

le programme ATOLE « Attentif, à l'école »


L'attention, ça s'apprend !



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

Version 2018
© ATOLE – J.P. LACHAUX
1

Les acteurs de la Démarche : 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*

© ATOLE – JP LACHAUX
2

Le programme ATOLE



Ce document est le **point d'entrée privilégié** dans le programme ATOLE (apprendre à être ATtentif, à l'écOLE). Il permet à n'importe quelle personne curieuse de découvrir ce programme, d'avoir un aperçu de sa logique et de son déroulé au prix d'une petite heure de lecture.

Le ton est libre, et s'adresse aussi bien à un enseignant ou un parent d'élève. Vous y découvrirez notre manière de nous adresser aux enfants et ce que nous souhaitons leur faire comprendre.

Il est organisé **en fonction de la progression développée** dans les séquences du programme, avec des références fréquentes à certaines activités décrites dans les fiches de ces séquences (en bas de page; il est d'ailleurs possible que certains des numéros d'activité ne correspondent plus à la version la plus récente des fiches, mais vous n'aurez aucun mal à retrouver l'activité en question).

Quelques exemples d'activités, de remarques ou de questions sont également proposés (en vert), pour ramener aussi souvent que possible les concepts présentés à des situations réelles et concrètes; mais il s'agit essentiellement de pistes pour vous amener à réfléchir par vous-même à des exemples plus adaptés à votre public et à votre situation.

©ATOLE – JP LACHAUX

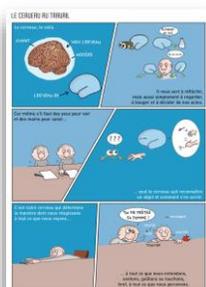
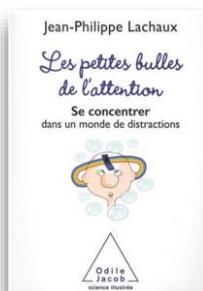
3

Le programme ATOLE



Si vous avez l'intention de mener le programme ATOLE à partir de ce document, sachez qu'il n'est pas suffisant : il demande à être complété par les 10 fiches de séquences pédagogiques du programme. Et que vous soyez dans ce cas de figure, ou simplement curieux d'ATOLE, sachez aussi que tout vous paraîtra encore plus simple après avoir lu la Bande-Dessinée : « *les petites bulles de l'attention : se concentrer dans un monde de distractions* » par Jean-Philippe Lachaux, Éd. Odile Jacob, 2016.

Bonne lecture et bienvenue dans le programme ATOLE !



©ATOLE – JP LACHAUX

4

Le programme ATOLE



Pour commencer, voici le principe du programme ATOLE tel qu'il est décrit en début de séquence 1 :

La progression, prévue tout au long de l'année, a pour but d'amener l'élève à découvrir ce qu'est l'attention, d'une manière qui lui avait peut-être échappé jusqu'alors, comprendre les différentes forces qui l'empêchent parfois d'être attentif, savoir reconnaître et nommer ces forces dans sa vie quotidienne et à l'école (par un système de codes favorisant la méta-cognition), apprendre à réagir à ces forces pour restabiliser son attention quand celle-ci s'échappe. Le programme peut se résumer en trois étapes-clefs : **Identifier, Comprendre et Réguler**

L'utilisation d'un vocabulaire commun entre les élèves, les enseignants et si possible les parents a pour but de permettre le transfert des compétences apprises à l'école jusqu'à la vie extra-scolaire

Les outils pour mieux se concentrer sont introduits dans la deuxième moitié du programme (Réguler), mais certains enseignants ont pu constater que le simple fait, pour l'enfant, d'apprendre à reconnaître l'origine de son inattention (Identifier et Comprendre) peut déjà avoir un effet stabilisateur. Grâce à ce vocabulaire commun et ce système de codes, les traditionnels « concentre-toi ! » sont remplacés par des remarques à la fois plus précises et moins culpabilisantes, qui ne pointent pas la mauvaise volonté de l'élève mais de simples erreurs « techniques » de celui-ci.

©ATOLE – JP LACHAUX 5

Le programme ATOLE et le socle commun

Si vous vous posez la question, sachez qu'ATOLE aborde très directement plusieurs points du Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture de mars 2015.

« L'élève parle, communique, argumente à l'oral de façon claire et organisée ; il adapte son niveau de langue et son discours à la situation, **il écoute et prend en compte ses interlocuteurs.** »

« Il s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. **Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.** »

« **L'élève se projette dans le temps, anticipe, planifie ses tâches.** Il gère les étapes d'une production, écrite ou non, mémorise ce qui doit l'être. »

« Pour acquérir des connaissances et des compétences, il met en œuvre les capacités essentielles que sont **l'attention**, la mémorisation, **la mobilisation de ressources**, **la concentration**, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort. »

« L'élève travaille en équipe, partage des tâches [...]. Il apprend à gérer un projet, qu'il soit individuel ou collectif. **Il en planifie les tâches, en fixe les étapes et évalue l'atteinte des objectifs.** »

« **L'élève apprend à utiliser avec discernement les outils numériques** de communication et d'information qu'il côtoie au quotidien. »

« **Il exploite ses facultés intellectuelles** et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser. »

« L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. **Il respecte les engagements pris envers lui-même** et envers les autres. »

« Il sait que **la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées**, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels. »

« L'élève mobilise des connaissances **sur les principales fonctions du corps humain.** »

©ATOLE – JP LACHAUX 6

Et une dernière chose avant de commencer ...



Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est essentiel de définir deux notions centrales du programme qui ne doivent pas être confondues :

- ➔ **Perception** - *expériences sensorielles (vision, audition, odorat, goût, toucher) en réponse à des éléments présents dans l'environnement externe (physique) ou interne (pensée).*
- ➔ **Attention** - *faculté cognitive qui permet d'amoindrir ou d'amplifier le traitement cérébral des perceptions en provenance du milieu externe et interne, mais également de planifier, organiser et préparer l'action pour l'optimiser.*

©ATOLE – JP LACHAUX 7

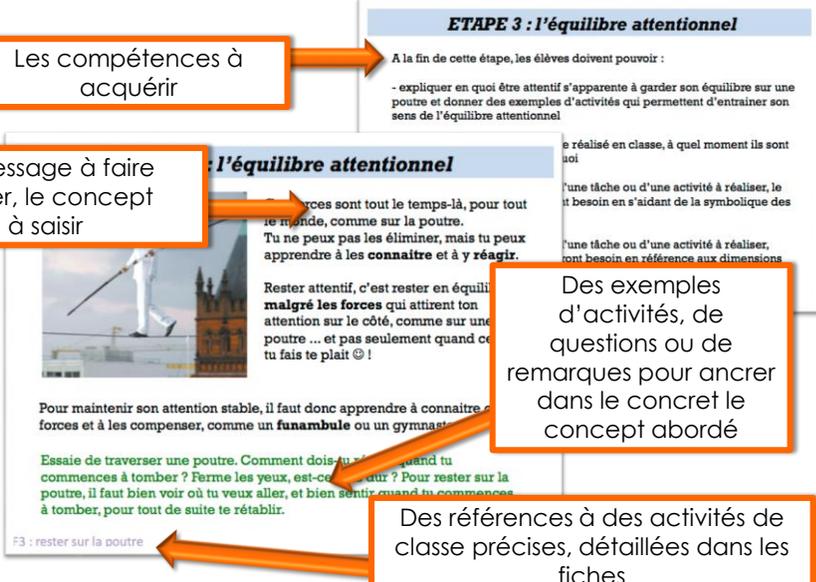
Organisation de ce document

Les compétences à acquérir

Le message à faire passer, le concept à saisir

Des exemples d'activités, de questions ou de remarques pour ancrer dans le concret le concept abordé

Des références à des activités de classe précises, détaillées dans les fiches



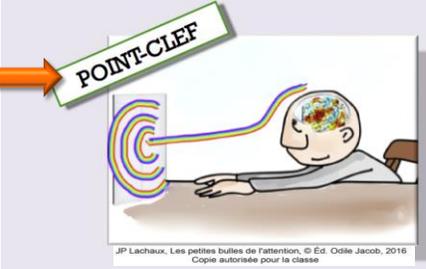
The screenshot shows page 8 of the document, titled 'ETAPE 3 : l'équilibre attentionnel'. It contains text about maintaining attention, a photo of a tightrope walker, and a green-highlighted activity: 'Essaie de traverser une poutre. Comment dois-tu te tenir quand tu commences à tomber? Ferme les yeux, est-ce que ça aide? Pour rester sur la poutre, il faut bien voir où tu veux aller, et bien sentir quand tu commences à tomber, pour tout de suite te rétablir.' Annotations with orange arrows point from the boxes above to specific parts of the page: 'Les compétences à acquérir' points to the title; 'Le message à faire passer...' points to the text 'Tu ne peux pas les éliminer, mais tu peux apprendre à les connaître et à y réagir.'; 'Des exemples d'activités...' points to the green-highlighted activity; 'Des références à des activités de classe...' points to the footer 'F3 : rester sur la poutre'.

©ATOLE – JP LACHAUX 8

Organisation de ce document

Des points-clés mis en avant

Un rappel du vocabulaire et des codes ATOLE



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Ed. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

ETAPE 2 : Dico ATOLE

le gaz de boze

le cerveau et ses continents

la forêt de neurones



être attentif c'est se connecter à quelqu'un ou quelque chose et utiliser au mieux son cerveau pour être plus rapide, plus réactif et plus efficace

©ATOLE – JP LACHAUX 9

ATOLE : un programme en dix étapes

ETAPE 1 :	À la découverte de l'attention
ETAPE 2 :	L'équilibre attentionnel
ETAPE 3 :	Le cerveau et les neurones
ETAPE 4 :	Les neurones et la distraction
ETAPE 5 :	Les neurones et la concentration
ETAPE 6 :	Maximoi et minimoi
ETAPE 7 :	Réagir aux distractions externes
ETAPE 8 :	Réagir aux distractions internes
ETAPE 9 :	Se concentrer sur des activités du corps
ETAPE 10 :	Se concentrer sur des activités mentales

©ATOLE – JP LACHAUX 10



ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention

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

- ✓ expliquer 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 concentré en expliquant pourquoi.
- ✓ expliquer en quoi consiste le programme **ATOLE**.
- ✓ adopter une attitude attentive lorsque l'enseignant utilise le **code**
- ✓ « **contact** » en classe.

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention



On ne réagit pas de la même manière quand on fait attention ; on peut s'en rendre compte quand on ressent le besoin ou l'envie que quelqu'un fasse attention à nous.

Demander par exemple : « qu'est-ce que tu ressens quand tu essaies de parler à quelqu'un qui est occupé sur son ordinateur ? C'est agréable ou non ? Qu'est-ce qui ne va pas ? »

\$1A2 : observer l'attention chez l'autre
\$1A8 : le besoin d'attention

©ATOLE – JP LACHAUX

13

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention



Quand l'autre ne fait pas attention à nous, c'est comme s'il ne **captait pas** le signal que nous lui envoyons, il ne réagit pas et c'est comme si nous n'étions pas **connectés** à lui.

\$1A9 : le jeu du miroir pour entrer en contact

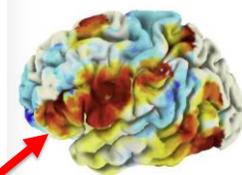
©ATOLE – JP LACHAUX

14

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention

régions endormies  régions bien réveillées

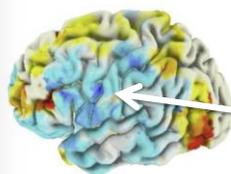
lecture **attentive**



Quand nous faisons attention, notre **cerveau réagit**, il s'implique davantage.

Il y a des régions en plus qui s'activent.

Régions servant à comprendre et à mémoriser



lecture **distracte**

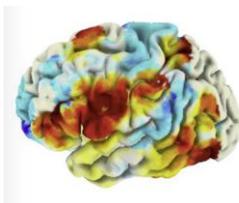
Notre cerveau réagit à peine. Il n'est pas connecté.

©ATOLE – JP LACHAUX

15

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention

L'attention permet au cerveau de **réagir davantage**, avec **plus d'énergie** pour être **plus efficace** et **plus rapide**.



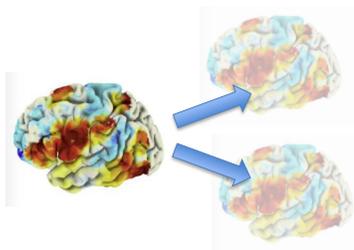
Lorsqu'on essaye de faire un bras de fer avec seulement un bras ou bien en s'aidant de tout son corps, qu'est-ce qui est le plus efficace ?

C'est la même chose avec le cerveau : un cerveau attentif, c'est un cerveau qui s'implique beaucoup plus, qui réagit mieux, qui comprend mieux, qui mémorise mieux. C'est pour ça que nous voulons que la personne à qui nous essayons de parler décolle le nez de son écran.

©ATOLE – JP LACHAUX

16

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention



Quand nous essayons de faire plusieurs choses à la fois, notre attention se **divise**, comme si nous tentions de gagner deux bras de fer en même temps...

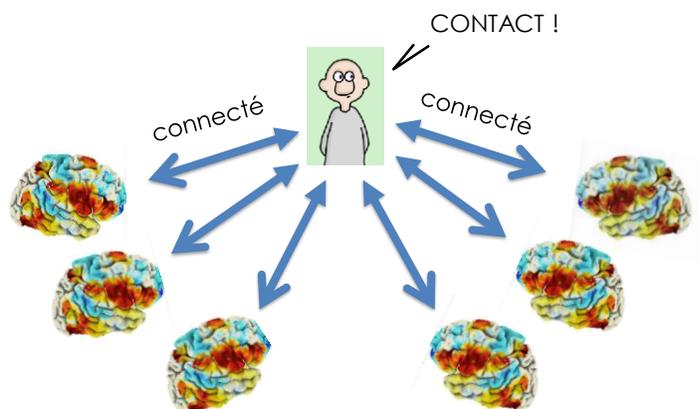
Nous ne sommes jamais vraiment attentifs à plusieurs choses à la fois, en fait, nous passons notre temps à nous **déconnecter** de l'une pour nous connecter à l'autre



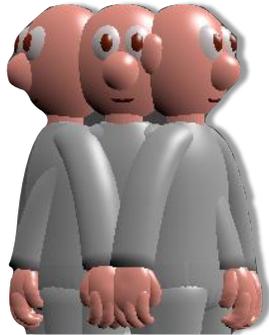
Faire écouter deux textes en même temps – que retient-on de chaque histoire dans ce cas ?

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention

Un enseignant, par exemple, a rarement besoin que les élèves soient très concentrés pendant toute l'heure. Par contre il a souvent besoin qu'ils soient tous attentifs et connectés **brèvement**, mais **en même temps**.



ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention



Être attentif, ce n'est pas difficile, car nous sommes tout le temps attentifs, connectés, à quelque chose.

Ce qui n'est pas si facile, c'est **de rester connecté** à la même chose ou la même personne **pendant quelques minutes**.

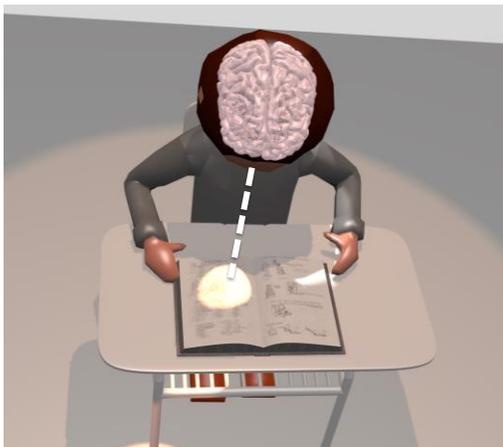
La plupart d'entre nous sommes plutôt constamment en train de nous connecter et de nous déconnecter.

Si au moment d'expliquer quelque chose, l'un de ceux qui écoutent détourne la tête brièvement pendant l'explication, s'en servir pour illustrer la déconnexion. Bouger la tête et regarder dans tous les sens en disant à chaque fois ce à quoi on fait attention : « je suis tout le temps attentif, mais est-ce que je suis concentré ? Quelle est la différence ? »

©ATOLE – JP LACHAUX

19

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention



Penser à une activité que l'on aime bien faire – imaginer quelqu'un qui se laisserait tout le temps distraire pendant cette activité – que se passerait-il ?

À quoi sert, pendant cette activité, de savoir garder son attention stable et connectée ?

Demander : « Si tu avais un pouvoir magique qui te permettait d'être super attentif à chaque fois que tu le souhaites, dans quelles situations aimerais-tu l'utiliser ? Comment cela t'aiderait ? Pense à des exemples non seulement en classe, mais également en dehors. »

©ATOLE – JP LACHAUX

20

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention

« Je m'impose toujours la même pression pour réussir. La pression ne vient que de moi. J'ai appris de 2007. On ne devient pas champion en étant relax. On gagne par la concentration.



L'attention sert un peu en classe, mais surtout ... à tout le reste ! Tous ceux qui arrivent au plus haut niveau dans une activité insistent sur l'importance de l'attention et de la concentration.

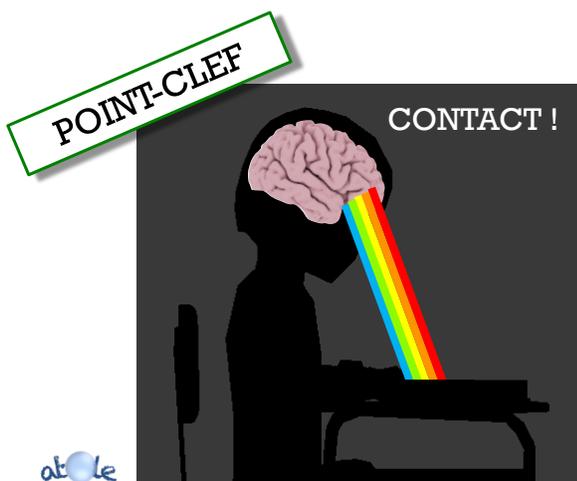


Demander : « connais-tu d'autres exemples de personnes qui sont obligées de savoir se concentrer ? Dans quelles situations ? »

©ATOLE – JP LACHAUX

21

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention



Être attentif c'est se connecter à quelqu'un ou quelque chose et utiliser au mieux son cerveau pour être plus rapide, plus réactif et plus efficace.

S1 : l'Affiche CONTACT

©ATOLE – JP LACHAUX

22

ÉTAPE 1 : à la découverte de l'attention

« une seule erreur d'attention et vous êtes mort »

POINT-CLEF



Personne ne peut nous forcer à améliorer notre attention.
C'est à nous de nous convaincre nous-mêmes que cela peut **nous apporter** quelque chose.

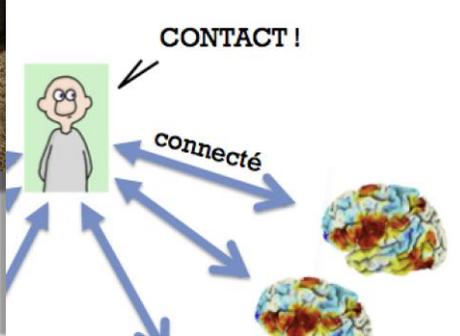
©ATOLE – JP LACHAUX 23

ÉTAPE 1 : Dico ATOLE



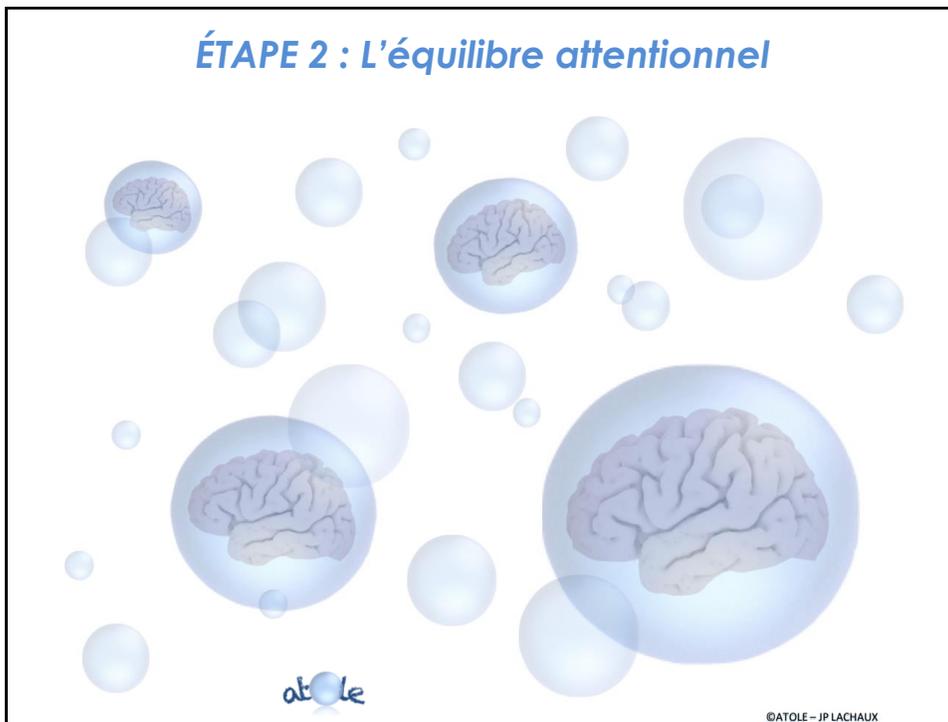


CONTACT !



le besoin d'attention
« contact ! »
être attentif, c'est être connecté

©ATOLE – JP LACHAUX 24



ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel

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

- ✓ expliquer en quoi être attentif s'apparente à garder son équilibre sur une poutre et donner des exemples d'activités qui permettent d'entraîner son **sens de l'équilibre attentionnel**.
- ✓ expliquer, à la fin d'un exercice réalisé en classe, à quel moment ils sont **tombés de leur poutre** et pourquoi.
- ✓ évaluer, après la description d'une tâche ou d'une activité à réaliser, le niveau d'attention dont ils auront besoin en s'aidant de la symbolique des **trois A**.
- ✓ évaluer, après la description d'une tâche ou d'une activité à réaliser, le niveau d'attention dont ils auront besoin en référence aux **dimensions de la poutre**.

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel



Rester attentif, pendant un exercice ou une explication, c'est garder notre attention **stable**, sans qu'elle bouge sans arrêt. C'est comme traverser une **poutre** sans tomber.

Apprendre à se concentrer, c'est développer son **sens de l'équilibre ... attentionnel**

Faire remarquer qu'il ne faut pas longtemps pour traverser une poutre, à condition de ne pas perdre l'équilibre. De même, la plupart des tâches qui demandent d'être attentif sont courtes, à condition que notre attention soit bien stable.

S2A1 : le sens de l'équilibre attentionnel
S2A2 : rester sur la poutre

©ATOLE – JP LACHAUX

27

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel



Si l'attention bouge tout le temps, c'est parce qu'elle se laisse sans cesse entraîner par des **forces** à l'intérieur du cerveau.

Il est possible de **sentir ces forces**, parce qu'elles ont tendance à faire aussi bouger le corps, la tête et les yeux. Comme sur une poutre, le corps bouge sur le côté quand nous commençons à **perdre l'équilibre**.

Ce sont **les mêmes forces** qui font bouger notre attention dans une salle de classe et pendant nos activités favorites.

Essayer de distraire l'élève par des bruits, lui faire bouger les yeux, la tête ... faire remarquer l'existence de ces forces.

S2A1 : le sens de l'équilibre attentionnel
S2A2 : rester sur la poutre

©ATOLE – JP LACHAUX

28

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel



Ces forces sont tout le temps-là, pour tout le monde, comme sur la poutre. Nous ne pouvons pas les éliminer, mais nous pouvons apprendre à les **connaître** et à y **réagir**.

Rester attentif, c'est rester en équilibre **malgré les forces** qui attirent notre attention sur le côté, comme sur une poutre ... et pas seulement quand ce qu'on est en train de faire nous plaît ☺ !

Pour maintenir son attention stable, il faut donc apprendre à connaître ces forces et à les compenser, comme un **funambule** ou un gymnaste.

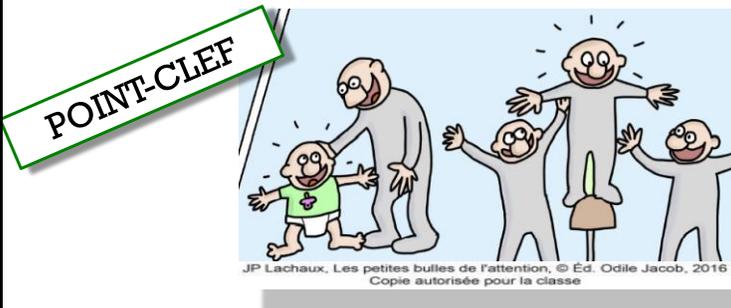
Demander de monter sur une poutre. Demander : « comment dois-tu réagir quand tu commences à tomber ? Ferme les yeux, est-ce plus dur ? Pour rester sur la poutre, il faut bien voir où tu veux aller, et bien sentir quand tu commences à tomber, pour tout de suite te rétablir. »

S2A2 : rester sur la poutre

©ATOLE – JP LACHAUX

29

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel



Pour rester concentré, il faut avoir une idée claire de ce qu'on cherche à faire, et apprendre à sentir tout de suite quand on se laisse distraire, pour vite se rétablir.

Comme chez un gymnaste ou un bébé qui apprend à se tenir debout, cela demande de beaucoup essayer ... et de beaucoup tomber avant d'y arriver

S2 : vignette la poutre

©ATOLE – JP LACHAUX

30

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel



Cela prend du temps d'apprendre à se concentrer, parce qu'il faut apprendre de bonnes habitudes et lentement **transformer son cerveau**, comme quand on apprend à faire du roller, du vélo ou à tenir en équilibre sur une poutre.

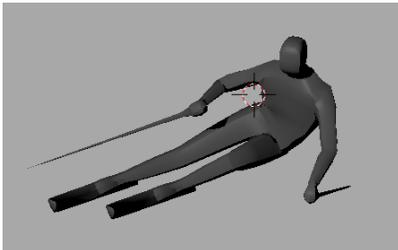
Cela peut prendre des mois, mais personne n'est pressé.

Quand on veut transformer son corps, pour le muscler par exemple, on sait qu'il faut beaucoup s'entraîner et être patient. C'est la même chose avec le cerveau. Faire une liste de ce qu'on peut apprendre du jour au lendemain et de ce qui prend du temps. Quelle est la différence entre ces types d'apprentissages ?

©ATOLE – JP LACHAUX

31

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel



Un bébé apprend vite à tenir debout parce qu'il peut tout le temps s'entraîner. Mais un jeune skieur ne peut s'entraîner que lorsqu'il est sur les pistes.

Heureusement, nous pouvons nous entraîner à stabiliser notre attention dès que nous avons quelque chose à faire qui demande de la concentration.

C'est donc une bonne idée **d'utiliser le temps qu'on passe en classe** pour améliorer son attention, parce que cela servira tout le temps par la suite, et pas seulement pour l'école, mais également pour les autres activités de sa vie.

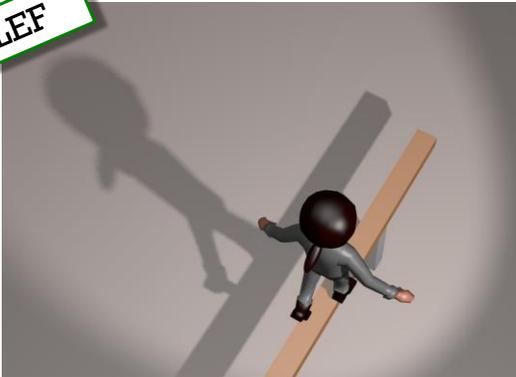
Demander : « combien de temps passes-tu en classe chaque semaine ? Imagine que tu t'entraînes autant à tenir sur une poutre ou à faire du ski : est-ce que tu apprendrais vite ? »

©ATOLE – JP LACHAUX

32

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel

POINT-CLÉF



Ce n'est facile pour personne de stabiliser son attention, parce qu'il y a des forces qui la tirent dans tous les sens...

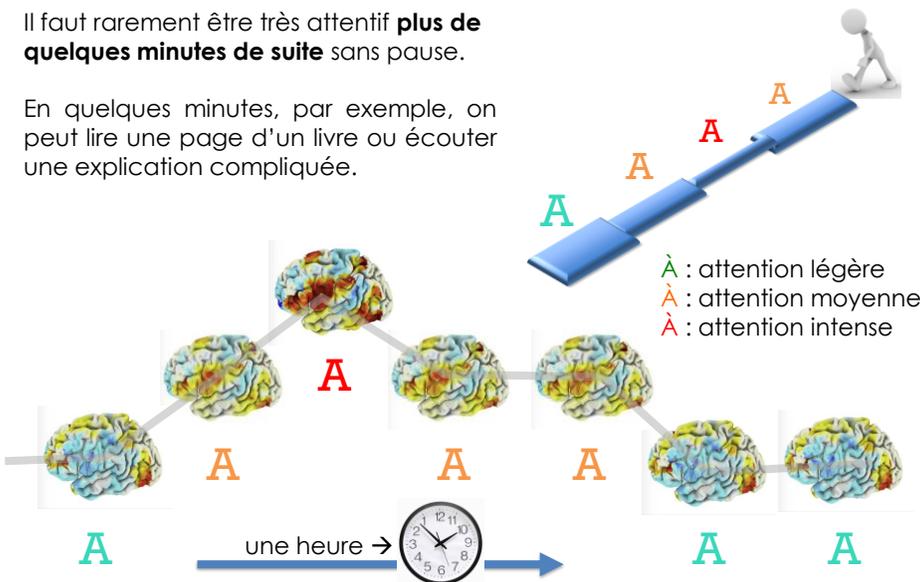
Mais la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons presque tout le temps nous entraîner à garder notre attention stable.

©ATOLE – JP LACHAUX 33

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel

Il faut rarement être très attentif **plus de quelques minutes de suite** sans pause.

En quelques minutes, par exemple, on peut lire une page d'un livre ou écouter une explication compliquée.



une heure →

A
A
A
A
A
A

A
A

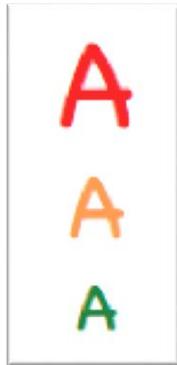
À : attention légère

À : attention moyenne

À : attention intense

S2A3 : bien évaluer l'attention dont on a besoin ©ATOLE – JP LACHAUX 34

ÉTAPE 2 : l'équilibre attentionnel



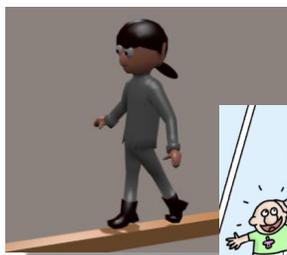
Ce qui est important, c'est donc simplement d'apprendre à se concentrer rapidement, **dès que nous en avons besoin**, avec des petites phases d'attention stable.

S2A3 : bien évaluer l'attention dont on a besoin

©ATOLE – JP LACHAUX

35

ÉTAPE 2 : Dico ATOLE



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Ed. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe



le bébé qui se tient debout

la poutre et ses dimensions

les trois A de tailles différentes

©ATOLE – JP LACHAUX

36

ÉTAPE 3 : Le cerveau et les neurones



ÉTAPE 3 : le cerveau et les neurones

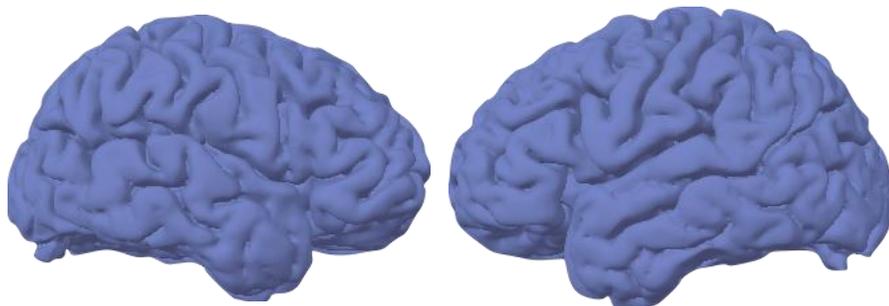
À la fin de cette étape, les élèves doivent pouvoir :

- ✓ décrire sommairement le **cerveau** (en utilisant l'analogie avec notre planète Terre).
- ✓ expliquer **à quoi sert le cerveau** (percevoir, agir ...) en référence à ses différentes parties (lobe frontal ...).
- ✓ expliquer que le cerveau est composé de **neurones** (qui sont connectés et qui communiquent entre eux) et en dessiner un.
- ✓ expliquer sur un exemple pourquoi, bien que chaque neurone ne sache faire que des actions très simples, plusieurs neurones peuvent réaliser des choses **compliquées en travaillant ensemble**.

ÉTAPE 3 : le cerveau et les neurones

On ne peut pas comprendre les forces qui connectent et déconnectent l'attention sans savoir un peu **comment fonctionne le cerveau** – parce que c'est à l'intérieur du cerveau que ces forces se développent.

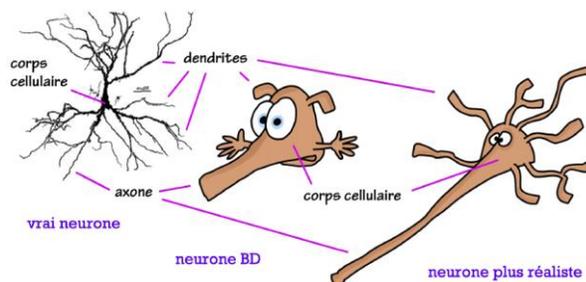
Comme avec une voiture, il vaut mieux ouvrir le capot pour comprendre l'origine des pannes (et comment la conduire).



S3A1 : l'aspect général du cerveau
S3A2 : l'intérieur du cerveau

ÉTAPE 3 : le cerveau et les neurones

Dans le cerveau, il y a cent milliards de neurones, et la manière dont nous réagissons à ce qui se passe autour de nous ou à ce que nous avons sous les yeux, dépend de la manière dont ces neurones sont **reliés les uns aux autres** et se parlent entre eux.



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Ed. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

S3A3 : les neurones et leurs connexions
S3A4 : à quoi servent les neurones ?

ÉTAPE 3 : le cerveau et les neurones

Il y a, par exemple, des neurones qui savent reconnaître un stylo quand nous en voyons un, et d'autres qui savent faire bouger les doigts pour prendre le stylo. Si ces neurones se parlent, nous prenons dans la main le stylo que nous venons de voir.



Dans le cerveau, il y a donc des neurones qui servent à percevoir et d'autres à agir. À force de réagir de la même manière en percevant quelque chose, on finit par connecter fortement certains neurones qui perçoivent et certains neurones qui agissent. Cette manière de réagir devient une **habitude**, une sorte d'automatisme.

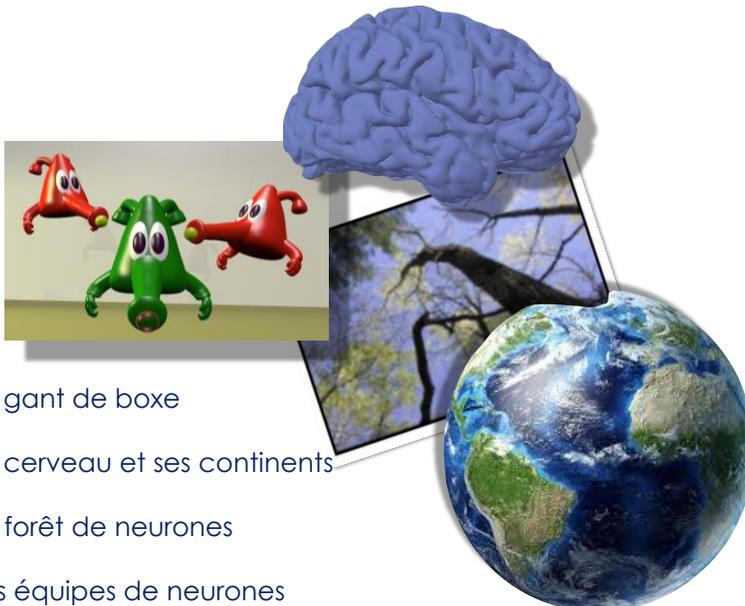
Demander des exemples de petites choses qu'on a tendance à faire de manière automatique.

S3A5 : travailler ensemble, comme les neurones

©ATOLE – JP LACHAUX

41

ÉTAPE 3 : Dico ATOLE



le gant de boxe

le cerveau et ses continents

la forêt de neurones

les équipes de neurones

©ATOLE – JP LACHAUX

42

ÉTAPE 4 : Les neurones de la distraction



ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction

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

- ✓ remarquer certains moments où ils basculent en **Mode Marionnette** (réaction impulsive sous l'action d'une habitude inadaptée au contexte).
- ✓ remarquer certains moments où ils sont distraits par leurs « **neurones aimants** » (par une envie soudaine dictée par le circuit de récompense).
- ✓ essayer de réagir à ces deux sortes de distraction en marquant une petite **pause** afin de décider s'ils suivent ou non cette envie soudaine ou cette impulsion.

ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction

Les habitudes permettent de réagir rapidement et sans réfléchir, mais souvent sans vraiment l'avoir décidé. Ce sont un peu comme des réflexes. Quand on obéit trop à ses habitudes, on est un peu comme une **Marionnette**, on réagit à tout ce qui se passe autour de nous ... vite, mais **sans trop savoir pourquoi**.

Demander : « Regarde autour de toi et essaie de remarquer des réactions un peu automatiques : quelqu'un qui se laisse distraire par un bruit ou par quelqu'un qui bouge, par exemple. Penses-tu que ces personnes ont vraiment décidé d'agir de cette façon-là ? »

Les habitudes entraînent souvent l'attention et le regard loin de ce sur quoi nous devons nous concentrer, elles constituent l'une des **forces** qui dirigent l'attention.



S4A1 : les habitudes et le Mode Marionnette

S4A2 : distinguer entre les habitudes adaptées et celles qui ne le sont pas

©ATOLE – JP LACHAUX

45

ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction

POINT-CLEF



Nous ne décidons pas de chacun de nos mouvements, car nous agirions alors beaucoup trop lentement. Pour aller vite, la plupart de nos gestes sont déterminés par nos habitudes, c'est-à-dire par la façon dont nos neurones sont connectés entre eux.

Les habitudes sont souvent utiles, mais il faut apprendre à reconnaître celles qui ne sont pas utiles pour ce que nous tentons de faire en ce moment.

Quelqu'un qui réagit uniquement selon ses habitudes agit comme une machine. Il bouge sans cesse comme une **Marionnette** et ne peut pas rester concentré.

Quand nous réalisons que nous sommes en Mode Marionnette, mieux vaut **ralentir** et **observer** les réactions de notre corps et de notre cerveau à ce qui se passe autour de nous.

©ATOLE – JP LACHAUX

46

ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction

Dans le cerveau, il y a aussi des neurones qui se souviennent de ce que nous aimons bien et de ce que nous n'aimons pas. Ces neurones cherchent toujours à attirer notre attention vers les choses qui nous amusent ou celles qui nous font peur, un peu comme des aimants, pour être sûrs que nous les remarquons. Ils peuvent même nous obliger à faire certaines choses.

Expliquer qu'il est plus facile de se rendre compte de la force de ces neurones en essayant de leur résister, cela semble dur et un peu désagréable ! « Que ressentez-vous quand vous essayez de lire quelque chose qui ne vous intéresse pas du tout, ou d'écouter quelque chose qui vous ennueie, ou de ne pas regarder une émission qui a l'air intéressante sur un écran à côté de vous ! »

Les neurones aimants détestent quand nous nous ennuyons, ils nous forcent à fuir les situations où il ne se passe pas grand-chose.



S4A3 : les neurones aimants

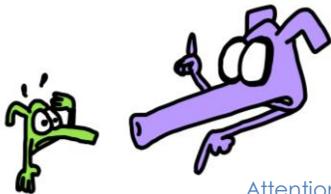
©ATOLE – JP LACHAUX

47

ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction

Faire écouter un texte très rébarbatif. Demander à ceux qui ont l'air de moins écouter s'ils sentent que leur attention est attirée ailleurs, et ce qu'ils ressentent quand le texte se prolonge (les neurones aimants râlent : ils empêchent d'écouter) – expliquer alors : « conclusion : cette sensation vous rappelle quelque chose ? Savez-vous reconnaître quand vos neurones aimants râlent ? »

Ensuite, faire écouter un texte amusant en demandant de ressentir si leurs neurones aimants sont contents ; puis arrêter brutalement le texte et demander ce qu'ils ressentent. Demander enfin : « Vous saurez reconnaître à l'avenir ces forces qui attirent ou qui repoussent votre attention comme des aimants ? »



Même quand on pense être libre de faire ce qu'on veut, on ne l'est pas vraiment, à cause des neurones aimants, qui décident souvent pour tout le cerveau.

Attention ! Le terme « neurone aimant » est propre à ATOLE, pas au vocabulaire des neurosciences !

S4A3 : les neurones aimants

©ATOLE – JP LACHAUX

48

ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction

POINT-CLEF



Les neurones aimants attirent ou repoussent l'attention en fonction de ce qu'on aime et de ce qu'on n'aime pas.

Quand nous sentons que ces neurones tentent de nous contrôler, il faut **ralentir et marquer une pause** en se demandant : « suis-je vraiment obligé de leur obéir ? ; Puis-je obéir plus tard ... ou jamais ? »

Nos neurones aimants et nos habitudes nous font des propositions, mais nous ne sommes pas obligés d'obéir tout de suite – « **DEC**elère et **DEC**ide, c'est toi le chef ! »

©ATOLE – JP LACHAUX

49

ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction

Cela dit, il ne faut pas voir les neurones-aimants comme les « méchants » du cerveau. L'idéal serait que chacun puisse être à tout moment intéressé, voire, passionné par ce qu'il fait avec un sentiment de gratification immédiate qui le pousse à y consacrer des heures sans voir le temps passer. Donc dans certains cas, il est préférable de laisser les neurones-aimants prendre un peu le contrôle de l'attention. C'est pourquoi la bonne attitude à adopter quand on sent leur action est de s'interroger un instant pour savoir où ils mènent notre attention. Si tout est bon, pas de problème pour les laisser faire !

Demander des exemples d'activités que les enfants aiment bien faire ou qui les passionnent. Ont-ils l'impression qu'ils pourraient y consacrer des heures sans voir le temps passer ? Ont-ils l'impression de progresser plus rapidement que dans des activités qui les intéressent moins ? Faire remarquer que les neurones aimants peuvent aussi être de précieux aides pour bien se concentrer et apprendre.



S4A3 : les neurones aimants

©ATOLE – JP LACHAUX

50

ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction



Quand on tombe de la poutre (ou de son vélo, ou en roller ...), en général, **ce n'est pas parce qu'on a choisi de tomber** : on a juste perdu l'équilibre.

Mais quand on se laisse distraire, on a souvent l'impression d'avoir **choisi** de se tourner vers son voisin ou vers son téléphone...

Maintenant que l'on sait un peu mieux comment fonctionne le cerveau, on comprend mieux qu'en général, ce n'est pas si vrai : nous subissons simplement l'effet de certaines forces dans notre cerveau et notre attention a juste perdu l'équilibre.

Cette année, les séances ATOLE sont là pour aider à garder son attention plus stable. On peut toujours être distrait, bien sûr, mais après avoir **choisi** de le faire, pas parce que l'on a perdu l'équilibre.

©ATOLE – JP LACHAUX

51

ÉTAPE 4 : les neurones de la distraction

Maintenant, cela ne suffit pas de savoir que si on penche, on tombe, ni même de savoir pourquoi. C'est important, mais ce n'est pas suffisant. Il faut non seulement comprendre les forces qui attirent l'attention, mais aussi apprendre à les **ressentir** et savoir y **réagir**.

Si on nous explique en 5 minutes pourquoi on tombe de la poutre, et pourquoi le corps est attiré vers le bas, est-ce qu'on saura maintenant tenir sur une poutre sans jamais en tomber ? Bien sûr que non.

En revanche, si nous voyons quelqu'un tomber de la poutre à chaque fois parce qu'il regarde le plafond, nous aurons envie de lui dire de regarder devant lui. Donc, c'est quand même important de connaître les raisons pour lesquelles nous tombons.

©ATOLE – JP LACHAUX

52

ÉTAPE 4 : Dico ATOLE



les neurones aimants

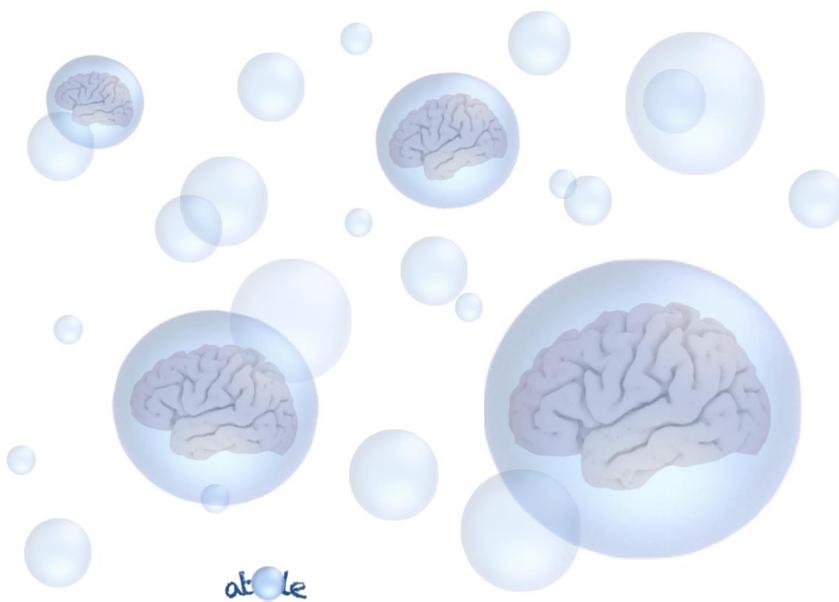
le Mode Marionnette

STOP ! OK ?

©ATOLE – JP LACHAUX

53

ÉTAPE 5 : Les neurones de la concentration



atole

©ATOLE – JP LACHAUX

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration

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

- ✓ expliquer le rôle des **neurones chefs** (garder une intention en mémoire, faire travailler ensemble des neurones qui n'en ont pas l'habitude, résister à l'action des neurones aimants), et leurs caractéristiques (ils s'endorment facilement).
- ✓ dire, au moment où on les interroge, s'ils ont une **intention claire** ou non en tête (s'ils savent précisément ce qu'ils cherchent à faire).
- ✓ **décrire leur intention** suffisamment clairement pour qu'un autre puisse prendre le relai et finir ce qu'ils cherchaient à faire.
- ✓ remarquer quand ils sont distraits parce qu'ils ont oublié ce qu'ils cherchaient à faire (**oubli d'intention** : OUIIN).
- ✓ commencer à remarquer quand ils ont **deux intentions contradictoires** à la fois et rappeler l'image de l'huile et de l'eau qui ne se mélangent pas.
- ✓ expliquer l'intérêt d'avoir une intention **claire, concrète et à court terme**, en utilisant l'image de la poutre.

©ATOLE – JP LACHAUX

55

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration



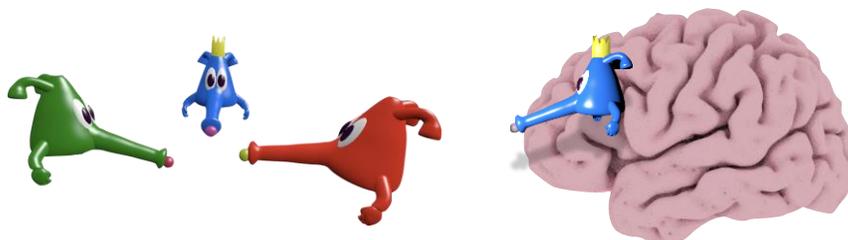
Demander : « Faut-il être bien concentré pour apprendre à faire du roller ou du vélo ? Et après, une fois qu'on sait bien en faire ? »

Pour faire des choses qui ne sont pas naturelles pour nous, pour réagir d'une manière dont nous n'avons pas l'habitude, nous devons être bien concentrés. Mais une fois que nous sommes habitués, c'est moins nécessaire.

©ATOLE – JP LACHAUX

56

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration



Des neurones que l'on pourrait appeler « **neurones-chefs** » peuvent former des équipes avec des neurones qui ne se connaissent pas, pour réagir d'une manière **dont on n'a pas l'habitude**. Ils sont situés à l'avant du cerveau.

Ce sont aussi eux qui gardent en mémoire ce que nous cherchons à faire : notre **Intention**.

Demander : « Pourquoi est-ce si dur de ne pas perdre à 'ni oui, ni non' ? »

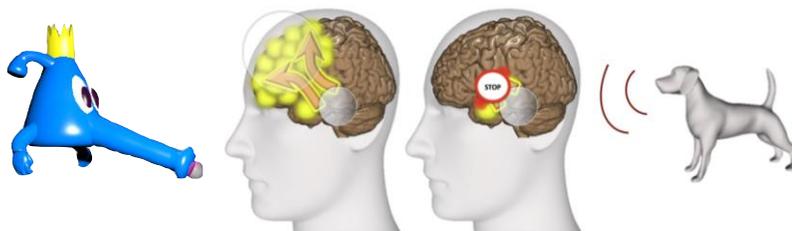
S5A1 : qu'est-ce qu'une intention ?

S5A2 : remarquer quand on oublie, ou non, son intention

©ATOLE – JP LACHAUX

57

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration



Les neurones-chefs décident de ce qui est **important** ou pas, de ce qu'il faut remarquer ou pas, en fonction de ce que l'on **cherche vraiment à faire**. Seulement il y a **trois problèmes** ...

Attention ! Le terme « neurone chef » est propre à ATOLE, pas au vocabulaire des neurosciences !

©ATOLE – JP LACHAUX

58

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration



Premier problème : les neurones-chefs **s'endorment très vite**. C'est ce qui se passe à chaque fois qu'on oublie ce qu'on cherchait à faire, quand on OUBlie son INTention : **OUIN**

C'est pourquoi, il vaut mieux se fixer des **petits objectifs à court terme**, qu'on peut atteindre en quelques minutes et qu'on risque donc moins d'oublier.

S5A2 : remarquer quand on oublie, ou non, son intention

©ATOLE – JP LACHAUX

59

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration



Faire prendre conscience qu'il est facile d'oublier une consigne, dès que quelque chose vient nous distraire.

Par exemple, demander à un enfant de bien garder ses mains sur ses genoux, les poings fermés sous la table en annonçant un tour de magie. Lui montrer une pièce de monnaie avant de la cacher puis parler de tout et de rien.

Au bout de quelques secondes, lui demander si la pièce n'est pas par hasard dans sa poche : s'il enlève ses mains pour vérifier, il a oublié son intention de ne pas enlever ses mains de ses genoux. Ses neurones chefs se sont endormis. C'est un OUIN

S5A3 : garder le cap

©ATOLE – JP LACHAUX

60

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration



Deuxième problème : les neurones-chefs ne peuvent pas faire attention à tout, parce que le cerveau ne peut pas examiner en détail et réagir à tout ce qui se passe autour de lui. **Ils choisissent** donc certains éléments qui leur paraissent plus importants.

L'attention est comme une petite **couverture** qui ne peut pas couvrir à la fois les pieds et la tête. Les neurones-chefs peuvent simplement déplacer la couverture : **il faut choisir** entre les pieds et la tête.

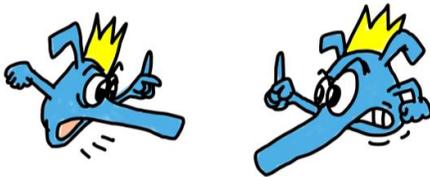
Le pickpocket ou le magicien détourne l'attention pour que son geste ne soit pas remarqué – il joue avec cette petite couverture.

S5A4 : on ne peut pas faire attention à tout
S5A5 : la nappe trop petite

©ATOLE – JP LACHAUX

61

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration



Troisième Problème : si deux neurones chefs sont réveillés en même temps, ils ont tendance à se **disputer**, parce qu'ils ne sont pas d'accord sur ce qui est important et sur la manière d'y réagir.

Rappeler l'exercice consistant à écouter deux histoires en même temps, ou bien demander de voir à la fois la jeune femme et la vieille dame dans cette image.



S5A6 : compter les 'e', les 's' et les 't'

©ATOLE – JP LACHAUX

62

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration

Nous ressentons parfois une impression de **fatigue**, de **tension**, de **crispation** en essayant de faire plusieurs choses à la fois...

Il est beaucoup plus agréable et efficace de découper les choses compliquées en petites tâches plus simples qu'on réalise **une par une**.

Donc si possible : **une seule intention** à la fois !



S5A7 : lecture et décompte de mots

©ATOLE – JP LACHAUX

63

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration



Voici **10 signes** qui signalent généralement que nous sommes en train d'essayer de faire plusieurs choses compliquées à la fois :

1. Ne pas voir précisément ce qu'on cherche à faire dans les minutes qui viennent.
2. Même si c'est le cas, ne pas savoir combien de temps cela va prendre.
3. Ne pas pouvoir demander à quelqu'un d'autre de faire l'activité à notre place, parce que « ce serait trop compliqué de lui expliquer ».
4. Avoir plein de choses en tête qu'on a peur d'oublier.
5. Avoir l'impression d'avoir « des nœuds dans le cerveau ».
6. Devoir faire attention à plusieurs choses en même temps.
7. Ne pas savoir par quel bout commencer.
8. Ne pas arriver à s'y mettre.
9. Commencer plein de petites choses sans les finir.
10. Faire des petits gestes automatiques qui n'ont rien à voir avec ce qu'il y a à faire (des petits dessins, jouer avec les objets autour de nous ...).

©ATOLE – JP LACHAUX

64

ÉTAPE 5 : les neurones de la concentration

Vouloir faire plusieurs choses compliquées à la fois, c'est comme essayer de mélanger de l'huile et de l'eau : les deux activités ne peuvent pas se mélanger et le cerveau va faire soit l'une soit l'autre et peut-être alterner entre les deux jusqu'à s'y perdre.

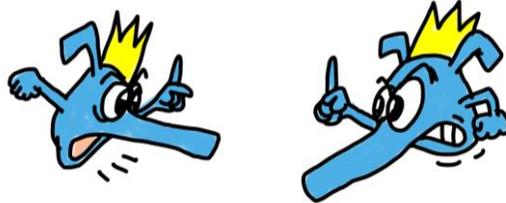


SSA8 : L'huile et l'eau

©ATOLE – JP LACHAUX

65

ÉTAPE 5 : Dico ATOLE



les neurones chefs

le sac en plastique dans le vent

OUIN !

l'huile et l'eau

la nappe trop petite

le combat des neurones-chefs



©ATOLE – JP LACHAUX

66



ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

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

- ✓ expliquer les **rôles de Maximoi et de minimoi**.
- ✓ découper une tâche complexe en **une suite de minimissions** qu'ils « savent faire ».
- ✓ utiliser une **carte recto-verso Maximoi/minimoi** pour alterner ces deux rôles et expliquer précisément ce qu'ils cherchent à faire s'ils sont interrogés avec la face « minimoi » visible.
- ✓ estimer correctement **le temps qu'il pensent mettre** pour réaliser une minimission qu'ils se sont fixée.

©ATOLE – JP LACHAUX

68

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi



Si vous vous sentez comme ça. STOP ! C'est le moment de faire intervenir **Maximoi**.

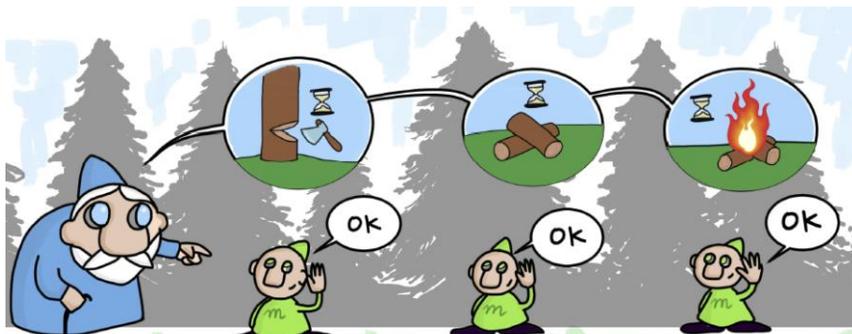


S6A1 : Maximoi et minimoi

©ATOLE – JP LACHAUX

69

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

Maximoi découpe les choses compliquées que l'on a à faire en petites missions simples que nous savons bien comment faire.

Il ne fait rien d'autre que de donner des consignes **courtes, claires et concrètes**, qu'il explique l'une après l'autre à **minimoi** pour qu'il les réalise dans un temps limité.

S6A1 : Maximoi et minimoi

©ATOLE – JP LACHAUX

70

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi



C'est pourquoi Maximoi est représenté dans cette image avec :

- un panneau **STOP**, pour s'arrêter et réfléchir.
- des **ciseaux** (pour découper les tâches complexes).
- un **sablier** (pour déterminer un temps précis et ne pas passer des heures sur chaque petite mission).
- **trois 'C'** pour Court, Clair et Concret.

©ATOLE – JP LACHAUX

71

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi



Cette personne qui est là pour aider Maximoi, c'est donc minimoi.

Minimoi exécute chaque petite mission **tranquillement**, dans le temps que lui donne Maximoi (5 minutes, 10 minutes ..) et revient le voir dès que celle-ci est finie, pour être **félicité** et se **reposer** avant la mission suivante.

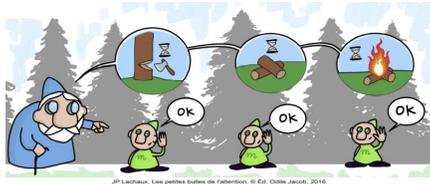
C'est **pratique pour Maximoi** qui n'a rien à faire d'autre que de réfléchir.

C'est **pratique pour minimoi** qui n'a rien d'autre à faire que d'agir, sans se faire des nœuds au cerveau.

©ATOLE – JP LACHAUX

72

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi



Pour mieux comprendre ce que fait Maximoi, imaginez qu'une personne veuille préparer un dessert, et qu'une autre soit là pour l'aider. Malheureusement, cette deuxième personne a une **très mauvaise mémoire** et se laisse facilement **distraindre** : il va donc falloir lui confier des petites missions très simples, les unes après les autres (et certainement pas quelque chose de long et compliqué) : par exemple, « trouver le livre de recettes et l'ouvrir à la bonne page » + « lire la recette » + ..

Le rôle de la première personne, comme Maximoi, serait simplement de **rester assise tranquillement** à observer et à donner les ordres.

S6A2 : exercice de comptage des lettres ou des formes
S6A3 : je continue à découper, ou j'arrête ?

©ATOLE – JP LACHAUX

73

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

Ce n'est pas parce qu'on a une idée claire de ce qui doit être fait qu'on ne doit pas découper d'avantage. Imaginer que le pneu d'un vélo soit crevé, et que vous souhaitiez le changer. Sauf s'il vous arrive souvent de changer une chambre à air, et que vous voyez parfaitement comment faire, **réparer le pneu n'est pas une minimission**.

Les minimissions seraient plutôt, par exemple :

- « regarder si j'ai une chambre à air de rechange, sinon :
- aller voir sur mon vélo de quel modèle j'ai besoin
- regarder si j'ai les outils nécessaires pour changer la chambre à air
- sinon, faire la liste de ces outils
- aller dans un magasin pour acheter la chambre à air et les outils
- au besoin, comprendre comment démonter et remonter le pneu
- démonter le pneu et enlever la vieille chambre à air
- installer la nouvelle chambre à air et remonter le pneu
- regonfler le pneu
- ranger les outils et jeter la vieille chambre à air »



On peut bien sûr 'sauter' les étapes qui paraissent évidentes, ou les regrouper, mais ici, **chaque étape est une mission très claire** que « vous savez faire » avec un seul objectif simple, facile à imaginer.

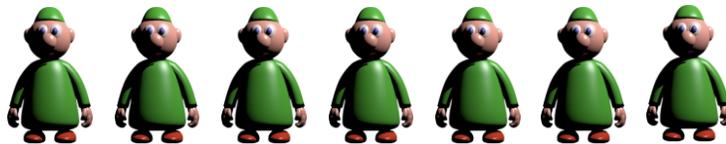
©ATOLE – JP LACHAUX

74

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

Pour savoir s'il est possible de se lancer dans une minimission ou s'il faut encore la découper en morceaux plus petits, il faut s'aider des **critères suivants** :

- Une minimission dure rarement plus de quelques minutes (sinon les neurones-chefs s'endorment).
- Elle n'implique pas de garder en tête plusieurs étapes difficiles à mémoriser (et qu'on risque d'oublier, pour les mêmes raisons).
- Elle nécessite de savoir à peu près combien de temps elle va prendre
- Il faut voir très bien comment la faire (le mieux c'est de l'avoir déjà souvent faite)
- Elle définit clairement ce à quoi il faut faire attention et ce qui peut être ignoré (et elle n'oblige pas à faire attention à deux choses compliquées à la fois)



En cas de doute, c'est qu'il faut appeler Maximoi pour découper la minimission en plus petites missions.

©ATOLE – JP LACHAUX

75

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

Si la minimission est bien définie, on « voit comment faire ». On sait très concrètement ce qu'on a à faire pour y arriver, parce qu'on l'a déjà fait et qu'on a déjà réussi.

Par exemple, on peut se souvenir de la manière dont on doit relire un texte pour savoir s'il est bien écrit. Si on sait comment s'y prendre, c'est une minimission.

Mais on peut redécouper si :

- c'est trop long (on peut alors consacrer une minimission pour lire la première moitié du texte)
- On ne voit pas vraiment bien comment y arriver « d'un seul coup »



S6A2 : exercice de comptage des lettres ou des formes
S6A3 : je continue à découper, ou j'arrête ?

©ATOLE – JP LACHAUX

76

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

pas terminé !



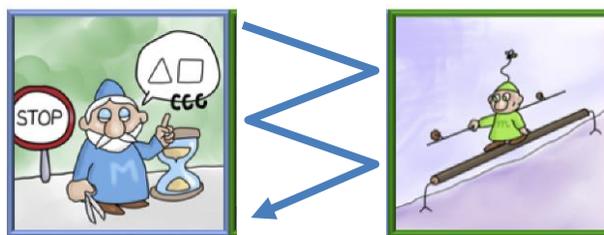
Evidemment, à chaque fois, **Maximoi attend bien que minimoi ait fini** sa mission avant de lui demander autre chose, pour ne pas le distraire et lui emmêler les idées (on appellera plus tard ces distractions des « PAM »).

©ATOLE – JP LACHAUX

77

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

Imaginez maintenant que c'est à vous, tout seul, de préparer le dessert. Vous pouvez jouer à **alterner le rôle de Maximoi et minimoi** : quand vous êtes Maximoi, vous réfléchissez aux minimissions à réaliser, et quand vous êtes minimoi, vous les exécutez une par une.



Comme ça, vous commencez par réfléchir, puis vous agissez, puis vous réfléchissez, puis vous agissez, etc... sans chercher à tout faire en même temps et en n'ayant qu'un **seul neurone chef bien réveillé à chaque fois** : plus de problème de neurones-chefs qui se battent, parce vous ne réalisez qu'une minimission à la fois, et plus de problème de neurones-chefs qui s'endorment, parce que chaque minimission est courte.

S6A4 : décomposer une recette de cuisine

S&A4 : découpage de tâches de la vie quotidienne

©ATOLE – JP LACHAUX

78

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

La raison principale pour laquelle il faut alterner Maximoi et minimoi, c'est que souvent, quand on joue le rôle de Maximoi, on doit puiser dans nos **souvenirs** et utiliser notre **écran mental** (pour se souvenir des étapes à suivre pour faire le dessert, par exemple). Cela demande beaucoup de concentration et c'est très difficile à faire quand on est en train de faire autre chose (casser les œufs par exemple)



Reprendre l'exercice du balai (en équilibre sur la main) et essayer en même temps de dire à haute voix des noms d'animaux commençant par la lettre P. C'est difficile à faire, car il faut à la fois être attentif à ce qu'on fait et en même temps puiser dans ses souvenirs et utiliser son écran mental pour trouver les noms d'animaux.

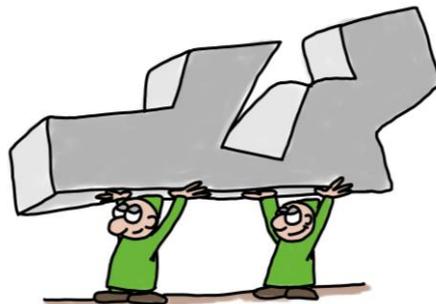
©ATOLE – JP LACHAUX

79

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

On peut s'entraîner en groupe à la technique Maximoi/minimoi : un élève joue le rôle de Maximoi et distribue les tâches aux autres, qui jouent le rôle de minimoi, soit l'un après l'autre soit tous ensemble. Les minimoi doivent signaler à Maximoi les missions qui leur paraissent **trop compliquées** et qui doivent être découpées davantage.

Le groupe peut aussi jouer **collectivement** le rôle de Maximoi, pour s'attribuer ensuite les minimissions.



Enfin, on peut aussi s'entraîner à jouer simplement le rôle de Maximoi, pour s'habituer au principe de découpage des tâches, **sans réellement effectuer les minimissions ensuite.**

©ATOLE – JP LACHAUX

80

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

Maximoi imagine donc une sorte de **mode d'emploi**, étape par étape, un peu comme un manuel de montage ou une recette de cuisine.

Avec l'habitude, **cela devient rapide** de voir les différentes missions que va devoir réaliser minimoi.

Et rien n'empêche de noter ce mode d'emploi pour la prochaine fois où il faudra faire la même chose.



S6A5 : mise au point de check-lists

©ATOLE – JP LACHAUX

81

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

La carte Maximoi/minimoi aide à ne pas mélanger les rôles de Maximoi et minimoi.

Si la carte affiche le côté minimoi, c'est qu'on est en train de réaliser une minimission : il faut pouvoir **décrire exactement** ce que l'on cherche à faire).

Sinon, la carte doit afficher le côté Maximoi : on est alors en train de **réfléchir** à la prochaine minimission.

© 05/08/2011

Les deux faces de la carte Maximoi/minimoi



S6A6 : le sablier pour mesurer le temps

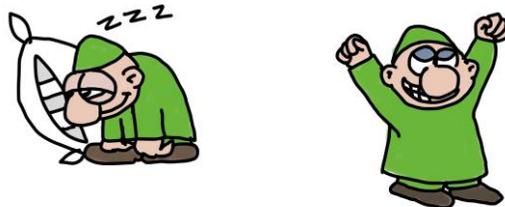
©ATOLE – JP LACHAUX

82

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

Ne pas hésiter à faire une **petite pause** après chaque minimission qui demande un effort, et à **être content de soi** !

Cette petite pause permet de faire tout ce qu'il n'était pas possible de faire pendant la mission : bouger, respirer, parler, s'amuser, vérifier un message ... Il ne faut pas forcément enchaîner directement avec la prochaine minimission.



D'ailleurs, **les pauses aident à mieux comprendre l'attention**. Ce dont on a envie pendant la pause, c'est ce que l'on ne peut pas avoir pendant la minimission. Si on comprend pourquoi on ressent ces envies, on comprend mieux pourquoi on a parfois du mal à se concentrer.

©ATOLE – JP LACHAUX

83

ÉTAPE 6 : Maximoi et minimoi

SMmop ! SMmop ! SMmop ! SMmop ! SMmop !

« Je ne vois pas bien comment faire ce qu'on me demande ?
J'ai le réflexe SMmop !

S = Stop ! J'arrête tout pour réfléchir

M = Maximoi : je découpe ce que j'ai à faire et je me fixe une première minimission simple, et un temps pour la réaliser

m = minimoi : je fonce comme une flèche vers sa cible pour accomplir cette minimission

o = OK : ça y est, la mission est terminée

p = Pause : je souffle, je me détends, et je suis à nouveau Maximoi pour décider de la prochaine minimission. Je recommence un cycle Smmop »

S6A7 : découpage d'une activité scolaire

©ATOLE – JP LACHAUX

84

ÉTAPE 6 : Dico ATOLE



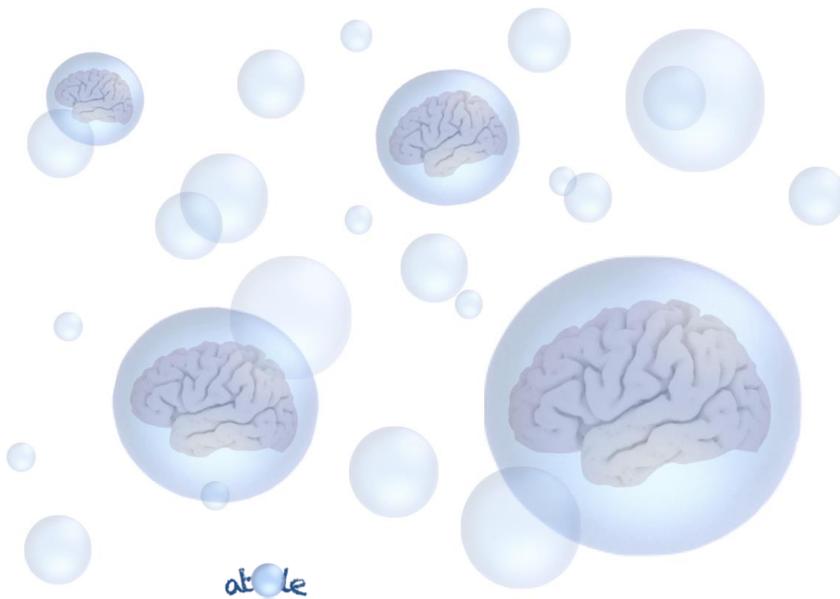
Maximoi et minimoi et le code MmMm

SMmoP

CCC

les petits succès

ÉTAPE 7 : Réagir aux distractions externes



ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes

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

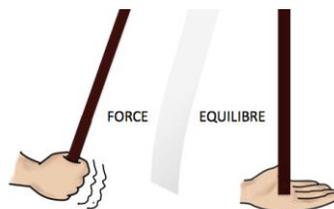
- ✓ expliquer en quoi les déplacements du Regard rappellent ceux d'une **Abeille**.
- ✓ décrire, quand ils se sont laissés distraire par un élément extérieur, ce que vient de faire **leur Regard/Abeille**.
- ✓ expliquer les forces qui ont entraîné ce déplacement de leur Regard/Abeille en évoquant leurs **habitudes** (Mode Marionnette) et l'action des **neurones aimants**.
- ✓ remarquer, à partir de leur **Regard/Abeille**, de leur **Attention** et de leur **Posture**, qu'ils sont en train de se laisser distraire.
- ✓ réagir en ramenant tranquillement Regard/Abeille, Attention et Posture à une remarque de l'enseignant (de type « **RAP !** » ou « que fait ton abeille ? »).
- ✓ réagir **de manière autonome** à une distraction en ramenant tranquillement Regard/Abeille, Attention et Posture.

©ATOLE – JP LACHAUX

87

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes

Faire remarquer, dans l'exercice du bâton en équilibre sur la paume de la main, qu'il faut surveiller le bâton en permanence, et réagir tout de suite ... sinon, c'est trop dur de ramener le bâton quand il est déjà tombé. C'est la même chose pour l'attention, il y a des signes qui peuvent indiquer que l'on est en train de se laisser distraire, et on peut apprendre à y réagir tout de suite.

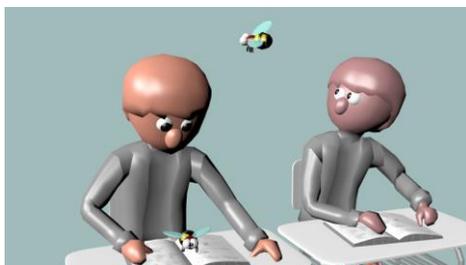


Pour remarquer que l'on se laisse distraire, il y a deux ou trois points qu'on peut prendre l'habitude de surveiller. Et le premier d'entre eux, c'est **le regard**.

©ATOLE – JP LACHAUX

88

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes



Notre regard se déplace comme une abeille qui file vers tout ce qui nous paraît tout d'un coup important : tout ce qui attire notre attention.

Cette abeille peut nous obéir, ou « vivre sa petite vie » quand on cesse de se préoccuper d'elle, un peu comme un chien. À nous de savoir la « promener ».

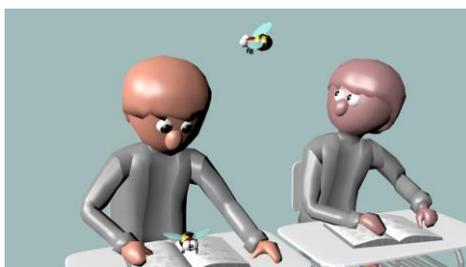
Demander de lire un texte écrit au tableau ou sur une feuille et d'observer les mouvements spontanés de son abeille. Si on y arrive, c'est qu'on sait garder son regard sur le texte sans se laisser distraire !

S7A1 : le regard et l'abeille

©ATOLE – JP LACHAUX

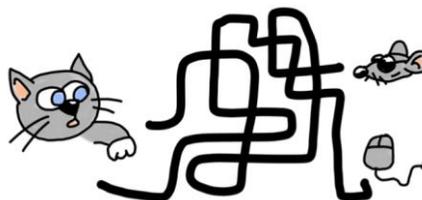
89

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes



Ce n'est pas si facile d'obliger son abeille à suivre un chemin précis.

Faire un jeu qui demande de trouver le bon chemin reliant deux objets. Si le jeu n'est pas si facile, c'est parce qu'il faut bien déplacer son abeille, qui a tendance à se laisser attirer partout, et notamment par les autres chemins.



S7A2 : que fait mon abeille ?

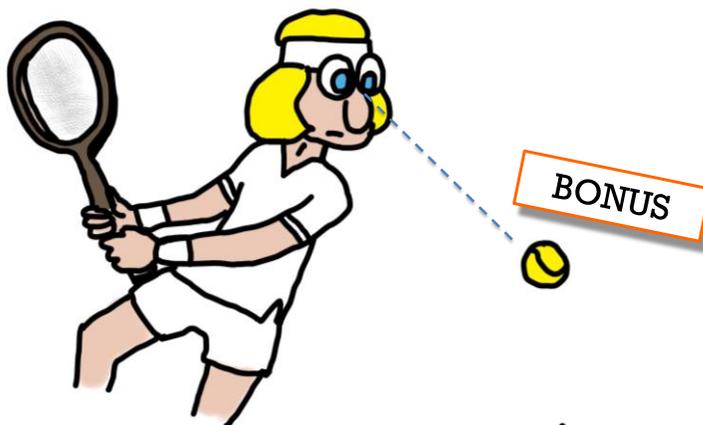
S7A3 : les forces qui poussent l'abeille

©ATOLE – JP LACHAUX

90

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes

Savoir discipliner son regard, c'est souvent la clef d'une bonne concentration, par exemple dans certains sports. Il existe bien d'autres exemples que celui du tennis...



©ATOLE – JP LACHAUX

91

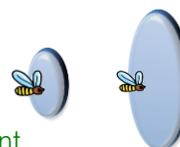
ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes



Pour nous aider, il est également possible de comparer notre regard à un projecteur qui va éclairer certaines zones autour de nous, plus ou moins grandes.

Ce projecteur peut être déplacé par nos neurones aimants, en fonction de nos habitudes ... ou en fonction de ce que l'on décide vraiment de regarder.

Expliquer que l'on peut regarder avec attention soit une large zone, soit un endroit très précis : ce n'est pas parce que notre abeille se pose quelque part qu'on ne voit que ce qu'il y a sous ses pattes. On peut aussi faire attention largement autour d'elle.



Observer ce que fait spontanément son abeille. Comment bouge-t-elle ? Qu'est-ce qui l'attire ?

©ATOLE – JP LACHAUX

92

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes



Même quand on essaye de garder notre abeille immobile, on peut sentir qu'elle a parfois envie d'aller voir sur le côté : **l'Attention a été attirée.**

Avec le jeu des gobelets, on peut constater que l'Attention se déplace. Il suffit de suivre un des gobelets qui bouge, tout en gardant le regard au centre.

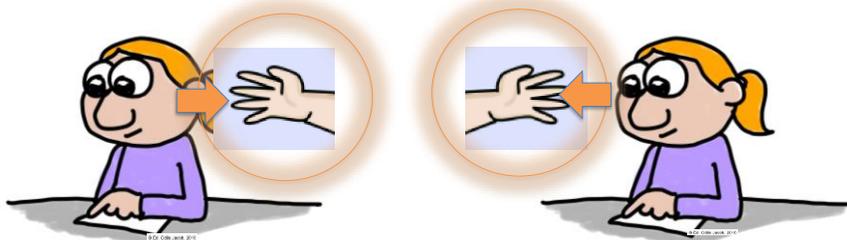
Demander : « est-ce que tu arrives à suivre deux gobelets à la fois ? Il est difficile de suivre avec son attention deux objets à la fois. C'est ce qu'utilisent tout le temps les pickpockets et les magiciens ».

S7A4 : Les mouvements spontanés du Regard et de l'Attention

©ATOLE – JP LACHAUX

93

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes



Demander de fixer un point au loin sur un mur, puis placer une main sur le côté du visage en demandant de compter le nombre de doigts. Quand la main va de la gauche du visage à la droite, l'attention bouge, même si le regard reste fixe. C'est comme ça, quand l'attention se déplace.

L'attention peut être attirée si on a 'envie de regarder', même si on garde le regard fixe !

Comme avec le Regard, on peut apprendre à **ramener son Attention** et à la garder fixe ; on peut même apprendre à **sentir quand elle s'en va** sur le côté avant même qu'elle ne se fasse piéger, pour être vraiment stable.

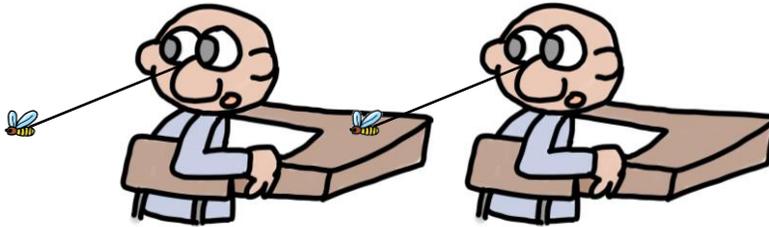
S7A4 : Les mouvements spontanés du Regard et de l'Attention

©ATOLE – JP LACHAUX

94

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes

Souvent, quand l'abeille part dans une direction, elle tire sur tout le haut du corps, toute la **Posture** est déformée.



Regarder autour de soi (ou dans la rue). Est-ce vrai ou non ?

S7A5 : Regard, Attention et Posture pour vite rétablir l'équilibre

©ATOLE – JP LACHAUX

95

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes



Le funambule remarque tout de suite qu'il est en train de perdre l'équilibre, parce qu'il a développé **une grande sensibilité** à certains **signes** qui le lui indiquent.

Il existe aussi des signes qui indiquent que l'on est en train de se laisser distraire : les mouvements du **Regard**, de l'**Attention** et de la **Posture**.

Et comme sur la poutre, ou avec le balai, plus on remarque vite qu'on est en train de tomber, plus c'est facile de se remettre droit.

S7A5 : Regard, Attention et Posture pour vite rétablir l'équilibre

©ATOLE – JP LACHAUX

96

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes



REGARD
ATTENTION
POSTURE

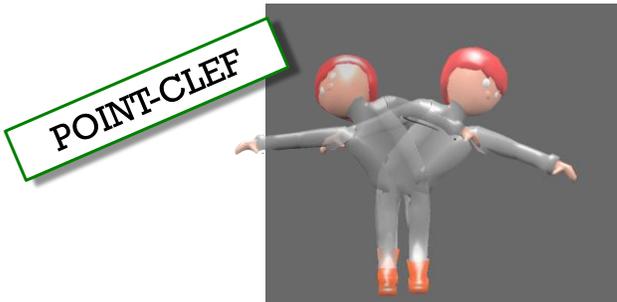
Les distractions extérieures agissent d'abord sur le Regard, l'Attention et la Posture – ce sont les principaux **points à surveiller** pour vérifier qu'on n'est pas en train de commencer à tomber de la poutre ; les premiers points à maintenir stables : **R,A,P.**

Si on sent qu'on tombe, il faut ramener tranquillement le Regard, l'Attention et la Posture à l'équilibre, comme ils étaient avant d'être distraits. À force d'essayer, on finira par y arriver de mieux en mieux!

©ATOLE – JP LACHAUX

97

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes



« Au moment où je m'apprête à monter sur ma poutre, si je sens que je suis trop distrait par ce qu'il y a autour de moi : RAP !

Je prends quelques secondes pour sentir les forces qui attirent mon **R**egard, mon **A**ttention et ma **P**osture ...

Je reprends le contrôle de mon abeille et de mon corps ... doucement.

C'est moi le chef, pas mes neurones aimants ou mes habitudes ! Je ne suis pas une Marionnette ! »

©ATOLE – JP LACHAUX

98

ÉTAPE 7 : réagir aux distractions externes

BONUS

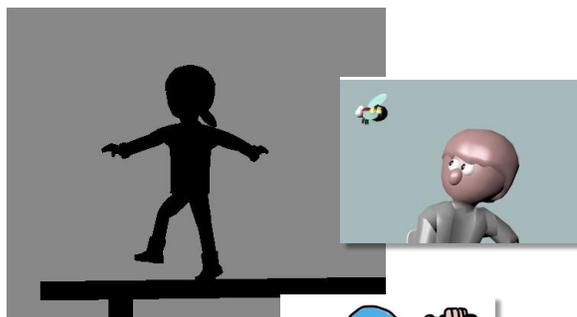


Si cela peut aider, il est possible d'utiliser d'autres images : celle du judo ou de l'aïkido par exemple, où l'athlète doit apprendre à rester stable même quand son adversaire essaie de le faire tomber. Il y a beaucoup de sports où il faut résister aux tentatives de déstabilisation de l'adversaire.

©ATOLE – JP LACHAUX

99

ÉTAPE 7 : Dico ATOLE



l'abeille

le sens de l'équilibre attentionnel

le funambule

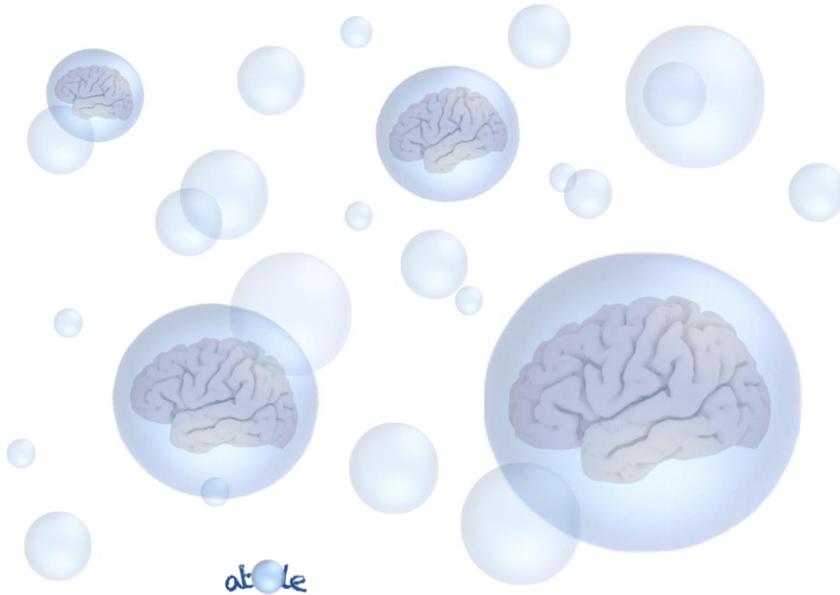
RAP !



©ATOLE – JP LACHAUX

100

ÉTAPE 8 : Réagir aux distractions internes

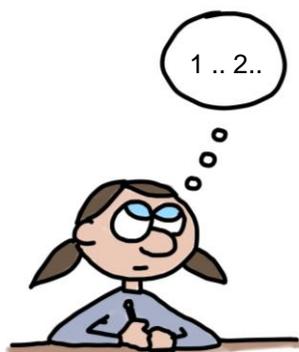


ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

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

- ✓ expliquer ce qu'est la **petite voix** et remarquer quand ils se « parlent » dans leur tête
- ✓ expliquer ce qu'est une **image mentale** et remarquer quand ils en « voient » une dans leur tête
- ✓ expliquer ce qu'est un **PAM** et pourquoi les PAM ont tendance à nous distraire
- ✓ remarquer quand un PAM survient et réagir en « **étiquetant** » verbalement cette sensation (avec le mot « PAM ») et en marquant une pause avant de lui « obéir » (ou non)
- ✓ utiliser la technique du **pensoscope** pour ressentir leur petite voix , la survenue d'une image mentale ou d'une PAM, sans que leur attention soit capturée par celles-ci et en continuant à maintenir leur attention sur un objet externe et à suivre une consigne

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes



La petite voix, c'est ce que l'on entend 'dans ta tête' quand on compte en silence. Elle est introduite dès la séquence 1.

Tout le monde passe beaucoup de temps à se parler avec sa petite voix. Elle peut être distrayante, ou non. Cela dépend de ce qu'on se raconte.



Demander : « Peux-tu compter le nombre de 'O', silencieusement, sans rien te dire dans ta tête ? » Peut-être, mais c'est plus naturel de se dire : « un... deux ... », avec sa petite voix, sa parole interne, que personne d'autre que nous-mêmes ne peut entendre.

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

Le « cercle des pensées »
ou « pensoscope »

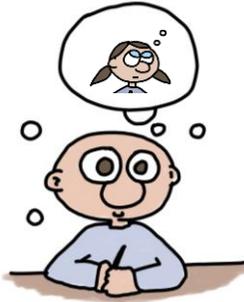


Si on a trop de pensées dans la tête pour se concentrer, on est « **dans son petit monde** ». Il est possible de faire l'exercice suivant : tracer tranquillement un cercle avec son index, pendant environ vingt secondes...

Si à certains moments on se dit des choses, on se parle 'dans sa tête' avec sa petite voix (même pour dire n'importe quoi), regarder simplement où est notre doigt à ce moment-là, et continuer le tracé.

Essayer, à la fin du cercle, d'indiquer sur le cercle les endroits où la petite voix a parlé ? Ne pas hésiter à recommencer plusieurs fois.

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

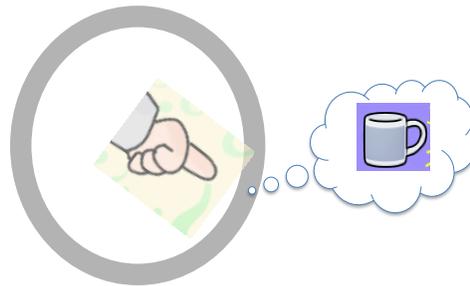


Une **image mentale**, c'est une image qu'on est le seul à pouvoir voir parce qu'elle est 'dans notre tête', comme si on dessinait ou si on projetait une image sur un '**écran mental**'. Cette notion est introduite dès la séquence 1.

Ce ne sont pas des images aussi claires que les vraies images, et souvent, on les aperçoit à peine. Elles peuvent être distrayantes, ou non. Cela dépend de ce qu'elles montrent et du temps qu'elles restent sur notre écran.

Demander : « Imaginer un cheval blanc ... ça y est ? De quel côté regarde-t-il ? Pour pouvoir répondre à cette question, il faut nécessairement avoir créé une image mentale. Ce n'est peut-être pas une belle image comme dans un livre ; c'est peut-être juste un petit flash de quelques éléments du cheval seulement, mais c'est une image mentale ».

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes



Refaire l'exercice du pensoscope et observer si des **images** viennent dans la tête ... des images mentales, comme le cheval blanc et que personne d'autre que nous ne peut voir ...

Recommencer un tour et **remarquer où en est notre doigt** à chaque fois qu'on a des petites images flashes.

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes



Demander : « Avez-vous parfois envie de « passer à autre chose » quand vous êtes en train de faire une activité, autre chose de mieux, de plus urgent, de plus intéressant ? À quoi cela ressemble, comme sensation ? Qu'est-ce que cela fait de ressentir ça ? C'est comme un parfum ? Une couleur ? Une sensation quelque part dans le visage ? Ailleurs ? »

Quand on est concentré sur une tâche, on a parfois tout d'un coup envie de passer à autre chose ... de mieux. **Passer à Autre chose de Mieux** : P, A, M. Une **PAM**, c'est quand on pense tout d'un coup à quelque chose qui nous semble plus important ou plus amusant et qui nous donne envie **d'arrêter** ce que nous sommes en train de faire.

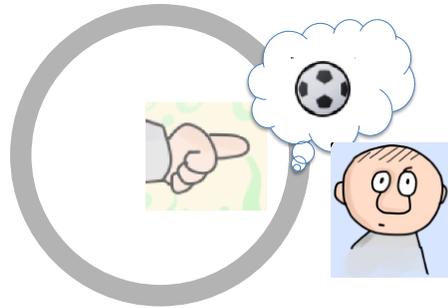
ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes



À chaque fois qu'on a une PAM, il faut se rappeler que nous ne sommes **pas obligés d'obéir** tout de suite. C'est simplement une **proposition** que fait une partie de notre cerveau.

Reconnaître simplement que c'est une PAM, en **l'appelant par son nom** : 'PAM', faire une petite pause et si c'est important, noter cette proposition. Il sera possible ensuite de lui obéir ou de se reconcentrer sur ce qu'on était en train de faire.

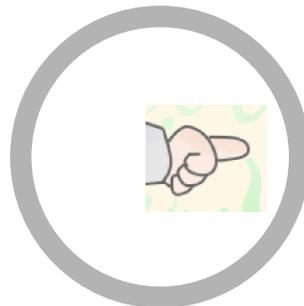
ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes



Encore une fois, le pensoscope peut nous aider à remarquer quand on a envie d'arrêter pour faire autre chose ... ce sont les PAM.

À quel endroit était notre doigt quand on a eu ces **PAM** ? À quoi cela ressemble, une PAM ?

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

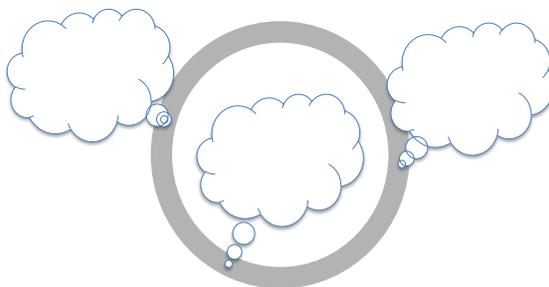


Si on arrive à indiquer à quel endroit du cercle était notre doigt :

- quand on s'est parlé avec notre petite voix
- ou quand on a « vu » une petite image mentale
- ou quand on a eu une PAM ...

... cela veut dire qu'on peut avoir des pensées sans qu'elles nous fassent forcément **oublier ce que nous sommes en train de faire** (regarder le cercle) ou ce qu'il y a autour de nous. Les pensées étaient présentes, mais sans qu'on soit 'dans la lune', on est resté concentré sur l'exercice.

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes



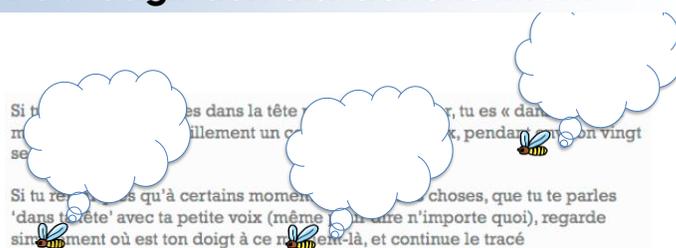
On ne **peut pas s'empêcher d'avoir des pensées**, parce qu'on ne peut pas faire taire cent milliards de neurones.

Mais ce n'est pas parce qu'on a des pensées que l'on doit se laisser **fasciner** par elle et oublier tout le reste. Si on le veut, on peut rester concentré même en ayant ces pensées. Les pensées tirent sur notre attention, mais elles ne nous font pas tomber de la poutre.

Quand on a des difficultés à ne pas se laisser fasciner par ces pensées, il est possible de faire l'exercice du pensoscope en dessinant le cercle avec son doigt et en observant à quels endroits les pensées arrivent sur le cercle.

©ATOLE – JP LACHAUX 111

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes



Quand on prend l'habitude de réussir cet exercice en voyant bien « où » est notre regard quand on a des pensées, on peut essayer **en regardant autre chose**, par exemple un texte qu'on est en train de lire.

Cette fois, notre doigt (ou notre regard) ne se déplace pas le long du cercle, mais sur le texte.

D'ailleurs, lire, ça fait penser ! Quand notre abeille se pose sur les mots, la petite voix commence à se faire entendre pour lire les mots !

©ATOLE – JP LACHAUX 112

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

En pensant à ses messages, ce personnage tend spontanément sa main vers son téléphone.



Demander : « Cela vous arrive-t-il de commencer à bouger, simplement parce que vous venez de penser à quelque chose ? »

Souvent, ce à quoi on pense – petite voix, image, PAM – nous incite à faire quelque chose. On peut alors sentir son **corps qui réagit à cette Pensée**, pour obéir – il **s'Étire** comme s'il voulait déjà être ailleurs ou passer à autre chose. Une Pensée, ça peut faire **bouger** le corps ! Magique non ?

Mais on reste toujours le chef : nous ne sommes pas obligés d'obéir à nos Pensées ! À chaque fois qu'on sent ce début **d'Extension**, à cause d'une Pensée, il faut reconnaître que c'est juste une Pensée, se détendre, faire une petite pause et **décider** si on obéit ou pas. Comme sur une poutre à nouveau, quand on sent qu'on penche sur le côté !

S8A4 : RAPPEL

©ATOLE – JP LACHAUX

113

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

POINT-CLEF



« Je connais maintenant les grands types de distraction interne et je sais les remarquer.

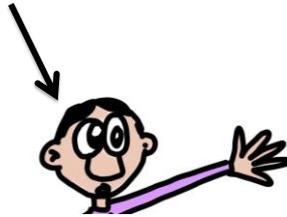
Quand je suis **dans mon monde** - quand ça sonne occupé quand on m'appelle, je ne peux pas ne pas penser, mais je peux éviter que ces distractions me fassent complètement perdre contact avec la réalité. »

©ATOLE – JP LACHAUX

114

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

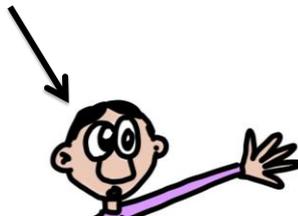
LIRE CE TEXTE
ET REGARDER
CE VISAGE



©ATOLE – JP LACHAUX 115

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

LIRE CE TEXTE
ET REGARDER
CE VISAGE



A-t-il fallut faire un effort pour remarquer le texte et pour le lire ? Et pour le visage ?

Est-ce facile dans ce cas de ne pas lire le texte ou ne pas regarder le visage ?

Parfois, nos automatismes nous aident à faire ce qui nous est demandé.

Parfois, le cerveau réagit naturellement - **juste comme il faut** - pour faire ce que nous devons faire : dans ce cas là, tant mieux ! Ne cherchons pas à résister, au contraire, **Laissons faire** ! Parfois, on peut être attentif **sans effort** !

S8 : La vignette RAPPEL

©ATOLE – JP LACHAUX 116

ÉTAPE 8 : réagir aux distractions internes

POINT-CLEF



Les lettres du mot **RAPPEL**

Regard, **A**ttention, **P**osture, **P**ensées, **E**tirement, **L**aisse-faire

nous rappellent les points à surveiller et les manières de réagir aux distractions internes et externes pour rapidement sentir qu'on tombe de notre poutre et pour se restabiliser.

ÉTAPE 8 : Dico ATOLE



PAM

la petite voix

les images mentales

le pensoscope

RAPPEL

ÉTAPE 9 : Se concentrer sur des activités du corps



ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

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

- ✓ utiliser un **PIM** pour privilégier une **P**erception, une **I**ntention et une **M**anière d'agir pour bien se concentrer sur une activité corporelle simple
- ✓ distinguer entre les **P**erceptions qui peuvent servir de cibles à l'attention dans un PIM, et celles qui sont trop complexes et trop difficiles à « viser » avec l'attention
- ✓ distinguer entre les **M**anières d'agir que l'on peut décider de privilégier dans un PIM, et celles qui sont trop complexes
- ✓ **identifier par eux-mêmes** la Perception, l'Intention, la Manière d'agir qu'ils doivent privilégier pour une activité corporelle simple (en inventant donc le PIM qui leur convient le mieux) ;
- ✓ se servir du moyen mnémotechnique **P**ouce, **I**ndex, **M**ajeur pour y arriver
- ✓ déterminer pour une tâche donnée s'ils doivent utiliser un **PIM ou non**

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

Cela ne suffit pas toujours d'avoir l'Intention de faire quelque chose, sauf si on a l'habitude de réussir cette minime mission. Bien sûr, il « suffit » de vouloir remplir un verre d'eau pour y arriver. C'est le L de RAPPEL, si on sait faire, laissons-nous aller et faisons confiance à nos automatismes !

Mais si on doit remplir un verre d'eau 'à ras bord' au robinet, sans renverser, on va regarder attentivement le niveau d'eau dans le verre, et contrôler précisément le robinet avec la main. **On bascule dans un mode « concentré »** où on « contrôle » précisément ce que l'on fait.



S9A1 : introduction aux PIM

©ATOLE – JP LACHAUX 121

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

Notre minimoï a parfois besoin **qu'on lui explique mieux** les choses. Car **même si la mission est claire et simple**, il peut arriver de ne pas voir clairement comment la réussir ni sur quoi se concentrer.

Par exemple :

- pour retourner un service au volley
- pour séparer le jaune du blanc d'un oeuf
- pour lire un énoncé pour le comprendre
- pour lire un bout de texte et l'apprendre par cœur
- pour marquer un panier au basket



S9A1 : introduction aux PIM

©ATOLE – JP LACHAUX 122

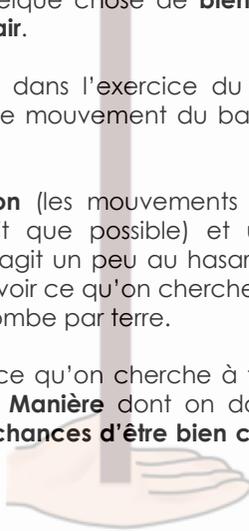
ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

Quand nous sommes bien concentrés, et même si on ne s'en rend pas compte, nous demandons à notre corps et notre cerveau de réagir **d'une manière bien précise** à quelque chose de **bien précis** également, pour atteindre **un objectif bien clair**.

C'est particulièrement clair dans l'exercice du balai : Il faut réagir en bougeant la main à chaque mouvement du balai pour le garder le plus droit possible.

On privilégie une **Perception** (les mouvements du balai), une **Intention** (garder le balai aussi droit que possible) et une **Manière d'agir** (en bougeant la main). Si on réagit un peu au hasard à tout ce qui se passe autour de nous, sans trop savoir ce qu'on cherche à faire, nous ne sommes pas concentrés et le balai tombe par terre.

Si on a clairement en tête ce qu'on cherche à faire (notre **Intention**), ce qu'on doit **Percevoir**, et la **Manière** dont on doit agir ou réagir pour y arriver, nous avons **plus de chances d'être bien concentrés** et de réussir la minimission.



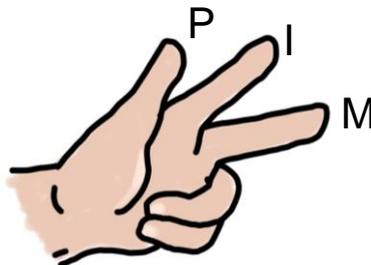
S9A1 : introduction aux PIM

©ATOLE – JP LACHAUX

123

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

À chaque fois qu'on doit contrôler précisément ce que l'on doit faire, on doit observer ce que l'on doit contrôler, en Percevant quelque chose en particulier, et notre contrôle s'exerce en agissant d'une Manière bien précise ; tout cela bien sûr avec une Intention en tête. **P, I et M. PIM**. Ce programme attentionnel définit le **mode d'emploi pour se concentrer** sur cette tâche.



Il y a donc deux façons de contrôler la concentration : soit simplement en se fixant une Intention claire (une minimission), soit, si cela ne suffit pas, en fixant également la Perception et la Manière d'agir que l'on doit privilégier.

S9A1 : introduction aux PIM

©ATOLE – JP LACHAUX

124

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

La Perception à privilégier doit correspondre à une cible que nous savons **tout de suite trouver** : on doit savoir tout de suite où regarder, ce qu'il faut écouter, ce à quoi il faut faire attention...

C'est facile de comprendre que les mouvements du balai en équilibre, c'est une bonne cible pour l'attention, un bon choix pour le P.

Fete d'orthographe

Mais avec l'habitude, il y a des choses compliquées que nous pouvons devenir capables de repérer '**au premier coup d'œil**'. Par exemple, pour certains, les fautes d'orthographe dans une phrase leur **sautent aux yeux**. On peut leur demander de porter leur attention sur les fautes, de privilégier cette Perception. Mais si on ne sait pas très bien reconnaître une faute d'orthographe, ce n'est pas une bonne cible, et donc pas un bon choix de P.

S9A2 : bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité

©ATOLE – JP LACHAUX

125

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

Un pâtissier qui goûte un gâteau peut se concentrer sur la sensation de « moelleux », ce sera la Perception qu'il privilégie. Mais pour d'autres, la sensation de moelleux, **ça ne veut rien dire**. Un professeur de musique peut se concentrer sur la « musicalité » du morceau qui est en train d'être joué par un élève, mais pour quelqu'un qui ne fait pas de musique, ça ne veut rien dire.



Donc quand on doit définir le P de notre PIM, il faut vérifier que c'est quelque chose que l'on sait **tout de suite identifier**, repérer, dans ce que nous voyons, ce que nous entendons, ou même dans ce que nous ressentons en nous...

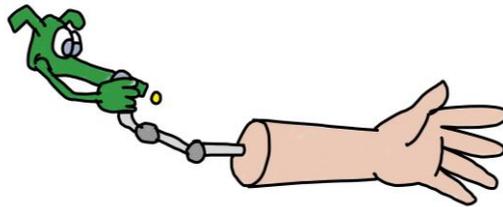
S9A2 : bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité

©ATOLE – JP LACHAUX

126

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

La Manière d'agir qu'il faut privilégier, c'est ce que nous allons nous efforcer de bien faire : **comment doit-on réagir à ce que nous Percevons ?** Est-ce que nous devons bouger une partie de notre corps ? Pour faire quel geste ? **À quoi faut-il bien faire attention ?**



Là encore, la **Manière d'agir** doit correspondre à quelque chose qu'on sait faire : il suffit qu'on veuille le faire pour y arriver. Par exemple, incliner le poignet (pour verser délicatement de l'eau dans un récipient), ou aller placer nos pieds à un certain endroit (pour être sur la trajectoire d'un ballon), ou bouger la pointe du stylo avec la main, etc.

S9A3 : bien définir la manière dont on doit agir

©ATOLE – JP LACHAUX

127

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

L'Intention, c'est le plus facile. Comment sait-on si, oui ou non, on est en train de réussir ce que l'on est en train de faire ? Si c'est évident, **c'est que notre intention est claire.**

Si quelqu'un nous interrompt et nous demande si on est content de nous, on doit savoir quelle est notre **Intention** - ce qu'on cherche à faire - pour répondre.



Et si on doit confier cette mission à quelqu'un d'autre, il faut avoir clairement en tête ce qu'on cherche à faire pour être capable de lui **expliquer** ce qu'il doit faire pour prendre le relai (et savoir à la fin s'il a réussi). Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement.

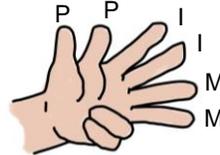
S9A4 : définir un PIM pour une activité corporelle

©ATOLE – JP LACHAUX

128

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

Ce qu'il faut vraiment éviter, c'est de se mettre dans une situation qui force à utiliser en même temps **deux PIM différents**. Comme chaque PIM dépend d'un neurone chef, cela revient à « réveiller » deux neurones-chefs différents, qui vont se **battre**...



Ils vont nous obliger à **Percevoir deux choses à la fois** et à réagir de **deux Manières différentes**, or maintenant, nous savons que c'est compliqué.

Il est possible bien sûr de faire deux choses en même temps, mais à condition qu'on puisse faire l'une des deux de manière automatique, sans avoir besoin d'être concentré et sans qu'un neurone-chef ait à s'occuper de garder en mémoire ce qu'on cherche à faire, ce qu'il faut percevoir et comment y réagir (le PIM).

C'est pour cela que Maximoi doit bien faire son travail, pour ne pas forcer minimoi à utiliser deux PIM en même temps.

S9A5-A6 : se connecter grâce aux PIM + distraction et déconnexion

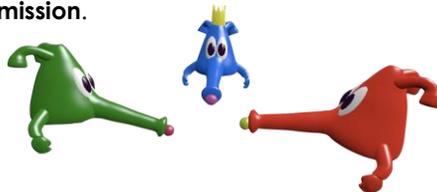
©ATOLE – JP LACHAUX

129

ÉTAPE 9 : se concentrer sur des activités du corps

Si on demande à notre cerveau de faire attention à quelque chose, **sans lui dire ce qu'il doit faire avec** et à quoi ça lui sert, il va **vite passer à autre chose**.

Pour que l'attention reste stable, il faut qu'un neurone-chef bien réveillé considère que ce qu'on est en train de regarder (ou écouter ...) est **important pour sa mission**.



Si **aucun neurone-chef n'a rien à faire de particulier** avec ce qu'on est en train de regarder ou d'entendre, c'est que ce n'est pas important, et il n'y a aucune raison, pour eux, d'y faire particulièrement attention.

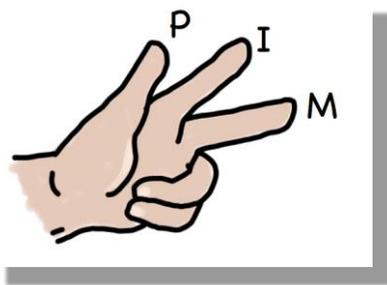
C'est pour cela qu'il faut **avoir bien en tête ce qu'on cherche à faire** quand on doit se concentrer, et ce que l'on doit faire **concrètement** avec ce que l'on perçoit. Les PIM sont là pour ça.

S9A7-A8 : PIM ou pas PIM + se connecter à une sensation intérieure

©ATOLE – JP LACHAUX

130

ÉTAPE 9 : Dico ATOLE



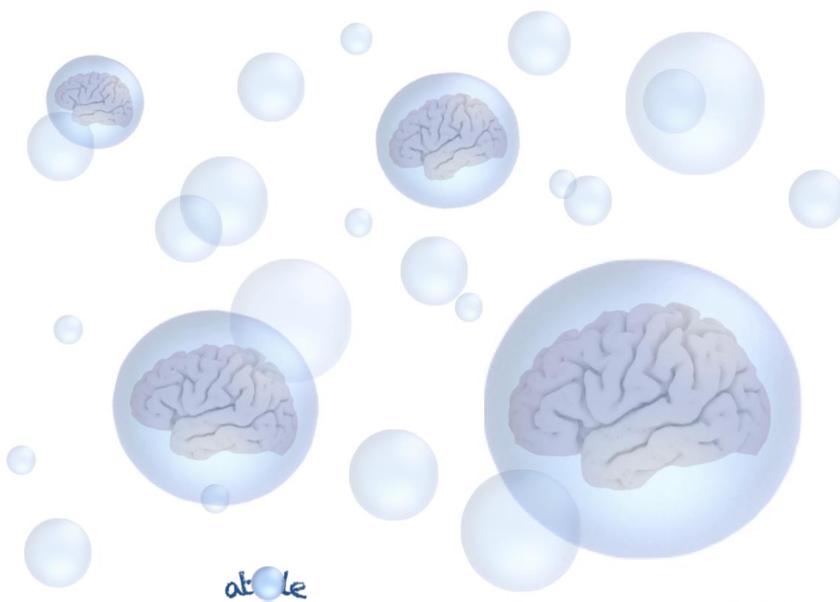
PIM

PAM ? PIM !

© ATOLE – JP LACHAUX

131

ÉTAPE 10 : Se concentrer sur des activités mentales



© ATOLE – JP LACHAUX

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

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

- ✓ expliquer ce qu'est une **action mentale** à partir d'exemples, en précisant leur utilité
- ✓ expliquer la différence entre un PIM du corps et un **PIM intellectuel**
- ✓ utiliser au moins **deux types d'actions mentales** utiles lors des exercices scolaires : utiliser la petite voix et se former une image mentale (à partir d'un mot lu ou entendu, par exemple : « triangle ») ;
- ✓ décrire précisément ce qu'ils cherchent à « voir » sur leur « **écran mental** » lorsqu'ils sont interrogés à ce propos durant un exercice scolaire
- ✓ décrire le ou les **PIM efficaces** pour a) comprendre le sens d'un texte qui leur est lu, ou qu'ils lisent, b) décrire une scène qu'ils ont vécue ou imaginée
- ✓ décrire le type d'action mentale dont ils ont besoin pour analyser, retenir ou comprendre ce qu'ils regardent en expliquant « **ce que doit faire leur abeille** » (ex : convertir un mot écrit en ce même mot, prononcé mentalement)

©ATOLE – JP LACHAUX

133

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

À la fin de cette étape, les élèves doivent également pouvoir :

- ✓ **appliquer un PIM mental** qui leur est proposé par l'enseignant ou par les autres élèves
- ✓ **imaginer des nouveaux PIM** pour les activités scolaires qui leur sont proposées et les décrire à destination d'autrui pour les partager

©ATOLE – JP LACHAUX

134

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

Une Manière d'agir, c'est simplement quelque chose qu'on peut **décider de faire**, quelque chose sur lequel on a directement le contrôle.

C'est utiliser une partie de notre cerveau (et de notre corps) à laquelle nous pouvons **directement commander**.

Bien souvent, on confond Manière d'agir et souhait, par exemple :

- On ne peut pas décider d'avoir une idée, c'est un souhait
- On ne peut pas décider de réussir un dessin, c'est un souhait
- On ne peut pas décider de comprendre la phrase lue et on ne peut pas décider de se souvenir de quelque chose en particulier, là encore, ce sont des souhaits

Comprendre, réussir, avoir une idée ... ce ne sont pas des manières d'agir, ce sont des **souhaits**.

Il est très important de **bien faire la différence**, car si on se force à réussir quelque chose sur lequel on n'a pas directement de contrôle, on risque de rater et de **s'énerver**.

S10A1 : utiliser sa petite voix

©ATOLE – JP LACHAUX

135

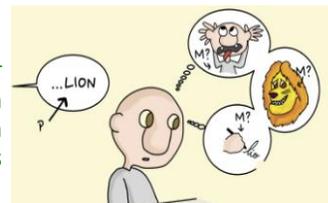
ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

En revanche :

- On peut décider d'imaginer un triangle
- On peut décider de se répéter mentalement la phrase qu'on vient de lire
- On peut décider d'imaginer le moment où on a rangé ses clefs et espérer que le souvenir de l'endroit où elles sont reviendra
- On peut décider de bouger la main dans l'exercice du balai

À chaque fois, il **suffit de le vouloir** pour y arriver. Ce sont donc de vraies Manières d'agir, pas de simples souhaits.

Expliquer : « Tu ne peux pas décider de rester concentré sur le tableau (c'est un souhait), en revanche, tu peux décider de ramener ton attention à chaque fois que tu remarques qu'elle s'est laissée attirer ailleurs ».



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

Il y a de très nombreuses Manières avec lesquelles nous pouvons agir, avec notre corps ou seulement avec notre cerveau. À chaque fois, ce sont des actions que l'on peut **déclencher à volonté**.

©ATOLE – JP LACHAUX

136

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

Parmi toutes les actions que nous pouvons décider de faire, il y en a que l'on fait simplement avec notre cerveau et que personne d'autre ne peut voir, ce sont les **actions mentales**.

- déplacer notre attention à gauche et à droite
- imaginer le visage d'un ami sur notre écran mental
- répéter ce qu'on vient d'entendre avec sa petite voix
- s'imaginer en train de dessiner un chat



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Ed. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

À chaque fois, il s'agit bien d'actions qu'on peut **décider de faire** dès qu'on le souhaite.

S10A2 : images mentales et exercices scolaires

S10A3 : visualiser une description orale sans se laisser distraire

S10A4 : apprendre à écouter attentivement

©ATOLE – JP LACHAUX

137

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

En revanche, **chaque action mentale demande de la concentration**, et il est très difficile d'en faire **deux en même temps**, parce que cela exige souvent que les mêmes neurones fassent deux choses différentes au même instant.

On ne peut pas demander aux mêmes neurones de faire deux choses **contradictoires** en même temps, de la même manière qu'on ne peut pas contracter et relâcher en même temps un muscle.



C'est pourquoi il ne faut **jamais chercher à utiliser deux PIM en même temps**, on risque de **s'épuiser** et de **s'énerver**.

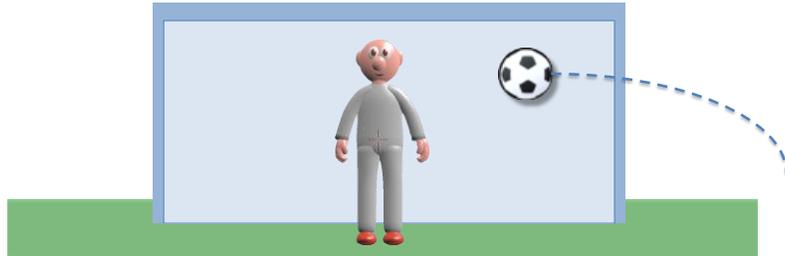
©ATOLE – JP LACHAUX

138

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

Avec l'habitude, **certains souhaits peuvent devenir des actions.**

Pour un joueur de football amateur qui tire un pénalty, envoyer le ballon dans la lucarne, c'est un souhait. Pour un joueur professionnel qui a réussi des centaines de fois, c'est une action. Il suffit qu'il le veuille pour y arriver.



Multiplier deux nombres, ou imaginer le mot « empereur » comme si on l'avait sous les yeux, cela peut aussi devenir des actions, avec l'habitude. C'est pour cela que l'on s'entraîne souvent à répéter les mêmes choses de nombreuses fois, pour se constituer **un répertoire d'actions.**

©ATOLE – JP LACHAUX 139

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

Si on a l'habitude des PIM, on peut utiliser plusieurs PIM **les uns après les autres.**

Par exemple : quand on note ce qui est écrit au tableau, on commence par regarder la phrase qui est au tableau pour la retenir le temps de la noter :

P = ce qui est écrit au tableau
 I = retenir ce qui est écrit le temps de le noter
 M = utiliser la petite voix pour répéter ce qu'on vient de lire

Ensuite, on regarde sa feuille et on note :

P = la petite voix, la phrase répétée dans la tête
 I = bien tout noter
 M = écrire avec le stylo ce que la petite voix répète en boucle

Donc **on alterne deux PIM**, ce n'est pas un problème parce qu'on ne doit pas faire attention en même temps à deux choses différentes.

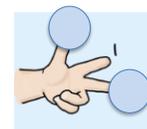


©ATOLE – JP LACHAUX 140

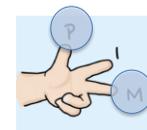
ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

Mais **comment retenir tous ces PIM ?!** Heureusement, ce n'est pas si compliqué.

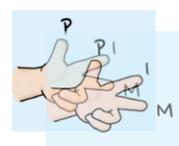
D'abord, **la plupart du temps**, il suffit d'avoir clairement en tête l'**Intention**. On n'a pas besoin de réfléchir au P et au M parce qu'il sont **évidents**.



Si on veut ouvrir son cahier à une certaine page, on n'a pas à se souvenir qu'il faut regarder le cahier (P) et le manipuler avec les mains (M), ce serait ridicule. **Il suffit d'en avoir l'Intention.**



Ensuite, on peut avoir besoin de réfléchir aux trois lettres, P, I et M les premières fois seulement que l'on fait ce type de tâche. Après, le I peut suffire.



Enfin, on finit par **apprendre les quelques PIM qui sont les plus utiles**, et la manière de les enchaîner, sans avoir à en retenir deux cents.

S10A5 : les PIM pour la lecture

S10A6 : perceptions mentales + toutes les activités de la S10

©ATOLE – JP LACHAUX

141

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

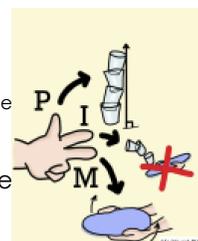
La plupart des trucs qu'on peut lire ici et là et qui aident à mieux se concentrer sont en fait **des PIM « déguisés »**.

« lire en se posant des questions » :

P = le texte

I = être capable de répondre à des questions sur le texte

M = se demander, après chaque phrase lue, si elle apporte une réponse aux questions qu'on s'est posées juste avant la lecture



JP LACHAUX, Les petites boîtes de l'intention, © Ed. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

« écouter comme si on devait réexpliquer juste après ce qu'on a entendu à son voisin »

P = la voix de la personne qui parle

I = être capable de réexpliquer

M = transformer ce que j'entends en une série d'images sur mon écran mental, qui peu à peu dessinent une scène que je pourrai décrire

« faire de la méditation » :

P = la sensation de l'air dans mon nez quand j'expire

I = maintenir mon attention le plus continument possible sur cette sensation

M = ramener mon attention sur cette sensation dès que je remarque qu'elle n'y est plus

©ATOLE – JP LACHAUX

142

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

Pour certaines activités, trouver le bon PIM peut prendre des mois. Il faut parfois être persévérant !

Quand un professeur de théâtre explique à un élève que l'émotion « doit venir du ventre », il fait référence à un PIM particulier pour bien jouer un texte, qui n'évoque rien du tout au pauvre élève.



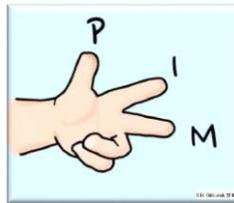
Alors, le professeur guide l'élève : « là, ce n'est pas bon, là, c'est mieux » **jusqu'à ce que l'élève comprenne ce que souhaite l'enseignant (I)**, qu'il découvre la sensation particulière qu'il doit surveiller (P) et comment agir pour la contrôler (M).

Une fois que le PIM est trouvé, l'élève sait **instantanément comment se concentrer**, à chaque fois qu'il doit exprimer une émotion par son jeu.

©ATOLE – JP LACHAUX 143

ÉTAPE 10 : se concentrer sur des activités mentales

POINT-CLEF



« Quand j'ai besoin de savoir précisément **comment me concentrer** sur une activité, je dois m'interroger sur la **Perception, l'Intention** et la **Manière d'agir** que je dois privilégier. En comptant jusqu'à trois sur mes doigts, je me remets en tête le PIM qui va le plus m'aider : Pouce, Index, Majeur.

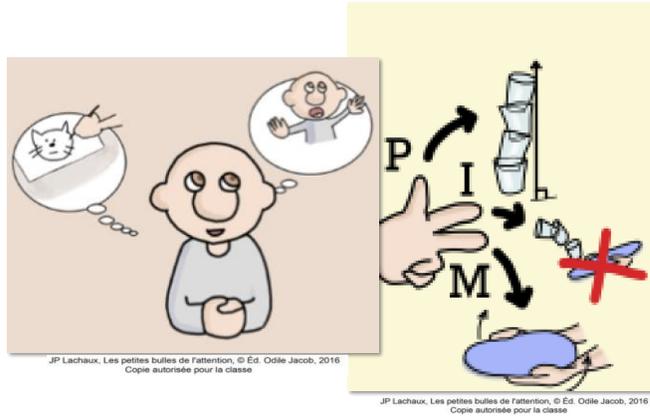
Mon PIM me rappelle **ce que je peux contrôler, à volonté** : faire attention à ceci, réagir de cette manière-là. Il m'évite de perdre mon énergie à tenter de faire des choses sur lesquelles je n'ai pas vraiment de contrôle.

Mon PIM m'aide pour toutes mes activités intellectuelles ou physiques. **Il m'aide à ne pas diviser mon attention** sur des cibles contradictoires.

Un bon PIM ne me garantit pas que je vais réussir ce que je suis en train de faire, mais **il me garantit que je ferai de mon mieux** ».

©ATOLE – JP LACHAUX 144

ÉTAPE 10 : Dico ATOLE



le PIM mental

l'écran mental

©ATOLE – JP LACHAUX

145

ATOLE en un clin d'oeil

ATOLE fournit une sorte de boîte à outils pour identifier, comprendre et réagir à ses pertes d'équilibre attentionnel.

Finalement, la routine à mettre en place est assez simple et commence toujours par une évaluation de son propre niveau d'attention par rapport à l'attention qui est demandée par l'activité à réaliser.

©ATOLE – JP LACHAUX

146

ATOLE en un clin d'oeil

D'abord, ajuster son niveau d'attention

À : je n'ai rien à faire de spécial, je fais juste comme d'habitude

À : je fais une petite pause. Est-ce si facile que ça ?

À : SMmOP !

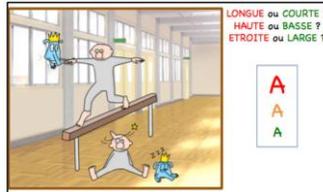
M: je suis calme et concentré

M : hmmm, pas si concentré que ça

M : pensées, émotions, bruits ... mon attention part dans tous les sens

À + M = DANGER !!!

Si besoin, on peut aussi réfléchir aux dimensions de la poutre



©ATOLE – JP LACHAUX

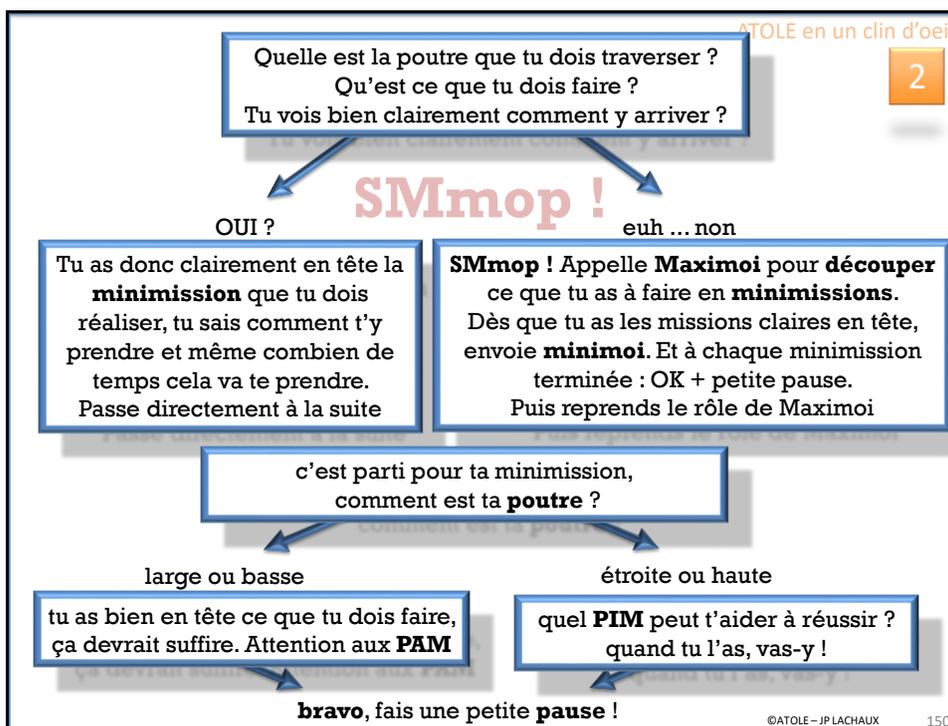
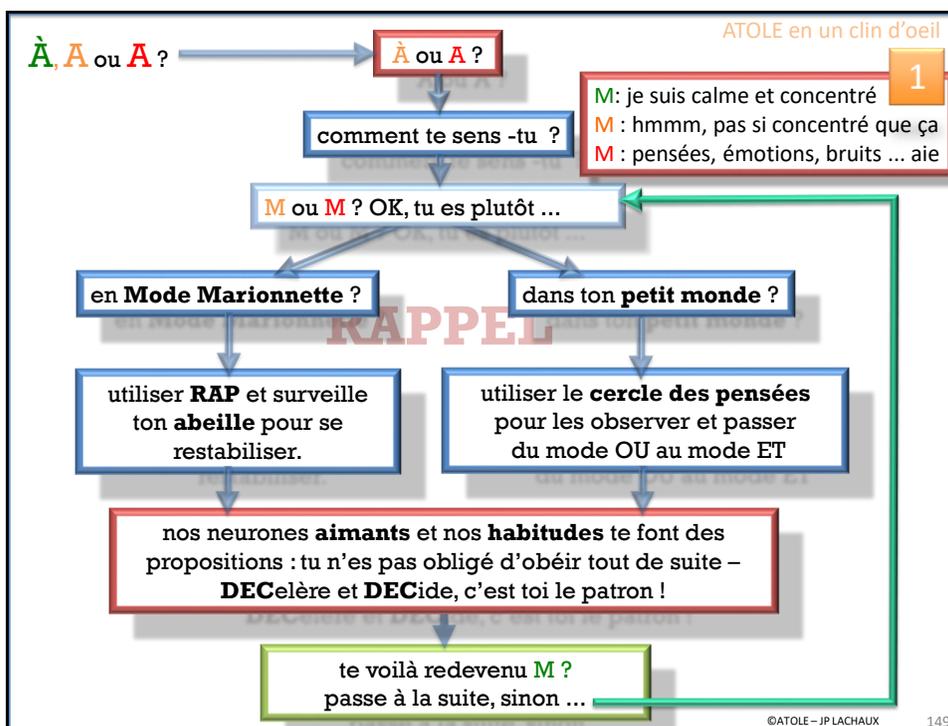
147

ATOLE en un clin d'oeil

Ensuite, la procédure à suivre est finalement assez simple

©ATOLE – JP LACHAUX

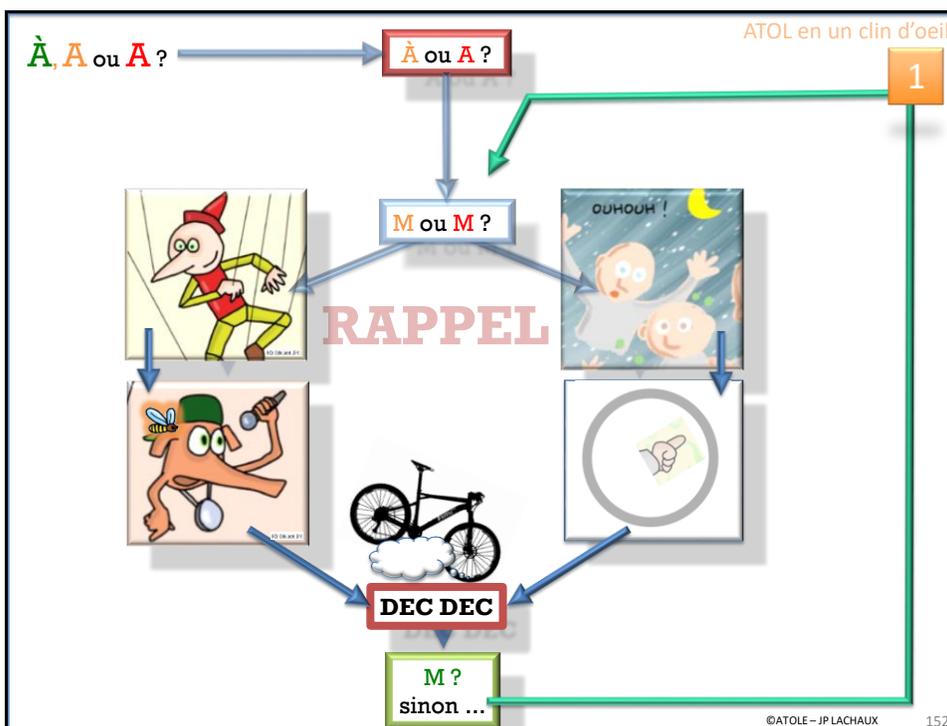
148

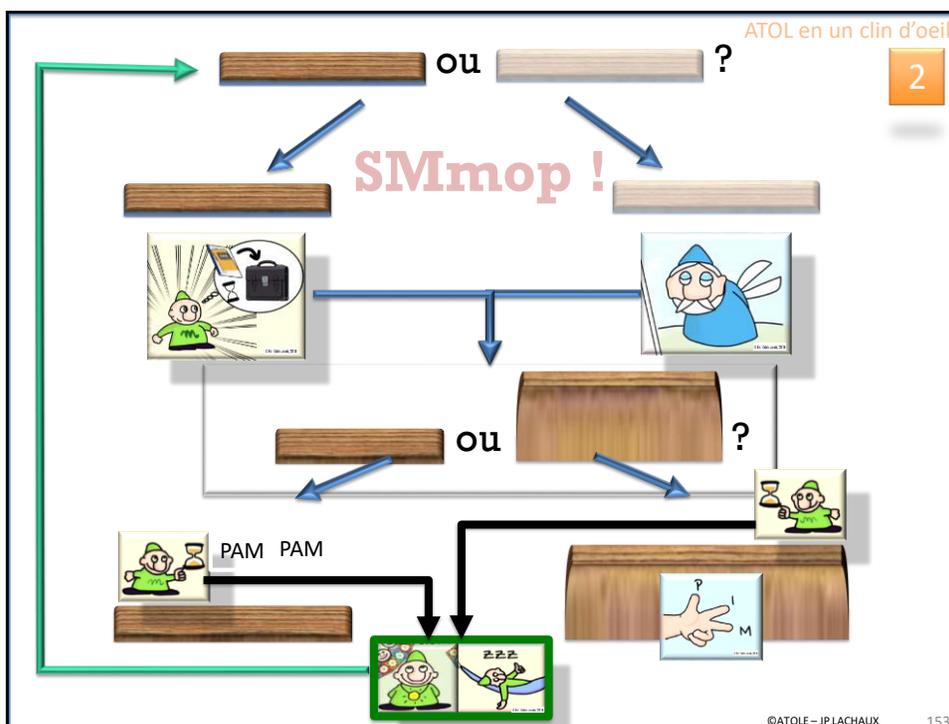


ATOLE en un clin d'oeil

Et de manière encore plus simple

©ATOLE – JP LACHAUX 151





POUR ALLER PLUS LOIN

Voilà, c'est fini. Mais cela n'empêche pas de compléter cette présentation par quelques remarques...

super PIM

Chaque PIM permet de se concentrer très vite sur une activité, sans avoir à réfléchir des heures sur ce qu'il faut regarder, écouter, faire ...

Avec de l'entraînement, il devient possible de basculer rapidement d'une activité à une autre, en restant bien concentré à chaque fois. C'est pratique quand les activités concernées ne demandent pas une attention constante.

C'est cela, la vraie capacité à être « multitâche », ce n'est pas juste mettre ensemble des automatismes

©ATOLE – JP LACHAUX 155

PIM, légèreté et robustesse

À l'usage, les PIM permettent de jouer avec son attention pour gagner en légèreté et en facilité, en explorant les questions suivantes :

- « est-ce que je peux relâcher un peu le focus sur mon P ? Est-ce que je peux élargir un peu ma Perception ? Jusqu'à quel point sans que cela n'affecte l'activité que je suis en train de réaliser ? »
- « est-ce que je peux relâcher un peu le contrôle (M), et laisser les choses aller d'elles-mêmes ? Est-ce que je peux observer ce que je suis en train de faire et m'en détacher tout en le laissant se poursuivre ? »

Essayez avec votre regard et votre respiration.

©ATOLE – JP LACHAUX 156

Qu'y a-t-il au bout d'ATOLE ?

Au bout d'ATOLE, après des mois ou sans doute des années à parfaire son sens de l'équilibre attentionnel, on découvre :

- une capacité à se concentrer immédiatement et sur n'importe quoi, même si c'est ennuyeux ou répétitif, juste pour le plaisir ... de se concentrer
- une impression de facilité et de fluidité
- une attention réceptive, douce et légère
- des sensations accrues et plus agréables dans les activités que l'on aime
- une capacité à se distancier de ses soucis, dès qu'on en a besoin
- la liberté de décider de ses actions, sans être contraint par ses habitudes
- une meilleure relation aux autres, heureux de pouvoir toujours compter sur notre attention
- une grande confiance en soi, grâce à la conviction que l'on fait toujours de son mieux

©ATOLE – JP LACHAUX 157

Et avant de se quitter

ATOLE ne vise pas à se substituer à toutes les autres bonnes idées qui aident à améliorer l'attention.

ATOLE vise à être, en plus d'une méthode pratique d'apprentissage de l'attention, une sorte de « porte-manteau » sur lequel peuvent venir s'accrocher toutes les autres pratiques judicieuses.

Certains proposent d'apprendre aux élèves la méditation, la sophrologie, le yoga, la méthode Vittoz, la gestion mentale et d'autres pratiques encore qui semblent très prometteuses dès lors qu'elles sont enseignées par des personnes qui les connaissent très bien.

ATOLE peut alors fournir une base intéressante pour introduire ces pratiques, en montrant par exemple leur lien avec le fonctionnement du cerveau et comment elles peuvent effectivement avoir un effet positif sur l'attention – c'est ce que nous avons vu par exemple en présentant la méditation comme un cas particulier de PIM.

Et maintenant, à vous de jouer

l'équipe ATOLE

©ATOLE – JP LACHAUX

158