

Mieux comprendre l'attention



Deux types d'attention :

- **L'attention automatique** ou exogène qui va être déclenchée par un événement externe ou interne (Je focalise mon attention sur l'avion qui passe parce qu'il fait du bruit ou sur mon ventre car je ressens une douleur ou la faim).
- **L'attention consciente** ou endogène, déclenchée par un contrôle volontaire. Elle est essentielle s'apprentissages scolaires : L'enseignant demande de réaliser cet exercice ou d'écouter la consigne, je décide de focaliser mon attention sur ce qu'il me demande.

Les ressources attentionnelles sont limitées et associées aux capacités de mémoire de travail. Un élève souffrant d'un trouble affectant sa mémoire de travail aura donc plus de mal à focaliser son attention sur le terme.

