



Impuissance apprise et attention sélective

publié le 19/06/2020

Descriptif :

L'impuissance apprise et une mauvaise orientation de l'attention sélective peuvent conduire à un sentiment de perte de confiance réelle chez l'élève. Devoirs faits est un dispositif qui permet de déconstruire ce sentiment et de donner des clés de compréhension à l'élève qui peut au final bâtir une estime de soi plus solide. Cet article se propose ainsi de donner des définitions simples de ces deux éléments illustrés par quelques vidéos qui peuvent servir de ressources pour animer des temps de formation.

Sommaire :

- L'impuissance apprise
- L'attention sélective
- Pour illustrer ce sentiment de perte de confiance, voici une série de courtes vidéos

● L'impuissance apprise

L'**impuissance apprise**, traduction française du *Learned Helplessness*, est un concept inventé par le psychologue **Martin Seligman**. Il s'agit de la perte de confiance en ses capacités à réussir en mobilisant ses efforts suite à des échecs répétés ou à une absence de retour sur investissement (source : [Ireps Nouvelle Aquitaine](#) ).

En quelques mots, si vous répétez à quelqu'un qu'il n'y arrivera pas, il finira par y croire et laissera tomber avant même d'avoir essayé. L'individu devient résigné et il subit la situation sans vouloir en changer le déroulement.

Le psychologue canadien **Marc Vachon** estime que l'impuissance apprise repose sur trois caractéristiques :

- ▶ le sentiment que la situation est permanente exemple : « Je n'y arriverai jamais ! »
- ▶ le sentiment d'être victime en disant « Ce n'est pas ma faute ! Je n'y peux rien. »
- ▶ le sentiment d'envahissement

● L'attention sélective

Mal orientée, les effets seront les mêmes avec l'**attention sélective**. L'attention est la faculté de l'esprit de se consacrer à un objet.

Le psychologue **William James** dans son livre *Les principes de psychologie* paru en 1890 a proposé une définition qui fait encore aujourd'hui consensus :

« L'attention est la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...] Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres »

Donc, focaliser l'attention sur un élément peut ainsi conduire le sujet à perdre le sens premier de l'activité. Car l'attention sélective est l'aptitude à sélectionner un élément d'une stimulation perceptive afin d'en réaliser un traitement approfondi. Il est donc nécessaire que les enseignants orientent l'attention de l'élève vers l'objet d'apprentissage travaillé. Pour faire simple nous ne voyons bien que ce que nous voulons voir, ou ce que l'on veut bien nous faire voir.

Si l'enseignant, dans sa pratique, induit involontairement une perte de confiance chez l'élève en ses capacités ou s'il oriente mal l'attention de celui-ci, ce dernier sera alors placé dans un contexte de développement favorable du **sentiment d'impuissance apprise**. Ce sentiment pourra alors générer des sentiments de frustration et d'injustice pouvant provoquer au final une perte de confiance réelle en lui-même ainsi qu'envers l'enseignant. Ce découragement entrave au final la réussite des élèves.

Devoirs faits est donc un dispositif qui permet de déconstruire ce sentiment de perte de confiance et d'offrir un temps dédié durant lequel l'élève peut bâtir une estime de soi plus solide en obtenant des clés de compréhension.

● Pour illustrer ce sentiment de perte de confiance, voici une série de courtes vidéos

○ Vidéo #1 : exercice à des étudiants

Charisse Nixon, professeur de psychologie à la Penn State Behrend (Pennsylvanie), propose un exercice très simple à ses étudiants.



Comment induire "l'impuissance apprise" ? (Vidéo Youtube)

○ Vidéo #2 : Êtes-vous observateurs ?

Serez-vous capables de découvrir qui a tué Lord Smithe ?



Testez votre conscience : qui l'a fait ? (Vidéo Youtube)

Version sous-titrée de la vidéo sur [le site amara.org](https://www.amara.org).

○ Vidéo #3 : la foi, le foie, une fois



Les beaux malaises | extrait | épisode 15 ([Video Youtube](#))

O Vidéo #4 : Combien de passes de ballon se fait l'équipe "en blanc" ?



L'attention sélective ([Video Youtube](#))