

Séquence 1

À la découverte de l'attention



Objectif général de la séquence 1

Les élèves sont sensibilisés à la question de l'attention, à son rôle et à son utilité. Ils savent qu'un travail va être réalisé sur cette thématique durant l'année. Ils ont identifié que cette fonction cognitive permet de se connecter mentalement à un objet, une activité ou encore à une personne. Ils savent lister l'ensemble des vecteurs de l'attention (externes et internes) qui permettent à la fois de se connecter, mais qui peuvent également être source de distractions.

Attendus de fin de séquence 1



À la fin de cette séquence, les élèves doivent pouvoir :

- Établir pourquoi l'attention permet d'établir un **contact** – et donc de se **connecter** – avec une personne ou un élément de son environnement (et pourquoi c'est utile et souvent nécessaire) ;
- Donner des **exemples de métiers ou d'activités** qui demandent d'être très bien concentrés, en expliquant pourquoi ;
- Expliquer en quoi consiste le programme **ATOLE** ;
- Connaitre l'ensemble des **vecteurs de l'attention** qui peuvent constituer des sources de distractions, mais qui représentent également des outils favorisant la concentration ;
- Adopter une attitude attentive lorsque l'enseignant utilise le **code « contact »** en classe.



Les acteurs de la Démarche ATOLE : remerciements aux...

Financeurs et Partenaires initiaux :

Agence Nationale de la Recherche (ANR)

Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Inserm / CNRS / Université Lyon 1)

Institut Supérieur de Formation de l'Enseignement Catholique Saint-Julien (Caluire-et-Cuire)

Collège Externat Notre Dame (Grenoble)

Partenaires :

Ecoles du réseau de l'Enseignement privé sous contrat de l'Académie de Lyon

Circonscriptions Education Nationale d'Oullins (69), de Montbrison et Roanne (42)

(Directions des services départementaux de l'Education Nationale, Inspecteurs Education Nationale, conseillers pédagogiques, directeurs et équipes pédagogiques des écoles de la circonscription)

... ainsi qu'à tous les enseignants motivés de la France entière et du Québec, qui nous ont permis d'améliorer ce programme pendant trois ans !

Concepteurs : Equipe Inserm ATOLE

Marie DELATTRE-CHEVALLIER, Marine GRANJON, Marc HEIDMANN, Roxane HOYER,
Jean-Philippe LACHAUX, Marion RECOLLON-MINGAT, Bénédicte TERRIER

Plan de la séquence 1

- Activité 1 : ATOLE et l'attention
- Activité 2 : Observer l'attention chez l'autre
- Activité 3 : Observer l'attention à travers les cinq sens
- Activité 4 : Observer l'attention à travers les sensations du corps
- Activité 5 : L'attention et la petite voix
- Activité 6 : L'attention et les images mentales
- Activité 7 : L'attention et les émotions
- Activité 8 : Le besoin d'attention
- Activité 9 : Le jeu du miroir pour entrer en contact

➔ **FORMAT FLASH** : pour réviser cette séquence rapidement, **revoir simplement et rapidement les dernières activités** qui montrent qu'être attentif, c'est être connecté à quelqu'un, quelque chose ou à ce que l'on fait. Rappeler ainsi **le sens du mot « contact »** qui servira de code pour appeler l'attention des élèves.

Ne pas hésiter à aller dans la dernière rubrique « **Catalogue de variantes** » afin de réaliser des activités différentes, mais avec les mêmes objectifs.

Activité 1 : ATOLE et l'attention



But visé

Les élèves expérimentent le fait qu'être inattentif n'est pas forcément visible. Ils prennent également conscience qu'être attentif ne veut pas dire « être sage ». Ils prennent connaissance de l'objectif général de ce programme : apprendre à mieux maîtriser leur attention.

Note : La première partie de cette activité illustre le fait d'être attentif ou inattentif vis-à-vis d'une personne. La seconde partie est axée sur le fait d'être attentif ou non dans la réalisation d'une activité.

→ **Solliciter** un élève pour **décrire à voix haute une activité qu'il a réalisée durant le dernier week-end en donnant un maximum de détail**. Pendant ce temps-là, et de manière évidente, **faire semblant de ne pas l'écouter** (par exemple, il est possible d'interrompre l'élève au milieu d'une phrase pour demander à la classe quelque chose qui n'a rien à voir ; s'installer à un bureau et griffonner quelque chose sur un papier, ou encore regarder dehors par la fenêtre).

Les élèves seront probablement surpris par ce comportement.

→ **Questionner** la classe : « Étais-je attentif/attentive à ce que disait votre camarade ? » Puis **demander à l'élève qui réalisait la description** : « Avais-tu l'impression que je t'écoutais ? », « Comment as-tu pu remarquer que je n'étais pas attentif/attentive ? »

→ **Demander ensuite à un autre élève de décrire précisément une image quelconque**. Cette fois, **donner l'impression d'écouter**.

→ **Questionner la classe** : « Et cette fois, étais-je attentif/attentive ? »

Les élèves répondront très certainement que oui, cette fois vous étiez attentif/attentive.

→ **Expliquer** : « Eh bien, non, **je pensais à autre chose**. Je pensais à ce que j'allais faire après la classe. Vous le savez bien, on peut avoir l'air de faire attention alors qu'en vérité on est dans la lune. »

→ **Montrer la vignette 1** ci-dessous, puis demander à l'un d'eux de lire le texte de l'image à voix haute.

☉ **Idée pour les plus jeunes** : lire à la place des élèves et les laisser analyser l'image (description, explication, etc.).



→ **Demander** : « Y-a-t-il des moments où on vous dit, à vous, que vous n'êtes **pas assez attentifs** ou que vous devriez être plus concentrés ? »

→ **Distribuer** aux élèves la planche d'images (cf. annexe 1 rubrique « Matériel annexe ») et donner les consignes suivantes : « A votre avis, est-ce que chacune des activités de cette planche nécessite d'être attentif ? Puis : « Les personnages sur ces vignettes sont-ils attentifs ou non, d'après vous ? »



Laisser aux élèves le temps de réaliser l'exercice par écrit sur leur feuille, puis récapituler les réponses et corriger si nécessaire pour que les élèves prennent conscience de ce qu'est l'attention et à quoi elle sert.

→ **Demander** : « Savez-vous **comment arriver à être plus attentif** ? »

Les élèves vous répondront probablement « En faisant plus attention ».

→ **Insister** : « Oui, mais comment faut-il faire exactement pour être plus attentif ? Qui a une idée ? »

Il est possible de noter les réponses qui paraissent utiles au tableau, sinon passer directement à la suite.

→ **Enchaîner** : « Cette année, nous allons apprendre à reconnaître ce qui nous empêche d'être attentifs et découvrir des **petites solutions** pour mieux se concentrer. Tout au long de l'année, nous allons apprendre ce qu'est le cerveau, comment il fonctionne et comment l'utiliser pour mieux maîtriser notre attention. C'est la démarche **ATOLE, AT pour ATtentif et OLE pour écOLE**. Un Atoll, avec deux L, c'est aussi une petite île dans la mer, comme une petite bulle dans laquelle on s'isole pour être bien concentré. »

→ **Introduire le cahier ATOLE** et expliquer son utilité aux élèves : « Il permettra de **conserver une trace des différentes notions qui seront abordées au cours de l'année**, comme tous les autres cahiers, mais **sa tenue sera personnelle et ne sera pas évaluée** ».

🕒 **Idées de petits films pour illustrer ce point du programme :**

→ Une image ou un film de deux personnes qui se parlent et une des deux est sur son téléphone ;

→ Un film où on voit un pilote de course, ou bien Martin Fourcade (biathlète français) qui tire à la carabine.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITÉ 1 : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, se contenter de « rejouer » rapidement une petite situation où l'enseignant n'écoute pas un élève, sans prévenir bien sûr et en expliquant ensuite simplement : « Vous vous souvenez, nous avons fait la même chose l'an dernier pour vous montrer à quel point l'attention est importante ».** Puis enchaîner directement sur l'échange concernant les techniques que les élèves mettent en place pour se concentrer (fin d'activité). Il est intéressant de voir si d'une année à l'autre, les élèves ont découvert de nouvelles astuces qu'ils peuvent s'échanger.

Si seulement partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, reprendre l'exercice d'écoute, en rendant complice l'un des élèves ayant déjà suivi ATOLE, dont le rôle consistera à ne pas écouter. Puis ne pas hésiter à passer du temps sur la phase d'échange concernant la manière dont les élèves se concentrent (fin d'activité).

Dans tous les cas, c'est un bon moment pour demander aux élèves ce qu'ils ont retenu d'ATOLE s'ils l'ont déjà réalisé l'année précédente.

🎯 Activité 2 : Observer l'attention chez l'autre 🎯



But visé

Les élèves s'entraînent à identifier les indices corporels qui permettent de deviner qu'une personne est attentive ou non. Ils se préparent ainsi à remarquer quand eux-mêmes sont distraits. Ils réfléchissent aux conséquences de l'inattention.

→ **Faire deux groupes avec les élèves**, ceux assis à gauche de la classe et ceux assis à droite. **Demander à un élève de lire un texte** (durée = 3 à 4 minutes). Pendant ce temps, les élèves d'un des groupes doivent **fermer les yeux et écouter la lecture** ; les élèves de l'autre groupe **les observent attentivement**. Durant la lecture du texte, prendre soin de **faire quelques bruits distrayants** en faisant par exemple tomber un objet par terre, en manipulant des affaires, etc.

🕒 **Idée pour les plus jeunes** : demander de décrire une image de votre choix (si possible avec de nombreux détails) puis de l'expliquer, à la place de la lecture d'un texte. Il est nécessaire que cela dure 3 à 4 minutes. Pour les plus jeunes, il leur est difficile de savoir décrire eux-mêmes leur position, leur posture, leur comportement. D'où l'importance de passer par l'observation d'autrui (en réel ou sur une photo) pour faire prendre conscience du lien entre comportement et attention.

→ **À la fin de la lecture, demander** aux élèves qui observaient si **ceux qui écoutaient étaient bien attentifs ou non, et comment ils ont pu s'en rendre compte**.

Recenser oralement, ou au tableau si nécessaire, les signes corporels qui semblent traduire l'inattention.

→ **Demander** au bout de **combien de temps** (ou à quel moment du texte) ils ont observé les premiers signes de distraction chez leurs camarades.

→ **Questionner** les élèves désignés comme « **distracts** » par leurs camarades s'ils l'étaient vraiment et si oui, leur demander quelle a été la source de leur inattention.

→ **Solliciter** ensuite la classe pour savoir si, au contraire, certains ont réussi à **rester attentifs** malgré une distraction puis leur demander d'expliquer leur stratégie.

Les élèves identifieront probablement les stratégies qu'ils emploient pour rester attentifs ; néanmoins, si aucune réponse ne semble tout à fait pertinente, donner l'exemple « Quand je veux bien écouter ce que me dit quelqu'un, je le regarde ».

→ **Souligner le fait qu'il existe ainsi des petites techniques qui nous permettent de contrôler notre attention comme nous le souhaitons**.

Dans le cahier ATOLE : distribuer la vignette 1 et demander aux élèves de la coller dans leur cahier. Leur demander ensuite d'écrire une phrase simple pour expliquer que le travail réalisé durant les séances ATOLE cette année a pour objectif d'apprendre des techniques qui permettent de mieux maîtriser son attention.

🕒 **Idée pour les plus jeunes** : demander des mots clés en lien avec le fait d'être attentif, les noter au tableau et choisir avec les élèves deux ou trois mots à écrire sous la vignette.



☉ **Idée de petit film pour illustrer ce point du programme :**

→ Un film avec une classe qui n'écoute pas.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 2 : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, il est possible de passer cette activité.**

Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, se mettre d'accord avec les élèves ayant suivi ATOLE pour qu'ils constituent la partie de classe « observée », en demandant, par exemple, à certains d'entre eux de se laisser distraire de manière visible. Là encore, le partage de « trucs et astuces » entre élèves en fin d'activité peut être intéressant entre ceux qui ont déjà suivi ATOLE et les autres.

Note : Les activités qui suivent (activité 3, 4, 5, 6, 7) sont des activités qui présentent les différents éléments sur lesquels notre attention peut se porter. Bien que cela entraîne de nombreuses activités, celles-ci sont importantes (et rapides !) pour que les élèves comprennent ce que sont par exemple les images mentales, la petite voix (que nous utiliserons plus tard dans le programme) et qu'ils intègrent également que ce qui se passe en eux (pensées, sensations) constitue des éléments qui peuvent distraire ou au contraire favoriser l'attention. Ces différents « vecteurs de l'attention » seront ensuite réutilisés dans le programme ATOLE, il est donc important de les présenter ici.

 **Activité 3 : Observer son attention à travers les cinq sens** 



But visé

Les élèves comprennent qu'ils peuvent porter leur attention sur les informations du monde extérieur (de l'environnement) à travers leurs cinq sens.

Note : pour cette activité il est nécessaire d'avoir des raisins secs ou bien d'autres petits aliments facilement transportables.

→ Expliquer aux élèves que dans l'activité précédente ils ont porté leur attention sur la vue et l'ouïe, à savoir l'observation de la gestuelle de leur instituteur/institutrice ainsi que sa voix. **Demander** aux élèves s'il est possible de faire attention avec un autre sens que la vue ou l'ouïe.

Laisser venir les premières réponses.

→ **Expliquer** que, en effet, ils peuvent porter leur attention sur **les sons, sur les images, le toucher, les odeurs et les goûts**. En d'autres termes, sur toutes les informations qui parviennent aux cinq sens. Expliquer que cette activité sert à passer en revue chacune de ses possibilités.

→ **Demander** aux élèves d'observer leur stylo puis demander : « Comment décririez-vous la couleur, les formes, la diversité des éléments de ce stylo ? »

→ Ensuite, **demander** aux élèves de tracer un trait sur une feuille tout en fermant les yeux et d'écouter le son du stylo sur le papier. Demander alors « Le son est-il agréable ou désagréable ? Est-il continu ou plutôt saccadé ? »

→ **Ensuite, demander aux élèves** de toucher le stylo et demander « Est-il solide ou mou ? Lorsqu'on la presse entre les doigts résiste-t-il ou s'écrase-t-il ? »

→ **Demander** aux élèves de sentir son odeur. « Comment décririez-vous l'odeur de ce stylo, est-ce une odeur agréable ou désagréable ? Est-ce une odeur surprenante ? » **Proposer** aux élèves de fermer les yeux et de sentir à nouveau le stylo. Perçoivent-ils une différence ?

Certains pourront dire que l'intensité de l'odeur augmente par exemple.

→ **Distribuer** à chaque élève un petit raisin sec. **Demander** aux élèves de croquer dans la moitié du raisin. Demander alors « Le goût est-il agréable ou désagréable ? Est-il plutôt sucré ou plutôt salé ? » Proposer aux élèves de fermer les yeux et de mettre la deuxième moitié du raisin dans leur bouche. Demander aux élèves s'ils ressentent une différence.

Certains pourront dire que l'intensité du goût augmente par exemple.

→ **Demander** aux élèves s'ils ont constaté que fermer les yeux, leur a permis de ressentir plus fortement le goût, ou les odeurs ? **Expliquer** que l'attention permet donc de privilégier un sens sur les autres et influe sur leur perception de leur environnement. Lorsqu'ils ferment les yeux, les élèves retirent leur attention de la vue et la porte ailleurs (par exemple sur les odeurs ou sur le goût dans les deux exemples précédents, ou sur les deux en même temps).

→ **Expliquer** aux élèves qu'à partir de maintenant ils pourront identifier, parmi les cinq sens, lequel est l'objet de leur attention.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 3 : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, il est possible de passer cette activité en faisant juste un bref rappel des différents éléments auxquels nous pouvons faire attention.**

Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, refaire cette activité afin de bien faire comprendre que l'attention peut se porter sur tous ces éléments.

🌐 Activité 4 : L'attention et les sensations du corps 🌐



But visé

Les élèves comprennent qu'ils peuvent porter leur attention sur les informations intérieures, ici les sensations du corps.

→ Dans l'activité précédente, nous avons vu le rôle de l'attention dans la perception du monde extérieur. Il est possible également de porter son attention vers le monde intérieur, c'est-à-dire les sensations dans notre corps, mais également vers nos pensées, nos émotions, etc.

→ **Demander** aux élèves de fermer les yeux et d'essayer de sentir leur respiration. Demander « Est-ce facile de sentir sa respiration ? Est-ce que votre respiration est plutôt lente ou plutôt rapide ? » Faire de même avec les battements du cœur (en proposant de prendre leur pouls par le poignet ou le cou).

→ **Demander** « dans quel(s) cas cela peut être important ou utile de porter son attention sur des sensations internes corporelles ? »

Laisser venir les réponses. Cela peut être utile pour savoir où on a mal exactement, ou encore quel type de douleur (brûlure, picotements, etc.) on peut ressentir par exemple.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 4 : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, il est possible de passer cette activité en faisant juste un bref rappel des différents éléments auxquels nous pouvons faire attention.**

Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, refaire cette activité afin de bien faire comprendre que l'attention peut se porter sur tous ces éléments.

🌐 Activité 5 : L'attention et la petite-voix 🌐



But visé

Les élèves découvrent et comprennent ce qu'est leur « petite voix interne » (pensées verbalisées) et apprennent à y faire attention.

→ Tracer un ensemble de points au tableau et demander simplement aux élèves de les compter « dans leur tête ».

→ **Les interroger** ensuite : « **Qu'avez-vous fait** pour y arriver ? »

Laisser venir les premières réponses.

→ **Demander** « Qui a eu l'impression de se parler 'dans sa tête', en énumérant les chiffres comme s'il se les disait ... 'un', 'deux', ... ? », ou bien demander « Qu'est-ce que l'on **entend dans sa tête** quand on fait cet exercice ? »

Si certains élèves rapportent n'avoir eu aucune sensation auditive, c'est peut-être parce qu'ils pensent que l'on parle ici d'un vrai son. Dans ce cas, leur demander s'ils ont eu l'impression d'avoir 'fait le silence' dans leur tête.

→ **Faire remarquer** aux élèves que lorsqu'ils comptent mentalement, ils entendent **une sorte de son** « dans leur tête », qui peut ressembler à leur propre voix. **Nommer** cette impression auditive : « **la petite voix** ».

→ **Proposer** ensuite aux élèves de **recommencer l'exercice** en comptant avec une **voix plus grave**, ou plus forte, toujours mentalement : « Vous 'entendez' la différence ? ».

Pour ceux qui ont encore vraiment des difficultés avec cet exercice, on pourra simplement leur proposer une phrase simple et leur demander de la répéter en silence, une fois encore dans leur tête, d'abord avec une voix plus aiguë ou plus grave (éventuellement celle d'un personnage qu'ils connaissent).

→ Faire remarquer alors aux élèves que pour réaliser cet exercice, c'est bien l'attention qui s'est portée sur leurs propres pensées, ici la petite-voix.

Dans le cahier ATOLE : demander aux élèves d'expliquer avec des mots simples ce qu'est la petite voix et dans quelle situation elle se manifeste le plus souvent pour eux.

🕒 **Idée pour les plus jeunes** : Demander aux élèves de seulement dessiner (ou de noter sous forme de mots clés) des situations dans lesquelles leur petite voix se manifeste souvent pour eux (telles que « Quand j'apprends ma poésie ou quand je chante une comptine, j'entends les mots dans ma tête »).

→ Pour conclure, **insister** sur le fait que **la petite voix n'est donc « ni bonne ni mauvaise », tout dépend du contexte.**

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 5** : **Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier**, il est possible de passer cette activité en faisant juste un bref rappel des différents éléments auxquels nous pouvons faire attention.

Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, refaire cette activité afin de bien faire comprendre que l'attention peut se porter sur tous ces éléments.

Activité 6 : L'attention et les images mentales



But visé

Les élèves prennent conscience qu'ils font souvent appel à l'imagerie mentale et apprennent à y faire attention

→ **Dire aux élèves** : « Je vais mettre le sablier (une minute) et pendant tout ce temps-là, je vous demande d'être silencieux ... de fermer les yeux quelques instants ... et de ne surtout pas penser à une ... **baleine noire** (bien insister) **avec une tache blanche** (bien insister). » Durant cette minute de silence, répéter doucement à la classe : « Ne pas penser à une baleine noire avec une tache blanche ».

→ Une fois le temps écoulé, **demander** : « Où était la tache blanche sur la baleine ? ». Si un élève répond, c'est l'occasion de lui faire remarquer que, malgré la consigne qui a été donnée, **il a sans doute imaginé une baleine**, c'est-à-dire qu'il a « vu » dans sa tête, une baleine.

→ **Demander** ensuite comment la baleine lui est exactement apparue (seule ou avec un décor par exemple) et si elle avait plutôt **la tête vers la gauche ou vers la droite**.

Faire remarquer ici aux élèves que la manière dont ils se sont représentés la baleine est tout à fait personnelle (sous forme d'un dessin, ou bien d'une photographie réaliste, ou encore souriante...).

→ **Demander** à la classe : « Imaginez que la baleine a une tâche blanche sur le ventre, puis déplacez cette tâche pour **la placer à côté de l'œil**. Pouvez-vous aussi changer la couleur de la baleine ? »

→ **Expliquer** que cette représentation interne est ce que l'on appelle **une image mentale** : ce n'est **pas une vraie image**, aussi précise que celle qu'on aurait sous les yeux, mais ce n'est pas un son, ni une odeur... c'est plutôt une image, qui peut avoir une couleur, une taille ... et que l'on peut modifier comme on le souhaite.

→ Faire remarquer alors aux élèves que pour faire cet exercice, leur attention s'est portée sur leurs propres pensées, ici les images mentales.

→ **Conclure sur le fait qu'une pensée peut prendre différentes formes : elle peut ressembler à une petite voix dans notre tête, mais elle peut également ressembler à une image mentale. C'est en faisant attention à nos pensées que l'on peut en quelque sorte les contrôler comme nous le souhaitons.**

→ **FORMAT FLASH ACTIVITE** : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, il est possible de passer cette activité en faisant juste un bref rappel des différents éléments auxquels nous pouvons faire attention.

Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, refaire cette activité afin de bien faire comprendre que l'attention peut se porter sur tous ces éléments.

🔍 Activité 7 : L'attention et les émotions 🌐



But visé

Les élèves découvrent les différentes émotions primaires et comprennent qu'ils peuvent porter leur attention dessus.

→ **Demander** aux élèves quelles sont les principales émotions qu'ils connaissent ?

Laisser venir les réponses.

→ Expliquer aux élèves qu'il existe de très nombreuses émotions, mais que les principales (ou « émotions primaires ») sont : la **peur (1)**, la **joie (2)**, la **tristesse (3)**, la **surprise (4)**, la **colère (5)** et le **dégoût (6)**.

Réponses de gauche à droite en haut puis en bas : colère, joie, dégoût, surprise, tristesse et peur.

→ **Demander** aux élèves s'ils peuvent identifier les émotions sur l'image ci-dessous ? Quelles sont les parties du visage qui change de façon la plus évidente ?

Bien que le visage soit composé de plus de 60 muscles toujours en mouvement, deux parties bougent de manière évidente : la bouche et les yeux. Observer la bouche et les yeux peut donc nous aider à identifier l'émotion chez l'autre.



→ **Expliquer** que lorsqu'ils font attention à leur camarade, ils sont donc capables d'identifier ses émotions et l'aider ou prévenir la maitresse si besoin.

→ **Demander** s'il est possible de porter son attention sur nos propres émotions ? Comment peut-on faire ?

Il est possible d'identifier ses émotions en portant son attention sur le monde interne.

→ Expliquer que les **émotions font donc également partie des informations intérieures auxquelles nous pouvons faire attention.**

☉ **Idée de petit film pour illustrer ce point du programme :**

→ La vidéo « C'est pas sorcier : Joie, peur, tristesse, colère... QUE D'EMOTIONS ! »

☉ **Idée pour les plus jeunes :** utiliser comme support pour cette activité l'album « La couleur des émotions », d'Anna LLENAS (livre plat ou pop-up, éditions Quatre fleuves).

Pour travailler sur ce thème avec **les plus jeunes**, il est également possible d'utiliser comme ressource pédagogique le fascicule Eduscol « **Vocabulaire Grande Section : thème Les Émotions** » (février 2014, <http://eduscol.education.fr>). Différentes activités adaptées à la maternelle sont proposées, pour découvrir les émotions et pour les réinvestir au quotidien dans la classe.

→ **FORMAT FLASH ACTIVITE 7 :** Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, il est possible de passer cette activité en faisant juste un bref rappel des différents éléments auxquels nous pouvons faire attention.

Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, refaire cette activité afin de bien faire comprendre que l'attention peut se porter sur tous ces éléments.

🌊 Activité 8 : Le besoin d'attention 🌊



But visé

Les élèves comprennent l'importance de l'attention à partir de situations qui leur demandent de solliciter eux-mêmes l'attention chez l'autre. Ils apprennent que ce besoin d'attention est motivé par l'envie de connexion, de communication avec autrui. Ils comprennent l'importance de l'attention dans la communication.



→ **Introduire ce nouveau point en montrant à la classe la vignette 2.**

→ **Reprendre la situation vécue précédemment dans l'activité 2 :** « Un peu comme moi tout à l'heure lorsque je ne faisais pas attention à votre camarade, un de ces personnages à l'air de ne pas faire attention à l'autre. Ici, l'adulte ne réagit pas comme il devrait le faire s'il était attentif. **Quand quelqu'un ne fait pas attention à nous, il ne réagit pas à ce qu'on lui dit ou à ce qu'on fait** ».

→ **Donner un exemple :** « Les **bébés** ont besoin d'attirer l'attention de leurs parents, c'est pour cela qu'ils crient. La première chose que vous avez faite en naissant, c'est d'attirer l'attention de vos parents en criant ».

→ **Demander :** « Cela vous arrive-t-il de **vouloir que quelqu'un fasse attention à vous ?** Et dans ce cas, **que faites-vous** pour que cette personne fasse attention à vous ? »

→ **Demander** ensuite « A quel moment ai-je besoin **en classe** que vous fassiez attention à moi ? ».

Cette question permet d'induire un changement de perspective. Faire remarquer aux élèves qu'il n'est pas nécessaire qu'ils fassent attention à l'enseignant(e) tout le temps, mais seulement à certains

moments clés dans les cours (quand une consigne est donnée par exemple). Il est alors particulièrement important de faire attention à ce qui est dit : il ne faut pas rater ces moments-là. Il est possible d'aborder ici les techniques déjà utilisées pour solliciter l'attention (clochette, taper dans les mains ou sur le tableau, etc.).

→ Introduire la notion de **contact** avec l'image de la danse : « Qui a déjà vu des gens **danser ensemble** ? Quand deux personnes dansent, l'une bouge et l'autre aussi, parce qu'il y a contact entre les deux danseurs. Mais si les danseurs ne se touchent pas, il faut qu'ils fassent attention l'un à l'autre pour danser vraiment ensemble, sinon ils font chacun leur danse séparément. **L'attention les connecte l'un à l'autre.** ».

→ **Demander aux élèves de donner des exemples** d'activités que des personnes pratiquent ensemble, et où elles doivent être attentives les unes aux autres pour être coordonnées. **Que se passe-t-il si l'une des personnes n'est plus connectée** aux autres parce qu'elle est distraite ?

L'activité est interrompue !

Pour les plus grands, l'analogie avec internet est possible : les élèves comprennent bien que quand il n'y a pas de réseau, il n'y a pas de connexion, ni de contact possible entre 2 personnes. Le « réseau internet », c'est l'attention entre deux personnes.

🕒 **Idées de petits films pour illustrer ce point du programme :**

- Un film avec deux danseurs, ou deux patineurs qui ne sont pas en contact ;
- Ou bien un film de quelqu'un jouant à Super Mario avec ses manettes ;
- Ou bien en foot (ou en basket), deux joueurs qui se font une passe.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 8 : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, il est possible de passer cette activité.**

Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, ne pas hésiter pas à passer rapidement sur cette activité.

🕒 **Activité 9 : Le jeu du miroir pour entrer en contact** 🕒



But visé

Les élèves sont capables d'expliquer pourquoi faire attention permet d'entrer en « contact », de se « connecter » à quelqu'un ou quelque chose. Ils expérimentent le fait que c'est grâce à l'attention de l'autre qu'ils peuvent agir sur leur environnement ou faire réagir autrui. Ils peuvent expliquer ce que signifie l'injonction « contact » et adoptent une attitude attentive en réponse à cette injonction.

Proposer à deux élèves de venir au tableau. Le premier élève doit effectuer des mouvements avec les bras et l'autre, en face de lui, doit reproduire ces mouvements en miroir. Faire en sorte de reproduire plusieurs situations (*au moins 30 secondes chacune*) qui sollicitent l'attention à travers différents canaux sensoriels :

1. Les deux élèves sont reliés par un contact physique (par exemple par une balle en mousse) et le suiveur a les yeux fermés ;
2. **Sans contact physique**, le suiveur tente de reproduire les gestes du meneur en l'observant attentivement ;
3. Idem que susmentionné, mais cette fois **distraire le suiveur** en lui posant des questions ; le contact entre meneur et suiveur peut alors être **rompu** ;
4. **Le meneur donne des instructions orales au suiveur** qui a les yeux fermés : « Lève la main gauche », « Lève le pied droit », ...

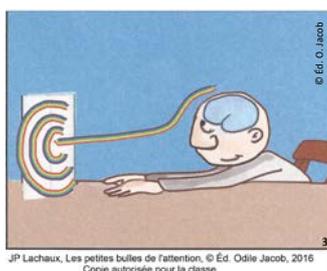
Ce jeu a pour but de faire sentir que l'attention n'est rien d'autre qu'un contact avec un objet, une personne ou une activité. L'attention, c'est donc ce qui assure le contact, même quand il n'y a pas de contact physique. Un contact entraîne une réaction de la part de celui qui fait attention. Cet exercice illustre que l'attention peut passer par plusieurs canaux (ici auditif, visuel et kinesthésique).

→ **Demander** aux élèves pourquoi ces situations illustrent le fait que **l'attention établit une connexion** entre deux personnes.

Il faut faire attention à l'autre, que ce soit en le regardant, en le touchant ou en l'écoutant pour reproduire ses mouvements, et cela en ignorant les choses qui ne sont pas importantes aux alentours.

→ **Expliquer** : « L'attention c'est un peu comme les freins d'un vélo : s'ils sont cassés, vous aurez beau appuyer sur les freins, le vélo ne va pas s'arrêter. Le vélo ne réagit pas, il « n'écoute » pas, parce qu'il n'y a plus de contact entre la poignée de frein et la roue. À partir de maintenant quand je dis « **contact !** », je veux que vous soyez en contact avec moi, pour que vous puissiez réagir à ce que je dis ».

→ **Montrer la vignette 3 aux élèves et demander s'ils peuvent dire ce que signifie le mot « contact » et ce que représente l'arc-en-ciel sur l'image.**



© **Idée pour les plus jeunes** : utiliser uniquement le mot **contact** (donc un code exclusivement auditif) peut ne pas être suffisant avec les plus jeunes. Il est possible de renforcer ce rituel en demandant aux élèves, à chaque fois que vous dites « **Contact** », de se mettre en même temps dans une position attentive (poser la main physiquement sur une empreinte dessinée sur le bureau, sur un mur, et ne plus bouger).

Dans le cahier ATOLE : distribuer aux élèves la vignette 3 ci-dessus et demander aux élèves de la coller dans leur cahier ; il est également possible de l'afficher de manière permanente en classe. Ici le personnage semble connecté à son objet d'attention par un arc-en-ciel. Sous l'image, demander d'écrire une phrase qui illustre le fait que l'attention permet de se concentrer et de maintenir cette concentration sur une cible.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 9** : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, ne pas hésiter à la refaire, en utilisant une variante parmi celles proposées (ou en inventer une), car il est important de raviver dans leur esprit **le lien entre « attention » et « connexion »**. Il sera plus facile ensuite d'obtenir leur attention en leur demandant de se connecter à l'aide du mot **« contact »** par exemple.

Si une partie de la classe seulement a déjà fait cette activité l'an dernier, la refaire dans sa totalité, éventuellement en utilisant une variante de l'exercice proposé.

Matériel Annexe

Annexe 1

Question 1 : À votre avis, est-ce que chacune des activités de cette planche nécessite d'être attentif ?

Question 2 : Les personnages sur ces vignettes sont-ils attentifs ou non ?

- ⇒ Entourer d'une couleur () les personnages qui vous semblent attentifs.
- ⇒ Entourer d'une autre couleur () les personnages qui vous semblent inattentifs.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



Synthèse Séquence 1

Les rituels dès cette séquence



Le mot 'CONTACT'

Au fil de la classe : utiliser un mot systématique à chaque fois qu'il est nécessaire que les élèves se « connectent » à l'enseignant, à ce qu'il dit ou bien leur montre. Ce mot, qui peut être « Contact », « Connexion » ou « Concentration » (mais toujours le même mot), leur indiquera qu'il est nécessaire d'établir, pendant quelques instants, une connexion directe entre l'enseignant et les régions les plus « intelligentes » de leur cerveau, par le biais de leur attention.

Le Perroquet

Au fil de la classe : À chaque fois qu'une consigne orale ou écrite est énoncée (par exemple lorsque les devoirs sont donnés), proposer aux élèves qu'ils répètent consciemment et silencieusement dans leur tête la consigne (par exemple, « exercice 1 page 20 ») jusqu'à ce qu'ils aient fini de la noter. Leur laisser le temps de terminer, sans répéter la consigne. Cela permet aux élèves de ritualiser l'utilisation de leur **petite voix** et de prendre conscience de son intérêt dans la mémorisation.

L'Appareil photo

Au fil de la classe : Lorsque les élèves doivent ranger le bureau, leur demander de fermer les yeux et de poser les mains sur leur bureau, pendant qu'ils entendent la description orale des éléments à laisser sur le bureau (la trousse + la règle + l'agenda par exemple). Proposer aux élèves d'imaginer dans leur tête à quoi va ressembler leur bureau après le rangement, sous forme d'une image mentale (leur demander de « prendre une photographie dans leur tête du bureau rangé », pour qu'ils visualisent exactement à quoi va ressembler leur bureau une fois rangé). Ensuite, laisser les élèves agir pour que le bureau ressemble à l'image mentale qu'ils se sont créée pendant la description. Cela permet de ritualiser l'utilisation des **images mentales** avant de passer à l'action.

Images et codes à retenir

- ✳ **L'image de la personne dans l'eau qui réclame l'attention** de l'autre : l'attention est un bien précieux dont on a tous besoin.
- ✳ **La petite voix** (ou Perroquet), qui sert à lire ou à se répéter mentalement une phrase pour la retenir ou la comprendre.
- ✳ **Les images mentales** (ou appareil photo), sorte 'd'appareil photo' ou de 'tableau blanc' dans sa tête, qui permet de visualiser mentalement une situation.
- ✳ **« Contact »** : quand on fait attention à une autre personne ou à quelque chose, c'est comme si on était connecté, l'attention crée un contact qui permet à l'un d'agir sur l'autre.

Quiz

Si une évaluation des connaissances, à propos des notions abordées dans cette séquence, est souhaitée (sans notation), voici quelques questions qu'il est possible de poser à l'oral, ou à l'écrit :

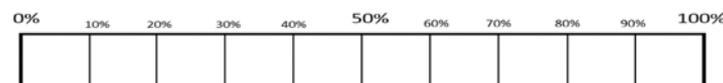
1. Que veut dire « être attentif » ? (Réponse type : être attentif signifie se mettre en contact avec l'objet de notre attention.)
2. Sur quel(s) éléments l'attention peut-elle se porter ? (Les informations provenant des cinq sens, des sensations du corps, des émotions, des pensées, des images mentales, la petite-voix, etc.).
3. Pourquoi est-ce utile de faire attention à ce que tu fais dans la vie de tous les jours ? Donne un exemple. (Cela permet d'apprendre plus facilement, ou bien encore d'éviter les dangers).
4. Pourquoi est-ce utile de faire attention aux personnes qui t'entourent ? Donne un exemple. (Par exemple, cela permet à la personne en face de se sentir écouté).
5. Pourquoi t'arrive-t-il de ne pas faire attention à certaines choses ? (On ne peut pas faire attention à tout, tout le temps).
6. Comment peux-tu savoir si quelqu'un est attentif ? Donne un exemple de signe qui permet de supposer qu'une personne ne fait pas attention lorsqu'on lui parle.
7. Quand tu es attentif, on peut dire que tu es lié avec ce à quoi tu fais attention : on peut aussi dire que tu es en _____ avec lui. (Bonnes réponses : Contact / Connexion)
8. **À faire à la maison, après la classe : chaque élève choisit une activité de cette séquence et essaie de la refaire chez lui, auprès de ses parents ou bien de ses frères et sœurs.**

Pourcentage d'élèves dans la classe ayant acquis chaque point clé de la séquence :

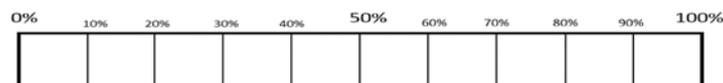
- Établir pourquoi l'attention permet d'établir un **contact** – et donc de se **connecter** – avec une personne ou un élément de son environnement (et pourquoi c'est utile et souvent nécessaire).



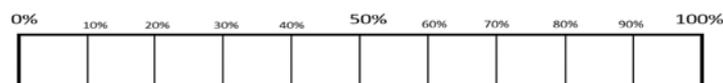
- Donner des **exemples de métiers ou d'activités** qui demandent d'être très bien concentrés, en expliquant pourquoi.



- Expliquer en quoi consiste le programme **ATOLE**.



- Connaître l'ensemble des **vecteurs de l'attention** qui peuvent constituer des sources de distractions, mais qui représentent également des outils favorisant la concentration.



- Adopter une attitude attentive lorsque l'enseignant utilise le **code « contact »** en classe.





Catalogue de variantes

Code couleur

-  **Vert** : « Maternelle » (pour les plus petits)
-  **Orange** : « Élémentaire » (pour les moyens)
-  **Rouge** : « Collège et plus » (pour les plus grands)

Activité 1 – Variante n°1 (S1-A1V1) - ATOLE et l'attention

Faire jouer la scène (l'un raconte quelque chose, l'autre n'écoute pas) par deux élèves « mis dans la confidence », ou bien par deux adultes, puis ouvrir le débat avec la classe.

Activité 1 – Variante n°2 (S1-A1V2) – ATOLE et l'attention

Pour faire comprendre à un jeune élève ce qu'est l'attention, il est possible de jouer avec un nounours ou une marionnette : demander à l'enfant de raconter au nounours son moment préféré de la veille. Puis faire partir le nounours ou la marionnette en plein milieu de l'histoire (le nounours part et se détourne brusquement pour aller jouer à la dinette). Observer l'enfant, interrompre l'activité puis lui demander s'il a remarqué quelque chose de bizarre. Expliciter que ce besoin d'être écouté par le nounours correspond à un besoin d'attention.

Activité 2 - Variante n°1 (S1-A2V1) – Observer l'attention chez l'autre

Demander à un élève de raconter quelque chose qu'il a vu ou qui lui est arrivé. Avant qu'il ne débute son récit, prendre soin de lui préciser que celui-ci doit être assez long et qu'il peut donc prendre du temps pour décrire certains détails : plus le récit est ennuyeux, plus il sera plus facile d'observer les signes corporels qui traduisent les décrochages attentionnels des autres élèves.

Activité 2 - Variante n°2 (S1-A2V2) – Observer l'attention chez l'autre

À la place (ou en plus) de la vignette 1, il est possible de faire coller aux élèves l'image d'un atoll ou encore de dessiner un lieu dans lequel ils aimeraient pouvoir aller à chaque fois qu'ils ont besoin de se concentrer et d'être au calme : ce sera leur « bulle d'attention personnelle ».

Activité 2 - Variante n°3 (S1-A2V3) - Observer l'attention chez l'autre

Même activité que celle proposée dans la fiche, mais les élèves qui écoutent gardent les yeux ouverts pour être davantage distraits.

Activité 5 Variante 1 (S1-A5V1) – L'attention et la « petite voix » – adaptable pour les plus grands et pour les plus petits

Cette activité peut être réalisée de multiples manières :

- Compter « dans sa tête » jusqu'à 10,
- Faire réciter l'alphabet « dans leur tête » aux élèves, dire « stop » et demander à quelle lettre chacun en était, donner une lettre de l'alphabet et demander quelle est la lettre qui se situe à deux rangs avant celle-ci. Faire remarquer aux élèves qu'ils se répètent l'alphabet afin de pouvoir répondre à cette question.

Note : dans ce dernier exercice, certains élèves peuvent répondre qu'ils « voyaient » dans leur tête l'alphabet, sur leur « tableau blanc » mental, mais qu'ils ne « l'entendaient pas ». Cela est normal : faire remarquer que les deux stratégies du « perroquet » et de « l'appareil photo » sont utilisées par notre

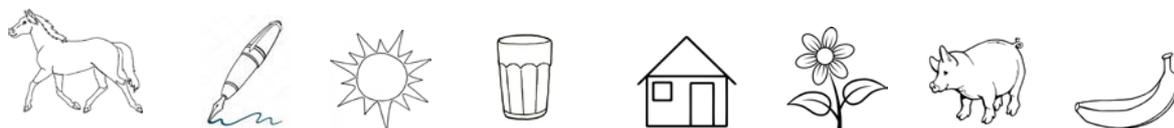
cerveau pour garder en mémoire des informations, et que les deux peuvent être entraînées volontairement, pour mieux mémoriser.

Activité 5 Variante 2 (S1-A5V2) – L'attention et la « petite voix » - adaptable pour les moyens et pour les plus grands

Pour aider les plus jeunes à conscientiser la présence de cette « petite voix » dans leur tête, leur proposer de mémoriser l'ordre des objets, sur le dessin ci-dessous. Leur demander ensuite de cacher le dessin (ou éteindre la projection au tableau).

Les prévenir que vous allez ensuite leur demander de vous réciter l'ordre de ces objets, de mémoire, dans 15 à 30 secondes (durée à adapter à l'âge). Mettre idéalement un chronomètre ou un Time Timer pour que les élèves puissent visualiser cette durée.

Attention : selon l'âge des élèves, adapter le nombre d'images à mémoriser, car il ne faut pas qu'un nombre trop élevé d'images soit un frein à l'exercice (en Maternelle, se contenter de 2 à 4 dessins maximum à mémoriser ; en Élémentaire, aller jusqu'à 6 ; au Collège, tester jusqu'à 8). En effet, le nombre d'éléments que le cerveau peut retenir (appelé « empan mnésique ») varie énormément selon l'âge de l'individu, et arrive généralement à 7 +/- 2 items à l'âge adulte.



Pour réussir cet exercice, les élèves devront répéter le nom des différents objets à la suite les uns des autres, en boucle dans leur tête, pour arriver à les mémoriser (stratégie du « perroquet »). Pour les plus petits, vous pouvez également leur indiquer cette stratégie clairement, lors de la consigne de départ.

Si certains élèves ont fait une « photographie » dans leur tête des différents objets de l'image, cela pourra également fonctionner au niveau de la mémorisation : leur faire alors remarquer qu'ils ont utilisé spontanément une stratégie autre que la « petite voix », qui est celle de « l'image mentale » (voir activité 6 de la présente fiche).

Activité 6 Variante 1 (S1-A6V1) – L'attention et les images mentales – adaptable pour les plus grands et pour les plus petits

Demander aux élèves de fermer les yeux. Décrire un trajet qu'ils connaissent bien (par exemple de la classe à la cour de récréation) et donner le plus de détails descriptifs possible (par exemple les portemanteaux sur les murs, les dessins, les pièces qui s'ouvrent de chaque côté du couloir, etc.).

Avant d'atteindre la cour de récréation, arrêter la description à un endroit facilement connu (par exemple la porte de la direction, la porte d'une autre classe, les toilettes, etc.) et demander aux élèves ce qui se trouve sur la droite (ou la gauche).

Les élèves pourront vous répondre exactement ce qui se trouve à cet endroit-là. Faire remarquer que cette réponse est possible uniquement en se faisant une image mentale du trajet qui vient d'être décrit : ils ont donc « visualisé mentalement » le chemin.

Activité 8 – Variante n°1 (S1-A8V1) - Le besoin d'attention

Utiliser des jeux ou des activités où on gagne quand on est bien attentif. Des jeux de recherche visuelle, par exemple (« Chercher Charlie », « Le Lynx »), ou bien le jeu du béret (on rate l'appel de son numéro si on n'est pas attentif).

Activité 8 – Variante n°2 (S1-A8V2) - Le besoin d'attention

Utiliser des jeux ou des activités où on gagne quand on est bien attentif, adaptés aux plus grands : à partir du collège, un élève a une figure géométrique sous les yeux et guide oralement son voisin (qui ne voit pas la figure), pour l'aider à dessiner la version en miroir de cette première figure. Si les deux élèves ne sont pas « en contact », la figure est ratée.

Activité 8 – Variante n°3 (S1-A8V3) – Le besoin d'attention

À la place de la danse, utiliser un jeu vidéo : pourquoi est-ce que je réagis quand le personnage apparaît ? – [parce que j'y fais attention] - mais le personnage réagit quand j'actionne la manette parce qu'elle est branchée au jeu (faire attention = se brancher).

Activité 8 – Variante n°4 (S1-A8V4) - Le besoin d'attention

Les enfants, en cercle, se passent un ballon et chacun doit être attentif à celui qui lance pour se mettre en état de rattraper la balle.

Éventuellement, le même jeu peut être réalisé en se passant le ballon de voisin en voisin en suivant un cercle - comme une horloge. On prévient le joueur à qui on va passer le ballon, soit en le touchant, soit simplement en le regardant et l'attention est essentielle dans ce dernier cas).

Autre variante encore, avec un ballon imaginaire : un élève prend le ballon imaginaire dans ses mains et dit « rouge rouge rouge » puis regarde quelqu'un et fait mine de lui lancer, qui doit dire à son tour « rouge rouge », etc. L'exercice peut se compliquer avec un deuxième ballon « bleu, bleu ... » lancé en parallèle par un autre élève.

Autre variante encore : l'élève qui a le ballon fait un clin d'œil à celui qui va recevoir ...

Enfin, il est possible de s'inspirer du jeu du chef d'orchestre : un élève décide d'un mouvement et tous les autres le suivent, puis il change de mouvement, etc. : un élève extérieur doit alors deviner qui est le chef d'orchestre (cet élève extérieur peut nommer au fur et à mesure chaque élève qui lui semble être en retard par rapport aux autres et lui demander de faire la statue pour la suite du jeu).

Activité 8 – Variante n° 5 (S1-A8V5) – le besoin d'attention

Un doux son de clochette peut remplacer le mot contact.

Activité 8 – Variante n°6 (S1-A8V6) - Le besoin d'attention – adaptable pour les plus grands

Montrer des films de danse où le contact se rompt pour montrer l'importance de la connexion. Exemple de film : « Dirty dancing » - scène « Hungry eyes »

Activité 9 - Variante n°1 (S1-A9V1) – Le jeu du miroir pour entrer en contact – adaptable pour les plus grands

Comme pour la variante précédente, il est possible de présenter des vidéos de danse afin de montrer la connexion entre les deux danseurs ou encore entre le danseur et la musique (cela permet d'illustrer le fait de porter son attention sur ce qu'on entend).

Activité 9 - Variante n°2 (S1-A9V2) – Le jeu du miroir pour entrer en contact

Dans le cahier ATOLE, demander aux élèves de décrire en une phrase une situation classique, marquante, amusante ou même triste durant laquelle ils n'étaient pas attentifs, donc durant laquelle ils n'étaient pas connectés à leur objet d'attention. Certains élèves peuvent lire à voix haute la situation qu'ils ont retranscrite. À la suite, leur demander, s'ils en sont capables, d'écrire brièvement ce qu'ils auraient pu faire pour être plus attentifs dans cette situation, et ce que cela aurait changé.

Activité 9 – variante n°3 (S1-A9V3) – Le jeu du miroir pour entrer en contact

Faire le jeu « *Je fais le tour de la maison, je ferme les volets, je m'essuie les pieds, et je rentre dans la maison* ». Soit les élèves sont deux par deux, un chante la comptine et l'autre fait les gestes ; soit c'est l'enseignante qui chante la comptine et les élèves doivent la suivre avec les gestes. Varier la vitesse de chant afin de bien illustrer qu'ils doivent faire attention à la voix et pas simplement faire le geste par automatisme.