivation, etc. Voir à ce sujet les interventions proposées au point 1 du présent module.
- Au moment de transmettre verbalement des explications ou des renseignements, ne pas élever la voix, afin d'inciter l'adulte à maintenir son attention.
- Amener l'adulte à adopter certaines habitudes de travail telles que :
 - n'avoir sur sa table de travail que le matériel nécessaire à l'activité du moment;
 - éliminer de son champ visuel tout ce qui pourrait distraire;
 - s'assurer que le travail à faire est bien compris;
 - revoir régulièrement, pendant le travail, la consigne liée à la tâche à effectuer.
- Encadrer l'adulte au moment de commencer un travail; l'amener à expliquer dans ses mots la nature du travail à faire, à sélectionner les outils nécessaires à son exécution et à expliquer la stratégie qui sera utilisée pour obtenir le résultat escompté.
- Fixer des objectifs à atteindre, comme de faire telle partie du travail dans un laps de temps déterminé. Augmenter graduellement les exigences.

INTERVENTIONS PROPOSÉES (Suite)

- Présenter d'abord à l'adulte des travaux qu'il lui sera facile de réussir dans un laps de temps raisonnable. Réduire, au besoin, l'ampleur et le degré de difficulté de la tâche à accomplir.
- Présenter le travail plus long ou plus complexe à faire en le divisant en étapes. Permettre à l'adulte de suivre facilement chacune des étapes en les lui exposant dans un langage simple, par écrit ou verbalement.
- **En cours d'activité :**
 - ramener l'adulte à la tâche, si son attention fait défaut;
 - stimuler son attention en lui posant des questions sur ce qui a été dit ou sur l'activité en cours;
 - à l'occasion, demander à l'adulte de reformuler ce qu'on vient de lui dire, d'expliquer des consignes;
 - ne pas déranger inutilement l'adulte qui se concentre sur la tâche à accomplir; lui permettre de prendre le risque de se tromper.
- Planifier un horaire de travail qui permette des pauses régulières et dans lequel on tient compte de la capacité d'attention des adultes.

2.	Est-ce que l'adulte est une personne attentive :	
2.2.	lorsqu'il y a du bruit?	
OUI :	L'adulte est une personne attentive qui peut faire abstraction du bruit en poursuivant l'exécution de sa tâche.	NON : Lorsqu'il y a du bruit, l'adulte est incapable de fixer son attention essentiellement sur la tâche à accomplir.

INTERVENTIONS PROPOSÉES

- S'assurer d'abord que l'adulte puisse maintenir son attention lorsque tout est calme. Voir à ce sujet les interventions proposées au point 2.1 du présent module.
- Voir à ce que les bruits environnants soient réduits le plus possible :
 - fermer la porte de la classe pour réduire la distraction engendrée par les bruits de corridors ou de classes voisines;
 - établir, au sein du groupe d'adultes, certaines règles de fonctionnement favorisant un climat de travail empreint de calme et exempt d'éléments sonores agressants pouvant causer des distractions. Exemples :
 - conversations à voix basse et déplacements limités;
 - usage réglementé d'appareils tels que le baladeur ou la radio à l'intérieur de la classe.
- Proposer à l'adulte qui se laisse distraire facilement de choisir une place à l'écart des participantes et des participants plus bavards.
- Servir d'exemple à l'adulte qui se laisse facilement distraire par les bruits environnants, en se montrant soi-même imperméable aux bruits qui surgissent parfois de façon inattendue au cours d'une activité ou d'une explication. Si on se laisse facilement distraire, il en sera probablement de même pour les adultes avec qui on travaille.

INTERVENTIONS PROPOSÉES (*Suite*)

- De temps à autre, exposer l'adulte à un bruit de fond agréable, régulier et discret pendant le travail en classe, par exemple mettre de la musique instrumentale douce. Ce moyen pourra peut-être accroître sa capacité d'attention.
- Si la perméabilité de l'adulte aux bruits environnants est due à de la nervosité, on peut lui proposer de brèves séances de relaxation, selon un horaire régulier ou au besoin.
- Adopter un ton de voix qui puisse couvrir les bruits environnants habituels, mais qui oblige toutefois l'adulte à fixer son attention pour comprendre ce qui est dit.

3.	Est-ce que l'adulte est capable d'attention sélective, c'est-à-dire lui est-il possible de diriger son attention uniquement sur l'élément auditif, visuel ou autre, qui exige sa concentration dans un champ perceptuel, auditif, visuel ou autre?	
OUI :	L'adulte est capable de fixer son attention uniquement sur le stimulus en cause et peut faire abstraction de tous les autres.	NON : L'adulte semble incapable de fixer son attention sur un stimulus en particulier et semble disperser son attention.

INTERVENTIONS PROPOSÉES

- Amener l'adulte à prendre conscience de sa difficulté de concentration sur un élément, en ramenant son attention à l'objet principal lorsqu'elle est dispersée. Il ne s'agit pas de surveiller l'adulte constamment, mais de l'aider à se sensibiliser à son problème.
- Veiller à ce que la classe ne soit pas surchargée de stimuli sonores et visuels :
 - établir des règles de fonctionnement au sein du groupe afin de maintenir une atmosphère propice au travail, un calme relatif;
 - doser la quantité d'éléments présents sur les murs.
- Amener l'adulte à prendre les dispositions nécessaires pour réduire le plus possible le nombre d'éléments pouvant lui causer des distractions dans son environnement immédiat à l'intérieur de la classe, comme de :
 - disposer sa table de travail de façon à bien vous voir et que les stimuli visuels l'entraînant à la distraction ne soient pas dans son champ visuel;
 - choisir une place à l'écart des participantes et des participants plus bavards;
 - n'avoir sur sa table de travail que le matériel nécessaire à l'activité du moment.
- Donner à l'adulte des consignes de travail simples, en s'assurant qu'il ou elle possède les notions et les habiletés nécessaires à l'exécution de la tâche à effectuer.
- Graduer les objectifs à atteindre et veiller à ne pas présenter plusieurs tâches simultanément.

INTERVENTIONS PROPOSÉES (Suite)

- À l'occasion, jumeler l'adulte qui éprouve des difficultés à fixer son attention sur un élément particulier, à une autre personne du groupe pouvant lui servir de guide dans l'exécution d'une tâche précise.
- **En cours d'activité :**
 - ramener l'adulte à la tâche, si son attention fait défaut;
 - poser des questions à l'adulte sur l'activité en cours ou sur l'explication donnée, pour garder son attention.
- Stimuler la capacité d'attention et d'observation de l'adulte par différents exercices de discrimination auditive et visuelle. Par exemple, lui demander :
 - de reconnaître des bruits enregistrés;
 - d'indiquer les différences entre des dessins semblables en apparence;
 - de déterminer, dans un message donné, la partie de l'énoncé qui représente les sensations visuelle, gustative, olfactive, tactile ou sonore;
 - de décrire la disposition des meubles dans une pièce, la tenue vestimentaire d'une autre personne du groupe.
- Servir d'exemple à l'adulte qui se laisse facilement distraire par tout ce qu'il y a autour, en se montrant soi-même imperméable aux bruits ou à d'autres éléments pouvant causer des distractions au cours d'une activité ou d'une explication. Si on se laisse facilement distraire, il en sera probablement de même pour les adultes avec qui on travaille.
- Encadrer l'adulte au moment de commencer un travail; l'amener à expliquer dans ses propres mots la nature du travail à effectuer, à sélectionner les outils nécessaires à son exécution et à expliquer la stratégie qui sera utilisée pour atteindre le résultat escompté.
- Fixer des objectifs à atteindre, comme de faire telle partie du travail dans un laps de temps déterminé. Augmenter graduellement les exigences.

4.	Est-ce que l'adulte est sensible à tous types d'éléments pouvant causer des distractions (chuchotements, éternuements, bruits à l'extérieur, bruits du crayon sur le papier, etc.)?	
OUI :	Tout est source et sujet de distraction pour l'adulte qui semble incapable de filtrer les stimuli, de distinguer un bon stimulus de ceux qui sont non pertinents.	NON : L'adulte est capable de faire abstraction des stimuli non pertinents.

INTERVENTIONS PROPOSÉES

Consulter les interventions proposées au point 2.2 du présent module.

5.	Est-ce que l'adulte est capable de concentration :	
5.1.	durant quelques secondes?	
OUI :	L'adulte est capable de se concentrer durant cette période.	NON : L'adulte est incapable de se concentrer durant cette période et semble s'abstraire rapidement de la tâche à accomplir.

5.	Est-ce que l'adulte est capable de concentration :	
5.2.	durant quelques minutes?	
OUI :	L'adulte est capable de se concentrer durant cette période.	NON : L'adulte est incapable de se concentrer durant cette période et semble s'abstraire rapidement de la tâche à accomplir.

INTERVENTIONS PROPOSÉES

- Entraîner l'adulte à augmenter la durée de sa concentration en lui présentant d'abord des activités simples, faciles à faire, par exemple des exercices de reproduction. Exiger toutefois que le travail soit bien fait et terminé dans un laps de temps acceptable.
- Graduer et même micrograder les objectifs à atteindre; organiser la formation en unités d'apprentissage de courte durée et liées à une seule notion à la fois.
- Exiger que tout travail amorcé par l'adulte soit terminé, et ce, même si le temps prévu pour l'exécuter est dépassé.

INTERVENTIONS PROPOSÉES (Suite)

- Utiliser des stratégies et des moyens d'enseignement variés qui amèneront l'adulte à jouer un rôle actif en classe et solliciteront différentes formes d'attention, par exemple des jeux de rôles, des mises en situation, des activités ludiques, du travail collectif ou en sous-groupe, l'utilisation de documents audiovisuels, etc.
- À l'occasion, jumeler l'adulte qui a un problème de concentration à une autre personne du groupe pouvant lui servir de guide dans l'exécution d'une tâche précise.
- Accorder une attention particulière aux champs d'intérêt et aux besoins de formation exprimés par l'adulte. Comme la capacité d'attention et de concentration est souvent liée à la motivation, on pourra l'aider à accroître cette capacité en lui présentant des contenus d'apprentissage et des activités qui correspondent à ce qu'il ou elle veut apprendre.
- Suggérer à l'adulte aux prises avec des problèmes de concentration d'opter pour la formation à temps partiel d'abord, selon un horaire correspondant au moment de la journée où il est plus facile de fournir un effort mental.
- Planifier un horaire de travail qui permette des pauses régulières et fréquentes, si nécessaire, et dans lequel on tient compte de la capacité de concentration de l'adulte, par exemple :
 - doser la durée des activités où la concentration est sollicitée;
 - présenter les tâches requérant le plus de concentration au moment de la journée où le groupe est le mieux disposé, soit au début d'un atelier, plutôt qu'à la fin;
 - augmenter graduellement la durée des activités exigeant un effort mental soutenu;
 - prévoir de courtes périodes de relaxation et d'activité physique (étirements, rotations, etc.) en alternance avec les moments où la concentration est nécessaire.

5.	Est-ce que l'adulte est capable de concentration :	
5.3.	durant une période d'apprentissage d'environ une heure?	
OUI :	L'adulte est capable de se concentrer durant cette période.	NON : L'adulte est incapable de se concentrer durant cette période et semble s'abstraire de la tâche à accomplir au fur et à mesure que le temps passe. On sent la fatigue mentale s'installer. Après une heure, c'est l'épuisement et l'adulte ne peut plus fournir d'effort sans une pause.

5.	Est-ce que l'adulte est capable de concentration :	
5.4.	durant une demi-journée d'apprentissage, soit environ trois heures?	
OUI :	L'adulte est capable de se concentrer durant cette période.	NON : L'adulte est incapable de se concentrer durant cette période et semble s'abstraire de la tâche à accomplir au fur et à mesure que le temps passe. Son épuisement survient à la fin d'une demi-journée.

5.	Est-ce que l'adulte est capable de concentration :	
5.5.	durant toute une journée d'apprentissage, soit environ six heures?	
OUI :	L'adulte est capable de se concentrer durant cette période.	NON : L'adulte est incapable de se concentrer durant cette période, mais il lui est possible de fournir un effort supérieur à ce qu'exige une demi-journée d'apprentissage. Toutefois, l'adulte semble s'abstraire de plus en plus, tout au long des activités et son épuisement survient à la fin de la journée.

INTERVENTIONS PROPOSÉES

- Suggérer à l'adulte aux prises avec des problèmes de concentration et souffrant anormalement d'épuisement après une demi-journée ou une journée d'activités, d'opter pour la formation à temps partiel, selon un horaire correspondant, si possible, au moment de la journée où il lui est plus facile de fournir un effort mental.
- Utiliser, au cours d'une même période ou d'une même journée d'apprentissage, des stratégies et des moyens d'enseignement variés qui amèneront l'adulte à jouer un rôle actif en classe et solliciteront différentes formes d'attention, par exemple des jeux de rôles, des mises en situation, des activités ludiques, du travail collectif ou en sous-groupe, l'utilisation de documents audiovisuels, etc.
- Favoriser l'anticipation du contenu d'une demi-journée ou d'une journée complète de formation et l'établissement de repères dans le temps à l'intérieur d'une semaine de formation, par différents moyens, par exemple :
 - présenter un horaire type couvrant une semaine de formation et à l'intérieur duquel l'adulte pourra situer les activités qui reviennent avec une certaine régularité chaque semaine;

INTERVENTIONS PROPOSÉES (Suite)

- adopter une certaine routine à l'intérieur de chaque demi-journée ou journée complète de formation, par exemple une période de travail personnel au début de la journée, une période de révision quotidienne du vocabulaire, etc.;
 - écrire au tableau ou présenter verbalement le programme de la journée : les notions qui seront abordées, les activités qui seront proposées, etc. Cette façon de faire a généralement pour effet de susciter la curiosité des adultes et leur donne l'impression que le temps passe plus rapidement.
- Planifier un horaire de travail qui permette des pauses régulières et fréquentes, si nécessaire, et dans lequel on tient compte de la capacité de concentration de l'adulte, par exemple :
 - doser la durée des activités où la concentration est sollicitée;
 - présenter les tâches qui requièrent le plus de concentration au moment de la journée où le groupe est le mieux disposé, soit au début d'un atelier, plutôt qu'à la fin;
 - augmenter graduellement la durée des activités exigeant un effort mental soutenu;
 - prévoir de courtes périodes de relaxation et d'activité physique (étirements, rotations, etc.) en alternance avec les moments où la concentration est nécessaire.
- Voir à ce que l'organisation physique des lieux où se déroulent les ateliers favorise l'attention et la concentration de tout le groupe :
 - aération adéquate;
 - bon éclairage;
 - disposition des tables de travail de façon que toutes et tous vous voient bien ainsi que le tableau;
 - insonorisation suffisante pour éviter la présence d'éléments provenant de l'extérieur de la classe et pouvant causer des distractions, etc.

6.	Est-ce que l'adulte se fatigue vite en situation d'apprentissage?	
OUI :	L'adulte se fatigue vite mentalement, en situation d'apprentissage. Il ou elle fera parfois mention de mal de tête, d'étourdissement, de vision double, de vision trouble, de fatigue des yeux, etc.	NON : L'adulte n'a pas ce problème.

INTERVENTIONS PROPOSÉES

- Essayer de déceler, avec l'adulte, les causes d'une fatigue anormale. Passer d'abord en revue les causes éventuelles extérieures à la classe. Sont-elles liées à :
 - l'état de santé de l'adulte?
 - son hygiène de vie (alimentation, sommeil, horaire surchargé, etc.)?
 - des responsabilités personnelles difficiles à assumer? Etc.

Selon les problèmes décelés, encourager l'adulte et l'aider, si c'est possible, à chercher une solution en faisant appel à la personne-ressource appropriée : médecin, psychologue, travailleur social ou travailleuse sociale, etc.
- Voir à ce que l'organisation physique des lieux de formation permette à toutes et à tous de travailler dans des conditions matérielles acceptables :
 - aération adéquate;
 - bon éclairage;
 - disposition des tables de travail de façon que toutes et tous vous voient bien ainsi que le tableau;
 - mobilier adéquat.
- Établir, au sein du groupe d'adultes, certaines règles de fonctionnement favorisant un climat de travail empreint de calme, par exemple des conversations à voix basse, des déplacements limités, etc.

INTERVENTIONS PROPOSÉES (Suite)

- S'assurer que l'adulte possède les habiletés et les connaissances préalables pour participer aux activités du groupe et en tirer profit. La fatigue vient peut-être d'un trop grand effort mental que l'adulte doit fournir pour comprendre des notions qu'on ne peut lui demander d'assimiler sans en connaître les préalables.
- Grader et même micrograder les objectifs à atteindre; organiser la formation en unités d'apprentissage de courte durée et liées à une seule notion à la fois.
- Planifier un horaire de travail qui permette des pauses régulières et dans lequel on tient compte du niveau de fatigue physique ou mentale atteint par les adultes du groupe, par exemple :
 - doser la durée des activités où la concentration est sollicitée;
 - présenter les tâches qui requièrent le plus de concentration au moment de la journée où le groupe est le mieux disposé, soit au début d'un atelier, plutôt qu'à la fin;
 - augmenter graduellement la durée des activités qui exigent un effort mental soutenu;
 - prévoir de courtes périodes de relaxation et d'activité physique (étirements, rotations, etc.) en alternance avec les moments où la concentration est nécessaire.

IX – CHAMP COGNITIF

MODULE : ATTENTION

BIBLIOGRAPHIE

DE LA GARANDERIE, A. *Pédagogie des moyens d'apprendre, les enseignants face aux profils pédagogiques*, Paris, Éditions du Centurion, 1982.

JASMIN, J. *Guide d'utilisation de la grille de dépistage de problèmes d'apprentissage chez les adultes*, Montréal, Commission des écoles catholiques de Montréal, 1990.

