

ATOLE « ATtentif, à l'écOLE » :

CONCEPTS ET OUTILS DU PROGRAMME



SÉQUENCE	CONCEPTS ATOLE et IDÉES DE MISE EN ŒUVRE	OUTILS ATOLE
1	À LA DÉCOUVERTE DE L'ATTENTION : Les élèves prennent connaissance de l'objectif général du programme, qui est d'apprendre à mieux maîtriser son attention. Ils repèrent les différents vecteurs de l'attention.	CONTACT
2	<p>L'ÉQUILIBRE ATTENTIONNEL : Les élèves découvrent la similitude entre la maîtrise de leur attention et le sens de l'équilibre, à travers la métaphore de la poutre.</p> <p>LA POUTRE : les élèves sont incités à représenter les différents niveaux d'attention requis pour effectuer une tâche (intensité, durée prévisionnelle et conséquences de la perte d'équilibre)</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Niveau d'attention/ intensité de l'attention nécessaire</u> * : Forte sollicitation, intensité élevée, exercice « difficile » = poutre étroite, Moyenne sollicitation, intensité intermédiaire = poutre de largeur moyenne, Peu de sollicitation, intensité faible, exercice « facile » = poutre large ; <u>Durée de concentration / durée de maintien de l'attention nécessaire</u> * : Attention longue = poutre longue, Attention de durée moyenne = poutre de longueur moyenne, Attention courte = poutre courte ; <u>Conséquences de la perte d'équilibre / de la perte d'attention</u> * : Impact élevé de la perte d'équilibre = poutre haute (« danger » à tomber, répercussions importantes), Répercussions de moyenne importance quand perte d'équilibre = poutre moyennement haute, Peu d'impact de la perte d'équilibre attentionnel = poutre basse. <p>Code AAA : les élèves sont incités à anticiper le niveau de difficulté de la tâche à effectuer et à exprimer leur niveau de confiance personnelle face à cette tâche</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Niveau de confiance devant la tâche</u> * : A À rouge : je dois fortement me concentrer, je trouve que c'est difficile, A À orange : je dois bien me concentrer, je trouve que c'est un peu difficile, A À vert : je n'ai pas besoin de beaucoup de concentration, je trouve que c'est facile. <p><i>*Les formulations sont indicatives, elles seront modifiées selon les choix des élèves de la classe (individuellement et/ou collectivement).</i></p>	POUTRE ÉQUILIBRE ATTENTIONNEL AAA
3	LE CERVEAU ET LES NEURONES : Les élèves acquièrent des connaissances de base sur les mécanismes neurobiologiques qui sont à l'origine des différentes formes de distraction et de concentration.	CERVEAU NEURONES
4	<p>LES NEURONES ET LA DISTRACTION : Les élèves apprennent à identifier parmi leurs distractions celles qui sont dues à des habitudes inadaptées (orientation réflexe de l'attention) ou à l'action de leurs « neurones aimants » (circuit de récompense du cerveau). Ils en comprennent l'origine et savent y réagir en freinant leur impulsivité et en décidant de leur façon d'agir.</p> <p>Mode Marionnette : Idée de mise en œuvre via la construction et la manipulation de marionnettes à fils, qui permet de comprendre le « mode marionnette », où une action réflexe est déclenchée en réponse à une distraction (ex : élève qui se lève et commence à partir au premier son de la sonnerie).</p>	NEURONES AIMANTS MODE MARIONNETTE
5	<p>LES NEURONES ET LA CONCENTRATION : Les élèves apprennent ce qu'est une intention et comment les intentions sont maintenues en mémoire dans le cerveau.</p> <p>OUIIN : Oubli d'Intention Idée de mise en œuvre sous forme d'une carte recto verso : au recto mot INTENTION / au verso mot OUIIN (oubli d'intention).</p>	INTENTION NEURONES-CHEFS OUBLI d'INTENTION (OUIIN)

<p>6</p>	<p>MAXIMO ET MINIMO : Les élèves apprennent à alterner concrètement entre deux attitudes (planification et exécution) représentées par deux personnages (Maximoi et minimoi), pour découper les tâches complexes qu'ils réalisent en petites missions Courtes, Claires et Concrètes (CCC), qu'ils savent faire.</p> <p>MAXIMO – MINIMO :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idée de mise en œuvre sous forme d'une grande carte MAXIMO avec le personnage et son nom ; et de petites cartes minimoi (une dizaine) avec le personnage et son nom. Avant de démarrer une tâche, l'enfant décide du nombre et de la tâche de chaque mission Courte, Claire et Concrète, il place la carte MAXIMO sur son bureau ainsi que le nombre de minimoi nécessaires pour tenir son intention. • Idées de mises en œuvre sous forme de fiches de découpage de tâches complexes ou de fiche de tâche (ou carte) « SMmoP » (Stop, Maximoi, minimoi, Pause, carte qui résume les étapes de la planification des tâches). 	<p>MAXIMO MINIMO</p> <p>STOP / PAUSE</p> <p>PLANIFIER une tâche</p> <p>Mission Courte, Claire et Concrète (CCC)</p> <p>SMmoP</p>
<p>7</p>	<p>RÉAGIR AUX DISTRACTIONS EXTERNES : Les élèves comprennent la similarité entre les déplacements de leur regard et ceux d'une abeille. Ils constatent qu'ils peuvent être spontanés ou contrôlés volontairement. Ils apprennent à remarquer à partir des déplacements de leur Regard, de leur Attention et de leur Posture (RAP) les moments où ils se laissent distraire par des éléments externes. Ils peuvent alors utiliser ces signes pour se stabiliser sur leur « poutre » d'attention.</p> <p>ABEILLE : affiche à placer dans la classe représentant l'abeille et le regard.</p>	<p>ABEILLE FUNAMBULE</p> <p>ÉQUILIBRE ATTENTIONNEL</p> <p>REGARD ATTENTION POSTURE</p>
<p>8</p>	<p>RÉAGIR AUX DISTRACTIONS INTERNES : Les élèves approfondissent les différentes formes de distractions internes (pensées verbalisées = « Petite voix / Perroquet » ; images mentales = pensées vues en images ; envies de Passer à Autre chose de Mieux ou Proposition d'Action iMmédiate PAM). Ils apprennent une technique (le pensoscope) pour comprendre qu'ils peuvent ressentir ces distractions et pourtant ne pas décrocher de l'activité en cours (tomber de la poutre). Ils découvrent deux manières de réagir face à ces distractions internes (étiquetage et observation des réactions du corps).</p> <p>PENSOSCOPE : tracer et faire tracer un cercle chaque fois que nécessaire pour que l'enfant prenne conscience de ses pensées verbalisées ; à l'issue de la séquence, chaque enfant peut représenter - ou fabriquer comme outil manipulable par découpage - son pensoscope en traçant le cercle et en écrivant quelques-uns des mots qu'il entend de sa « petite voix ».</p> <p>Idées de mise en œuvre via l'affiche et la création d'une carte individuelle RAPPEL (Regard, Attention, Postures, Pensées, Extensions du corps, Lâcher-prise).</p> <p>PAM : l'enseignant peut utiliser une carte collective (PAM, sur fond rouge pour la référence sportive) pour signaler qu'il ressent l'inattention de la classe ... qui passe à « quelque chose de mieux » ... pendant qu'il s'adresse à elle (<i>au recto figurera le PIM, voir séquence suivante</i>).</p>	<p>IMAGES MENTALES</p> <p>PETITE VOIX DANS LA TÊTE / PERROQUET</p> <p>PAM</p> <p>PAM-STOP</p> <p>PENSOSCOPE</p> <p>RAPPEL</p>
<p>9</p>	<p>LES PIM DU CORPS : Les élèves apprennent un mode d'emploi pour bien se concentrer, dans le cadre des activités physiques et corporelles. La Perception permet d'orienter le regard vers ce qui est indispensable, l'Intention permet d'anticiper sur la tâche à accomplir, la Manière d'agir prévoit le geste (physique) nécessaire à la réussite de la tâche (PIM).</p> <p>Idées de mise en œuvre via l'affiche et via une carte PIM : carte sur laquelle est représentée la main montrant le nombre 3, respectivement sur chaque doigt est inscrit le code mnémotechnique P, I, M (Pouce/Perception – Index/Intention – Majeur/Manière d'agir). Les élèves seront incités à placer cette carte sur le coin de leur bureau chaque fois que leur capacité de concentration a besoin d'être remobilisée, afin de les aider à utiliser le mode d'emploi pour se concentrer spécifique à la tâche en cours (défini préalablement).</p> <p>Création en classe d'un répertoire de PIM pour ritualiser des actions de la vie quotidienne et de la vie scolaire (lancer ses chaussures, fermer son vêtement, préparer son cartable, ranger son bureau, organiser son classeur, tracer un tableau, poser une opération, présenter la page du cahier...) et pour les activités physiques en EPS (voir catalogue de PIM si besoin).</p>	<p>PIM (Perception, Intention, Manière d'agir)</p>
<p>10</p>	<p>LES PIM POUR LES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES : Les élèves apprennent à comprendre, utiliser et créer des PIM pour se concentrer sur des activités intellectuelles. La perception peut être un « objet mental » et la manière d'agir peut être un processus cognitif. Ils apprennent à se servir d'un répertoire de PIM de manière régulière.</p> <p>Création en classe d'un répertoire de PIM pour ritualiser des actions mentales en réponse aux consignes scolaires ou de la vie quotidienne.</p>	<p>PIM Mental</p> <p>ECRAN Mental</p>