



RÉCAPITULATIF - RITUELS

ATOLE AU QUOTIDIEN



Objectif général des rituels ATOLE

Les rituels ATOLE ont pour but de reprendre au quotidien les éléments-clefs du programme ATOLE, pour permettre aux élèves de les intégrer véritablement dans leur vie scolaire, au quotidien (et au-dehors).

Certains de ces rituels sont à utiliser au fil de la classe, en fonction du ressenti et des besoins de l'enseignant ; d'autres peuvent être utilisés systématiquement en début ou en fin de classe et/ou de cours.

Cette liste de rituels proposés dans le programme ATOLE n'est pas exhaustive : chacun sera bien sûr libre d'en inventer d'autres, selon ses besoins en tant qu'enseignants et les besoins de chaque classe. Pour inventer ses propres rituels ATOLE, il est par exemple possible de reprendre les différents « codes » ATOLE (OUIIN, etc.).

À noter : l'intégralité de ces propositions de rituels se retrouve au sein de chacune des dix fiches de séquences du programme ATOLE.



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

Rituels à mettre en place dès la séquence 1



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 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.

Rituels à mettre en place dès la séquence 2



La poutre

Au fil de la classe : L'image de la poutre pourra être utilisée pour évaluer avec les élèves le niveau et la durée de concentration dont ils vont avoir besoin, et l'importance d'être bien concentré : « A votre avis, la poutre est-elle étroite ou large ? Courte ou longue ? Haute ou basse ? » Cette image a aussi pour but de les ramener dans une attitude de vigilance et de réaction légère face aux distractions : « Quand vous serez prêts, montez sur la poutre et préparez-vous à rester bien stables, même si vous êtes distraits par des choses autour de vous ».



Les trois 'A'

Au fil de la classe : En alternance avec la poutre, prendre l'habitude de demander de temps en temps aux élèves d'évaluer en quelques secondes avant une activité scolaire le niveau d'attention dont ils pensent avoir besoin, en utilisant le système des trois 'A' de couleur. On pourra aussi y faire référence de manière plus directe : « Attention, A rouge pendant trois minutes ! », et afficher au tableau un grand A de couleur rouge, pendant les trois minutes (bien penser à enlever l'affiche « A rouge » du tableau dès qu'il n'y en a plus besoin).

Pour la poutre comme pour les trois 'A', les élèves peuvent avoir des impressions différentes quant au niveau d'attention requis, en fonction de leur habitude de la tâche à réaliser.

Rituels à mettre en place dès la séquence 3

Dans cette séquence, aucun rituel n'est introduit.

Rituels à mettre en place dès la séquence 4



Quand je bascule en mode Marionnette : "STOP ! OK ?"

Au fil de la classe. Régulièrement, quand un élève se laisse distraire, faire référence aux images de la Marionnette ou des neurones aimants pour lui rappeler la raison précise de sa distraction. « J'ai l'impression que là, tes neurones aimants viennent de décider pour toi de prendre ton bâton de colle pour jouer avec. Qu'est-ce que tu en penses ? N'oublie pas qu'ils ne doivent pas décider de tout dans ton cerveau ». Le but de ces rappels réguliers est d'amener les élèves à identifier et à reconnaître de plus en plus clairement et systématiquement l'action de ces deux systèmes (automatismes et circuit de récompense) sur leur attention au moment même où celle-ci survient.

Cette action s'accompagne de sensations très claires et facilement identifiables (par exemple, « l'envie pressante de regarder son téléphone ») à condition d'avoir pris l'habitude de reconnaître et de nommer ces ressentis. L'objectif est qu'au fil du temps, les élèves apprennent à reconnaître ces sensations si caractéristiques et qu'elles lui servent de signal d'alarme : « Suis-je vraiment d'accord de me laisser emporter par l'action de ces neurones ? »

Rituels à mettre en place dès la séquence 5



Quelle est ton intention ?

Au fil de la classe : Régulièrement, demander à un élève qui se jette tête baissée dans une activité de faire une petite pause pour expliquer le plus précisément possible ce qu'il cherche à faire. Pour vérifier qu'il est assez clair dans sa description, on pourra poser les questions suivantes : « Si je répète à ton voisin ce que tu viens de m'expliquer, penses-tu que cela lui suffira pour qu'il puisse prendre le relais et finir à ta place ? » ou bien « Tu vois bien comment faire ? de combien de temps as-tu besoin ? », ou bien encore « Dans cinq minutes, quand tu auras fini, qu'est-ce que tu verras devant toi sous tes yeux ? » (Par exemple : « La feuille sur laquelle est dessiné un cercle contenant un triangle », ou bien « Le dessin d'un chat, à peu près de cette taille et regardant par-là »).

L'objectif est ici d'amener les élèves, par la répétition, à toujours agir avec une intention claire et unique qui guidera d'autant plus facilement leur attention. On pourra combiner ces questions avec le rituel des trois A ou de la poutre.

Il est possible également de ritualiser l'utilisation des cartes Intention (recto) / OUIN (verso) construites dans l'activité 3.



La petite voix et l'alphabet – Garder en tête une Intention

Au fil de la classe. À utiliser régulièrement pour calmer l'attention des élèves avec la "petite voix ». Commencer à prononcer à voix haute une séquence de quatre lettres de l'alphabet - « a ... b ... c ... » à un rythme lent et bien cadencé avant de continuer mentalement en suivant l'alphabet. Les élèves doivent poursuivre également dans leur tête au même rythme jusqu'à un signal « stop » donné par l'enseignant. Demander ensuite : « Qui en est à la lettre ... g ? Qui en est à la lettre ... h ? etc. ». Le but du jeu est d'arriver évidemment à la même lettre que l'enseignant. Cet exercice donne aux élèves l'habitude de **garder en tête une Intention**, sans se laisser distraire.

Rituels à mettre en place dès la séquence 6



Maximoi et le découpage en minimissions

Au fil de la classe : En fonction des besoins, demander aux élèves de jouer (éventuellement collectivement) le rôle de Maximoi pour faire la liste des petites missions précises à réaliser pour résoudre un problème, pour arriver à un objectif particulier, etc., en précisant si possible pour chacune le temps qu'elle prendra (« Au bout de la première mission de cinq minutes, toutes les chaises seront retournées sur les tables »). Cela peut concerner des activités de classe, mais pas seulement (ranger la classe, préparer des affaires). Le but est d'amener progressivement les élèves à prendre le réflexe de visualiser rapidement le « chemin », de petites poutres en petites poutres, qui les amènera vers l'objectif visé. Nul besoin d'ailleurs de réaliser vraiment les minimissions à chaque fois, il peut être intéressant de s'arrêter après la phase de découpage pour permettre aux élèves de multiplier ce type de décompositions.

Pour mettre en place ce rituel, il est possible d'utiliser le **SmmoP** (cf. annexe 2) ainsi que le système de **check-list** (cf. annexe 3).



Minimoi et la petite pause avant d'agir

Au fil de la classe : Avant de réaliser une minimission, l'élève prend l'habitude de lâcher ce qu'il tient dans la main (si possible !) pour poser doucement son pouce au contact de son majeur (éventuellement avec chaque main, de manière à former deux petits cercles) le temps de visualiser précisément comment va se dérouler sa minimission (et « voir » ce qu'il va devoir faire). La position précise des doigts n'a évidemment pas d'importance, il s'agit simplement d'empêcher l'élève de se lancer tout de suite sans réfléchir dans l'action (dessiner, saisir, écrire...) sans prévoir vraiment où celle-ci va le mener. Cette petite gestuelle indique également à l'enseignant que l'élève se prépare à agir.



Estimation de la durée des minimissions

Au fil de la classe : Amener l'élève à systématiquement mesurer, de lui-même, le temps qu'il pense avoir besoin pour chaque minimission (à savoir lors de la réalisation d'un maximum d'exercices scolaires, au quotidien). Si l'heure est indiquée dans la classe d'une manière visible par tous, inciter les élèves à **noter sur leur cahier, avant un exercice simple, le temps dont ils estiment avoir besoin** pour le réaliser, en indiquant à côté de l'énoncé l'heure à laquelle ils débutent ('11:05 - 5 minutes'), puis à la fin l'heure à laquelle ils terminent ('11:12'). Échanger de temps en temps avec l'élève sur la différence entre leurs estimations et les durées réelles.

Rituels à mettre en place dès la séquence 7



Poser son abeille

En début de classe ou au fil de la classe. Le rituel consiste ici à dessiner trois petits cercles concentriques au tableau, comme une cible, et à demander aux élèves d'y maintenir leur regard - leur « abeille » - pendant une minute (ne pas hésiter à adapter la durée, éventuellement plus longue au fil de l'année). Rappeler aux élèves que leur abeille va avoir tendance à s'envoler sous l'action des systèmes qui distraient l'attention (automatismes et neurones aimants) et qu'ils doivent simplement remarquer ces forces, en laissant leurs neurones-chefs y résister doucement comme un funambule sur un fil.

On pourra poser comme consigne supplémentaire de lever la main dès que le regard quitte les cercles et le jeu sera alors d'être le dernier à lever la main ... en systématisant cet exercice de contrôle doux du regard, l'objectif est de pouvoir faire appel de plus en plus souvent à cette capacité pour ramener le regard et l'attention des élèves sur ce qui a été montré pendant le cours (texte ou image au tableau ou sur le cahier ...)



RAP

Au fil de la classe. Quand l'action des neurones aimants ou du mode marionnette se fait sentir chez un élève, lui demander d'indiquer quelles lettres du mot RAP ont permis de savoir qu'il était tombé de la poutre. Lui demander s'il s'est rendu compte qu'il était en train de tomber et s'il a vraiment choisi de le faire. Le but est évidemment de rendre les élèves de plus en plus sensibles aux signes précurseurs de la distraction par des éléments externes. Ce rituel se combine bien avec celui de l'abeille (« Où est partie ton abeille ? Pourquoi faire ? ») et celui de la marionnette et des neurones aimants.

Rituels à mettre en place dès la séquence 8



RITUEL : Le Pensoscope

Au fil de la classe (ou en début de classe comme alternative à l'abeille) : Selon le principe du « Pensoscope », demander aux élèves de parcourir un cercle avec le doigt en une trentaine de secondes et de simplement prendre conscience des pensées qu'ils peuvent avoir au fil du parcours (« petite voix », images mentales, « PAM » ...), et de l'influence de ces pensées sur leur corps (« envie de ranger ses affaires et sortir ». Ce sont les lettres **E** et **L** de « RAPPEL »).

Rappeler qu'il ne s'agit pas forcément de distractions et qu'il n'est pas nécessaire de chercher à les éliminer, mais simplement de rester maître de son attention. Faire remarquer aux élèves que s'ils sont arrivés au bout du cercle, c'est qu'ils savent prendre conscience de toute cette petite vie mentale sans pour autant décrocher de l'exercice qu'ils sont en train de faire : leur attention ne se laisse donc pas forcément aspirer. Ils sont restés sur cette petite poutre circulaire sans tomber. Cette même capacité pourra les aider dans toutes leurs activités quand ils en auront besoin.

RITUEL : L'outil PAM-STOP



Au fil de la classe : Faire régulièrement remarquer aux élèves, avec bienveillance, qu'ils se sont parfois laissés distraire suite à des PAM de leur cerveau (lorsque vous vous en apercevez !). De même, lors d'exercices répétitifs, longs ou complexes, leur rappeler qu'ils vont très certainement être « victimes » de PAM, et que lorsque c'est le cas, ils peuvent dire « STOP » pour choisir ou non de Passer à Autre chose de Mieux.

Rituels à mettre en place dès la séquence 9



Les PIM

Au fil de la classe. Dès que les élèves s’apprêtent à réaliser une activité corporelle (ou intellectuelle après la séquence 10) qui demande d’être bien concentré, leur demander d’indiquer avec leurs doigts (Pouce, Index, Majeur) la Perception, l’Intention et le Mode d’action qu’ils doivent privilégier pour être bien concentré. Pour cela, faire référence à l’affiche PIM affichée en classe ou bien aux cartes individuelles fabriquées par les élèves. En répétant ce rituel, les élèves constateront que les PIM à utiliser pour les petites actions délicates de la vie quotidienne sont souvent un peu les mêmes ; ils prendront l’habitude de les utiliser pour se connecter rapidement à ce qu’ils font.



La petite voix et l’alphabet – Garder en tête une Intention

Au fil de la classe (rituel pouvant être utilisé dès la séquence 5 « Les neurones-chefs »). À utiliser régulièrement pour calmer l’attention des élèves avec la "petite voix ». Commencer à prononcer à voix haute une séquence de quatre lettres de l’alphabet - « a ... b ... c ... » à un rythme lent et bien cadencé avant de continuer mentalement en suivant l’alphabet. Les élèves doivent poursuivre également dans leur tête au même rythme jusqu’à un signal « stop » donné par l’enseignant. Demander ensuite : « qui en est à la lettre ... g ? Qui en est à la lettre ... h ? ... ». Le but du jeu est d’arriver évidemment à la même lettre que l’enseignant. Cet exercice donne aux élèves l’habitude de **garder en tête une intention**, sans se laisser distraire. Il est possible de faire ce rituel dès la séquence 5.

Rituels à mettre en place dès la séquence 10



Les PIM

Au fil de la classe. Dès que les élèves s’apprêtent à réaliser une activité corporelle (ou intellectuelle après la fiche 10) qui demande d’être bien concentré, leur demander d’indiquer avec leurs doigts (Pouce, Index, Majeur) la Perception, l’Intention et le Mode d’action qu’ils doivent privilégier pour être bien concentré.

En répétant ce rituel, les élèves constateront que les PIM à utiliser pour les petites actions délicates de la vie quotidienne sont souvent un peu les mêmes ; ils prendront l’habitude de les utiliser pour se connecter rapidement à ce qu’ils font.



La petite voix et l’alphabet – Garder en tête une Intention

Au fil de la classe (rituel pouvant être utilisé dès la séquence 5 « Les neurones-chefs »). À utiliser régulièrement pour calmer l’attention des élèves avec la "petite voix ». Commencer à prononcer à voix haute une séquence de quatre lettres de l’alphabet - « a ... b ... c ... » à un rythme lent et bien cadencé avant de continuer mentalement en suivant l’alphabet. Les élèves doivent poursuivre également dans leur tête au même rythme jusqu’à un signal « stop » donné par l’enseignant. Demander ensuite : « Qui en est à la lettre ... g ? Qui en est à la lettre ... h ? etc. ». Le but du jeu est d’arriver évidemment à la même lettre que l’enseignant. Cet exercice donne aux élèves l’habitude de **garder en tête une Intention**, sans se laisser distraire. Il est possible de faire ce rituel dès la séquence 5.