

# Apprendre en mode «défilement» ou en mode «focus»?



Là, on se concentre...

## MOTS CLÉS: FONCTIONS • REPÉRAGES

Vos élèves scrollent sur TikTok avec une aisance déconcertante, mais peinent à lire trois pages? Vous-même, entre deux cours, vous consultez vos mails «vite-fait», mais hésitez à vous plonger dans cette pile de corrections? Bienvenue dans l'ère de l'attention fragmentée.

Pas de panique: ni le mode «défilement» ni le mode «focus» ne sont mauvais en soi. La science nous suggère que chacun a sa fonction. Le mode défilement permet de scanner, repérer. Nos élèves y excellent: quelques secondes leur suffisent pour balayer un document, capter un mot clé. Ce mode est utile pour explorer, comparer, faire de la veille.

Le mode focus, lui, sollicite notre attention soutenue. C'est dans cet état que les apprentissages durables se construisent. Sans focus, pas de com-

«*Là, on plonge*». Créer des rituels de transition: signal sonore, respiration, minuteur. Alternier les supports: écran pour explorer, papier pour approfondir. Et montrer l'exemple: difficile de précher le focus si vous consultez vos messages entre deux explications!

Depuis août, les téléphones sont interdits dans les écoles valaisannes. Cette mesure, qu'on approuve ou non, offre un levier pour aborder avec les élèves la gestion de l'attention. Car au fond, l'enjeu est là: retrouver la liberté de choisir le bon mode au bon moment ●

Elena Lucciarini  
Nicolas Bressoud

préhension durable (Immordino-Yang et al., 2012).

Mais à force de scroller (défiler) par défaut, nombreux sont ceux qui perdent la capacité de choisir leur mode. Carr (2020) l'avait prédit: notre cerveau s'adapte à l'information rapide et superficielle, au détriment de la réflexion profonde. Résultat? Nos élèves (et nous?) tentent d'aborder un problème mathématique en zappant, ou s'épuisent à lire chaque ligne d'un document qu'il suffirait de survoler.

En classe, on pourrait commencer par nommer ces postures: «*Là, on scanne*»,

Elena Lucciarini

[elena.lucciarini@hepvs.ch](mailto:elena.lucciarini@hepvs.ch)

Nicolas Bressoud

[nicolas.bressoud@hepvs.ch](mailto:nicolas.bressoud@hepvs.ch)



## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

<https://bit.ly/47Xvyzu>

## EN RACCOURCI

### SCIENCES HUMAINES NEUROSCIENCES

Au sommaire de la dernière édition du magazine *Grands Dossiers Sciences Humaines* (mars-avril-mai 2026) de Sciences, il est question de mémoire, de conscience, d'attention, de sociabilité, d'éducation, d'émotions, de créativité, d'inhibition, de neurodiversité, de plasticité ou encore de sommeil. Les neurosciences sont explorées du neurone à la pensée.  
<https://scienceshumaines.com>

