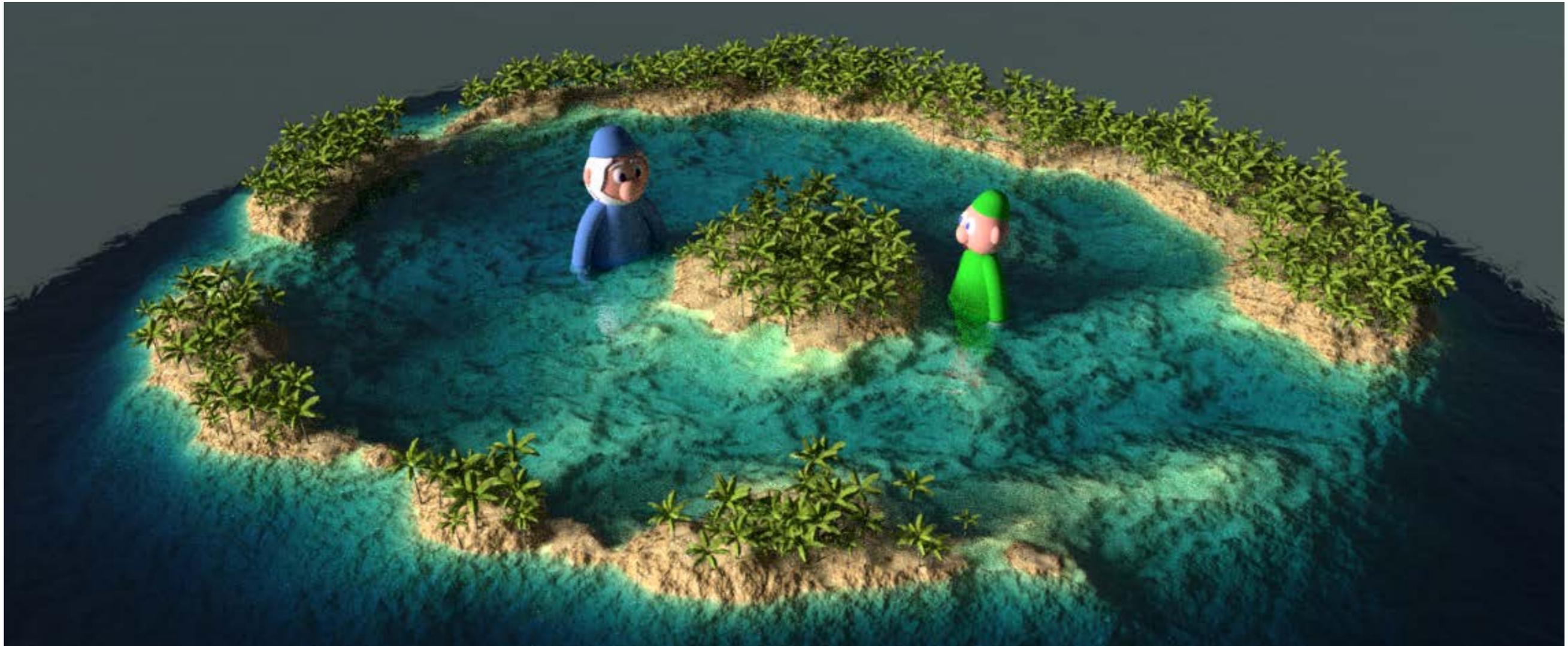


le programme **ATOLE** « Attentif, à l'école »

Les dix séquences en un clin d'oeil



L'attention, ça s'apprend !

... ou comment apprendre à se créer de petites bulles d'attention
au milieu d'un océan de distractions

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 :

Écoles 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'Éducation nationale, Inspecteurs Éducation 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

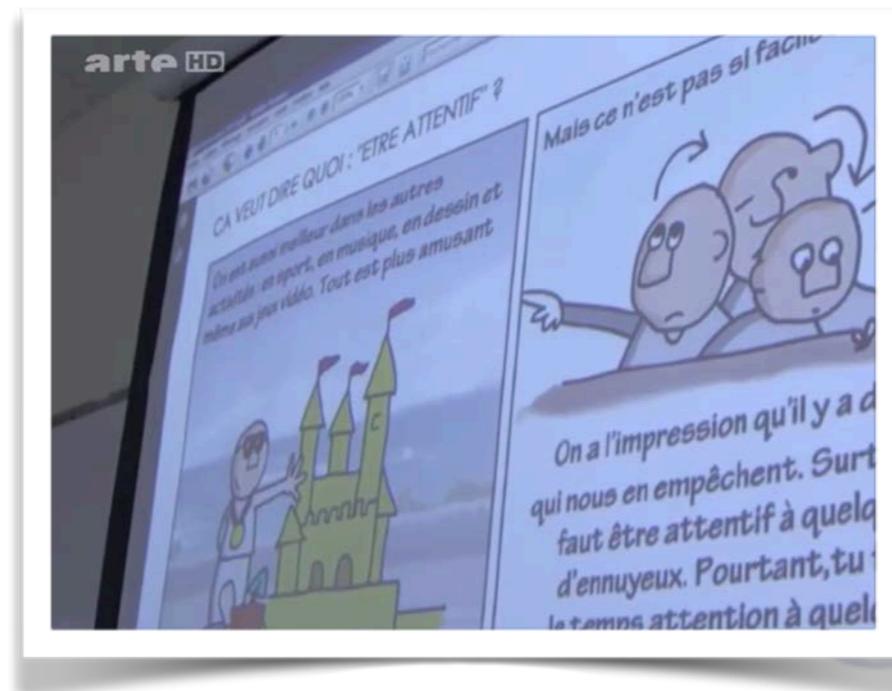
Marie DELATTRE-CHEVALLIER, Marine GRANJON, Marc HEIDMANN, Roxane HOYER,

Jean-Philippe LACHAUX, Marion RECOLLON-MINGAT, Bénédicte TERRIER



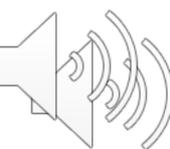
Séquence 1 : A la découverte de l'attention

- ✓ Présenter **ATOLE** et annoncer qu'un travail va être mené autour de l'attention
- ✓ Montrer aux élèves qu'ils ont tous déjà une **compréhension intuitive** de ce qu'est l'attention
- ✓ Faire remarquer aux élèves qu'ils savent que l'attention est précieuse, surtout quand ils ont besoin de celle des autres
- ✓ Amener les élèves à comprendre que c'est l'attention qui permet d'établir un **contact** entre deux personnes pour leur permettre de communiquer et d'interagir



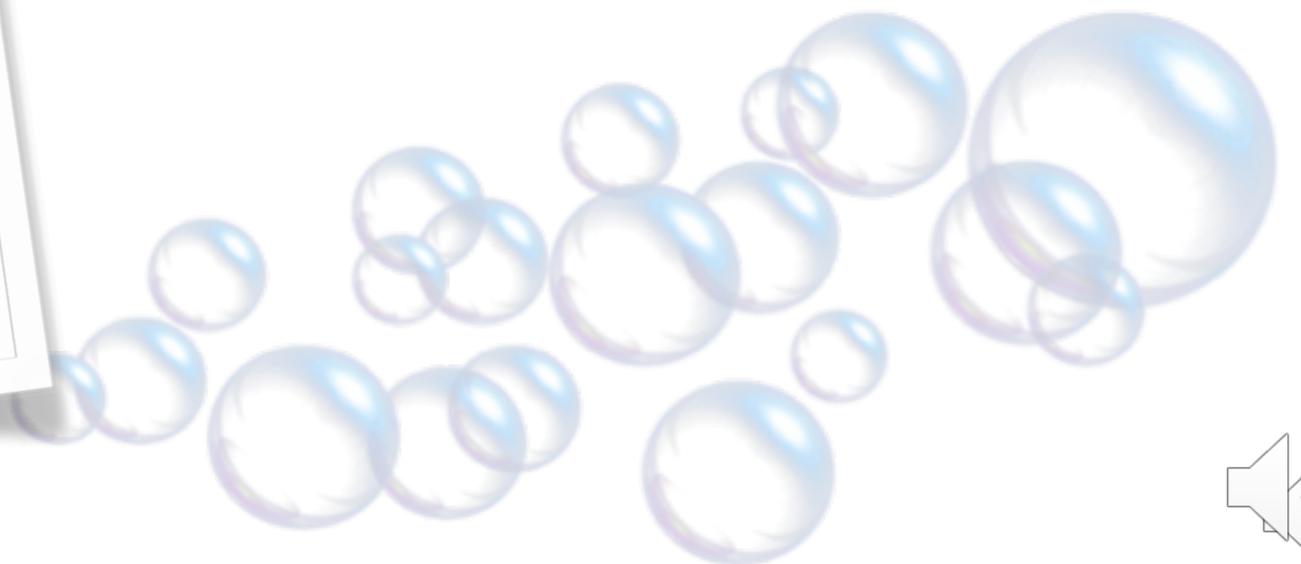
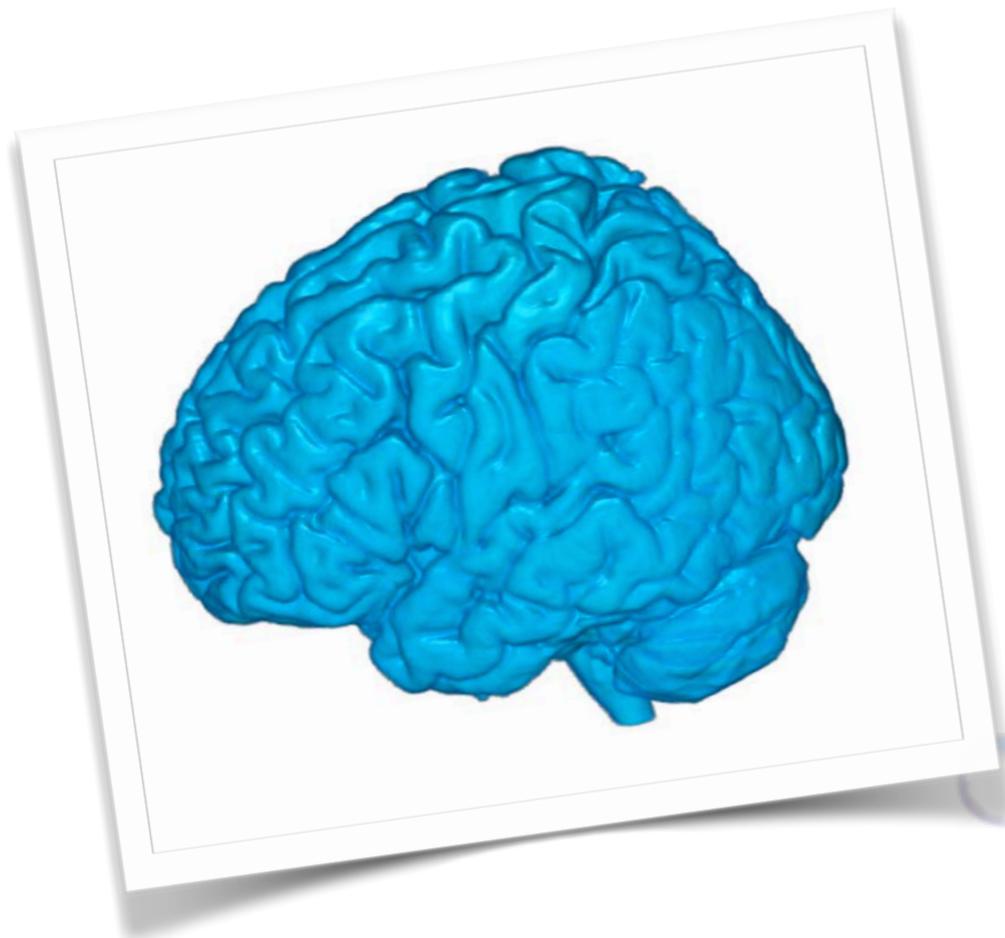
Séquence 2 : l'équilibre attentionnel

- ✓ Montrer que rester concentré sur une tâche s'apparente à la traversée d'une poutre par un gymnaste ou d'un fil par un **funambule** : grâce à des réactions fréquentes, rapides et légères aux différentes forces qui déstabilisent l'attention
- ✓ Introduire la métaphore de **la poutre**, dont les dimensions permettent de caractériser l'exigence d'une tâche en terme de durée et de stabilité de l'attention (poutre étroite, longue, haute ...)
- ✓ Introduire un code simple (**les trois « A »**) qui permettra aux élèves de prévoir le niveau d'attention dont ils vont avoir besoin pour ce qu'ils s'apprêtent à réaliser



Séquence 3 : le cerveau et les neurones

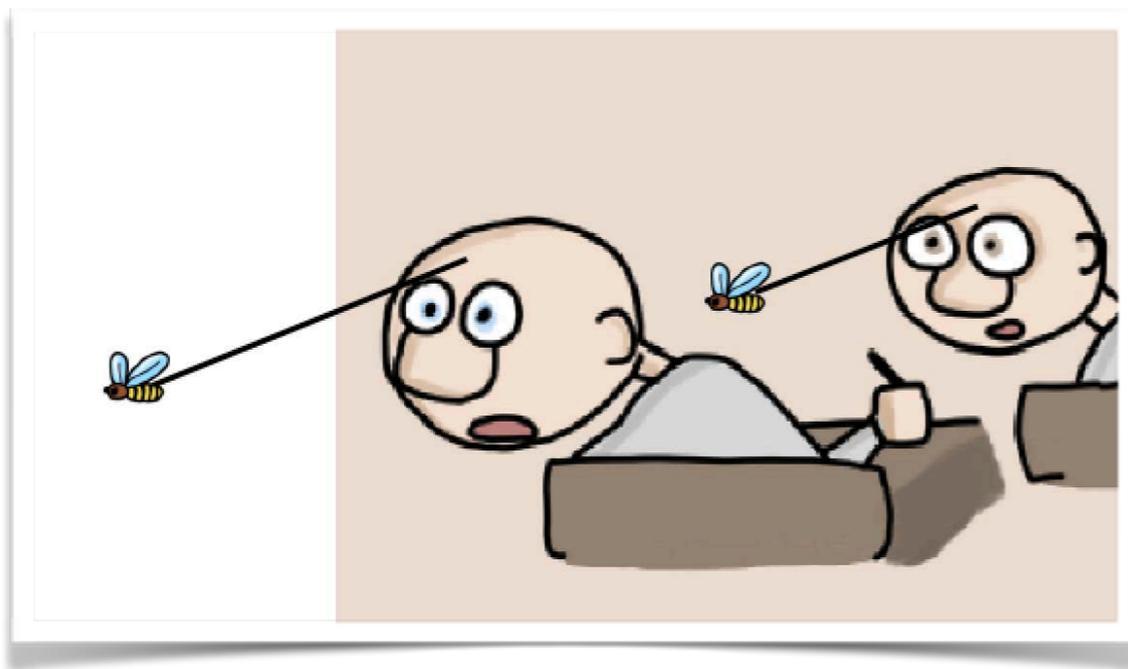
- ✓ Présenter le **cerveau**, sa forme, ses fonctions et son organisation dans ses grandes lignes
- ✓ Présenter les **neurones** et la manière dont ils travaillent collectivement pour réaliser des opérations compliquées ...
- ✓ ... et préparer ainsi les élèves à comprendre les **grandes forces biologiques** qui, dans le cerveau, stabilisent ou déstabilisent l'attention





Séquence 4 : les neurones et la distraction

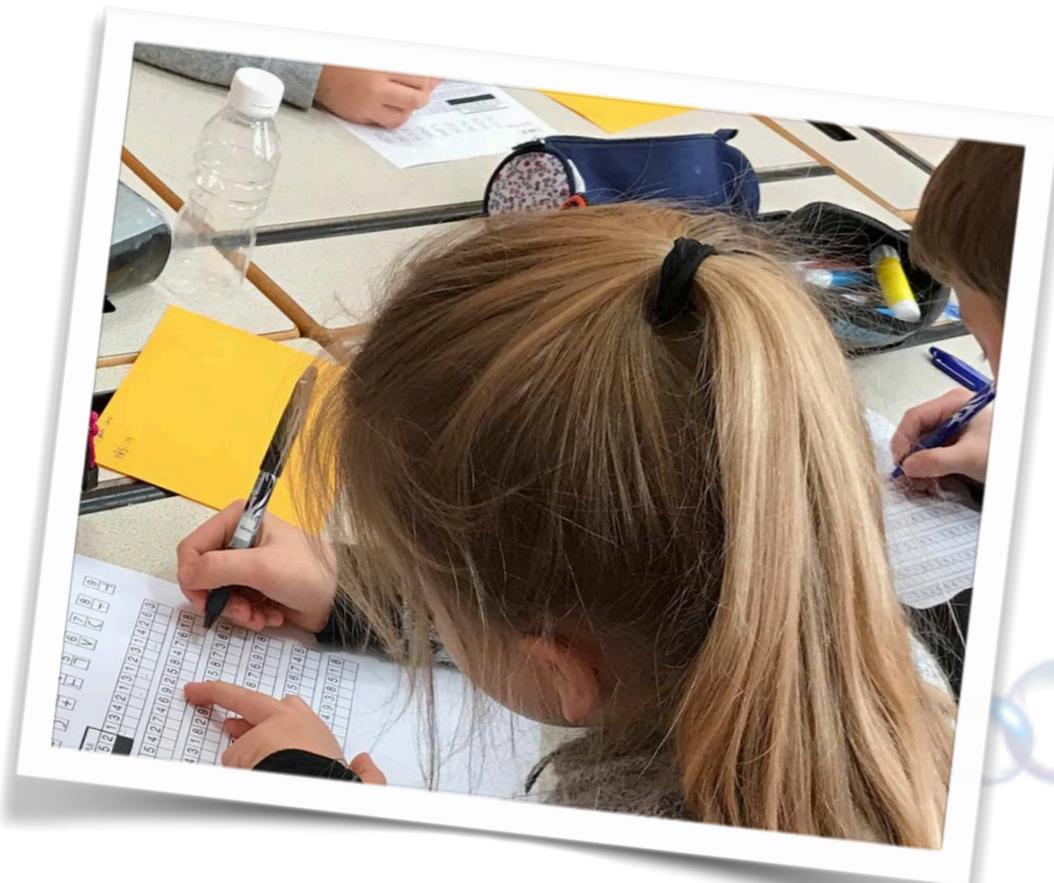
- ✓ Présenter les deux grands systèmes de « forces » qui, dans le cerveau, ont souvent tendance à distraire l'attention : un système de réactions automatiques rapides à notre environnement (**automatismes**) et un système qui oriente l'attention vers tout ce qui est plaisant (**circuit de récompense**)
- ✓ Introduire deux images qui aideront les élèves à reconnaître et nommer ces deux systèmes à chaque fois qu'ils ressentent leur action distractive (**le Mode Marionnette** et les **neurones aimants**)
- ✓ Apprendre également aux élèves à reconnaître quand ces systèmes les aident à se concentrer (curiosité, plaisir d'apprendre ...)





Séquence 5 : les neurones et la concentration

- ✓ Faire comprendre aux élèves ce qu'est une **intention**, et comment le cerveau permet de garder en mémoire ce que l'on cherche à faire
- ✓ Montrer qu'il est plus facile de se concentrer quand on a **une seule intention claire** en tête, et qu'il est très difficile de faire attention à plusieurs choses à la fois
- ✓ Amener les élèves à savoir décrire ce qu'ils cherchent à accomplir, et à évaluer si cette intention est suffisamment claire et simple





Séquence 6 : Maximoi et minimoi

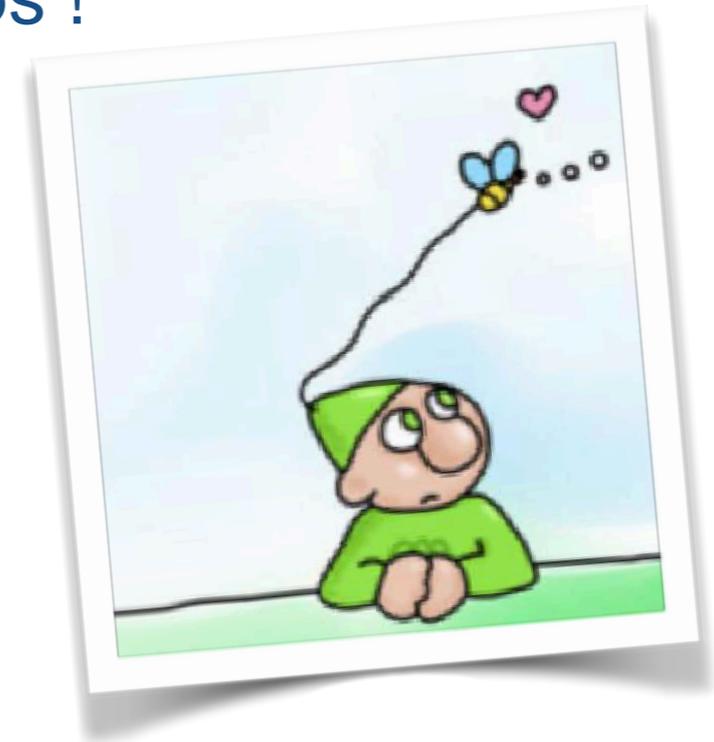
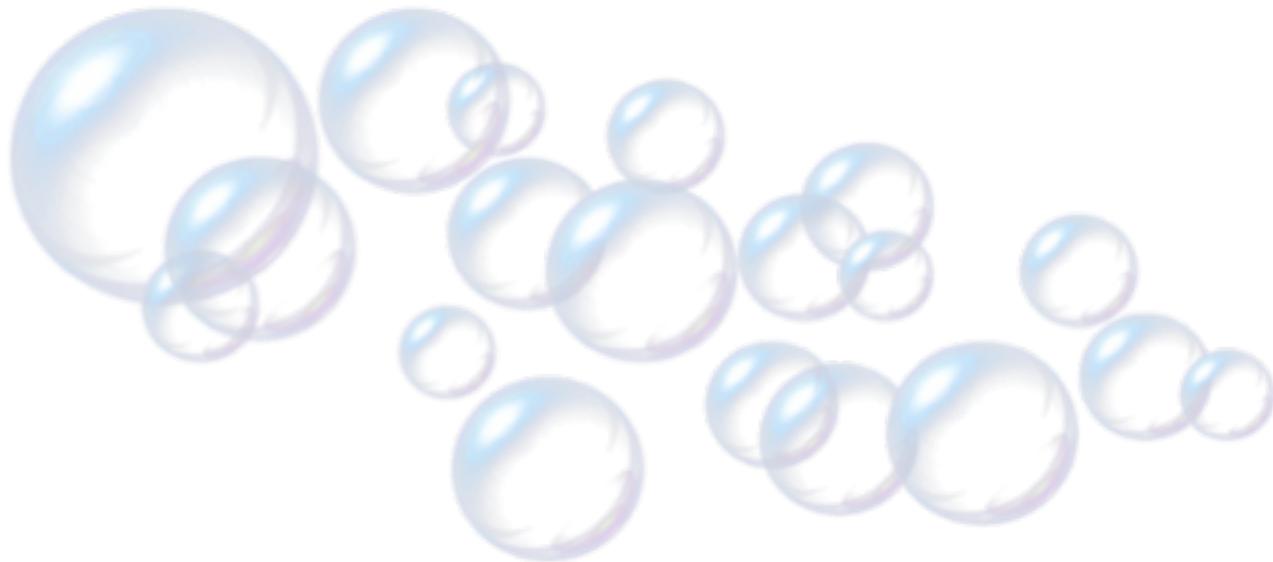
- ✓ Apprendre aux élèves une technique pour découper ce qu'ils ont à faire en **une suite de petites missions simples** de quelques minutes, avec pour chacune une intention unique et claire
- ✓ Amener les élèves à jouer successivement le rôle de deux personnages (« **Maximoi** » et « **minimoi** »), pour alterner phases de planification et phases d'action, et **éviter ainsi que leur attention ne se disperse** entre plusieurs objectifs contradictoires





Séquence 7 : réagir aux distractions externes

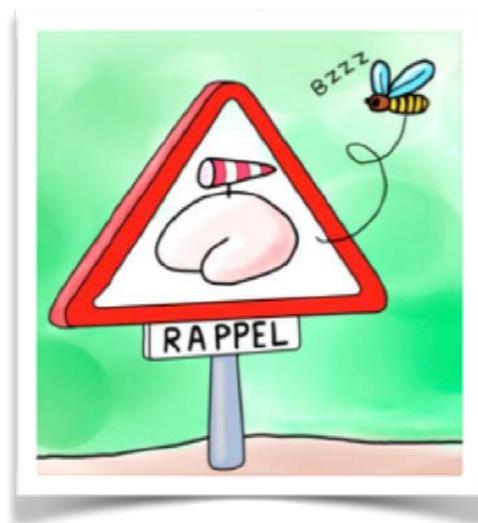
- ✓ Apprendre aux élèves à remarquer rapidement quand ils se laissent distraire, à travers l'effet des distractions sur leur **Regard**, leur **Attention** et leur **Posture**
- ✓ Faire découvrir la métaphore de **l'abeille**, dont les déplacements rappellent ceux du regard : les élèves seront donc encouragés à surveiller ce que fait leur « abeille » et à la ramener sur ce qu'ils doivent regarder quand il faut être bien attentif
- ✓ Outiller les élèves avec un moyen de développer leur sens de l'équilibre « attentionnel », en reprenant l'image de la poutre et en les prévenant que cet apprentissage leur prendra un peu de temps !





Séquence 8 : réagir aux distractions internes

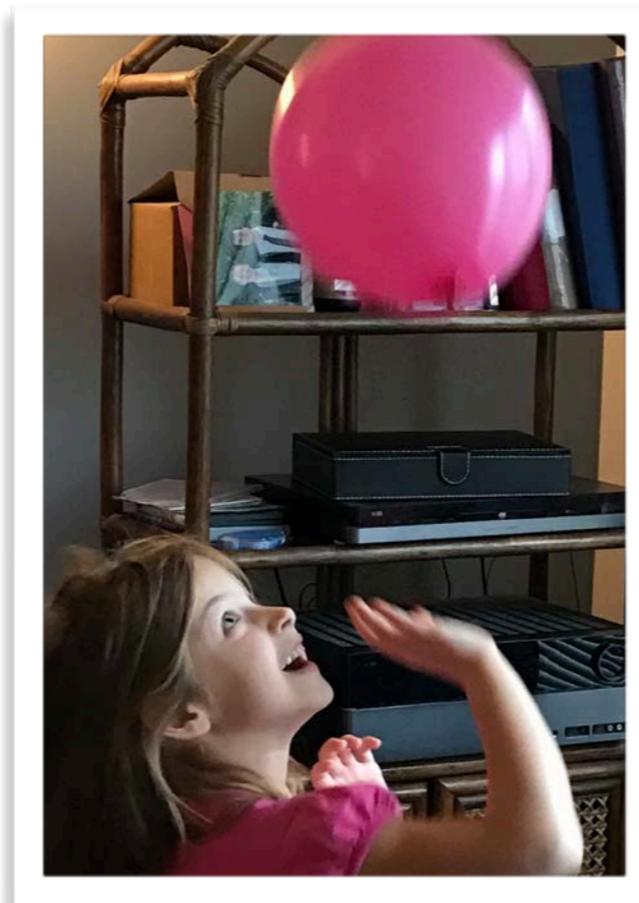
- ✓ Faire découvrir aux élèves les principaux types de distractions internes (la « **petite voix** », les envies soudaines de passer à autre chose, appelées ici **PAM**, ...) : leur faire remarquer qu'ils peuvent observer ces phénomènes sans les laisser emporter leur attention, grâce à une méthode particulière, dite du « **pensoscope** »
- ✓ Comme dans la fiche consacrée aux distractions externes, leur proposer des **points à observer** pour les aider à remarquer très vite que leur attention est en train de se laisser aspirer par ces distractions internes, et pour y réagir
- ✓ L'acronyme **RAPPEL**, qui complète les lettres R,A et P (de Regard, Attention et Posture), leur rappelle globalement les points à surveiller pour réagir rapidement aux distractions externes et internes, comme un funambule





Séquence 9 : se concentrer sur des activités du corps

- ✓ Apprendre aux élèves que pour être bien concentré sur une tâche, il faut privilégier de manière stable une **Perception**, une **Intention** et une **Manière d'agir ou de réagir** à ce que l'on perçoit
- ✓ Ces « **PIM** » fournissent, activité par activité, de véritables **modes d'emploi pour se concentrer**
- ✓ Permettre aux élèves d'utiliser et d'imaginer des PIM pour des activités physiques simples et concrètes





Séquence 10 : se concentrer sur des activités intellectuelles

- ✓ Apprendre aux élèves que les PIM peuvent également impliquer des Perceptions ou des Actions **mentales**
- ✓ Faire découvrir aux élèves comment utiliser et imaginer des **PIM pour des activités intellectuelles abstraites**, comme celles proposées en classe

