


## Tableau de bord Enseignant - Suivi du PROGRAMME ATOLE "ATentif, à l'écOLE", dans la classe

Ecole :	
Nom de l'enseignant :	
Année :	
<b>Consignes :</b> mettre le nom des variantes utilisées sous la forme SXAXV1, en se référant aux variantes de l'activité (voir catalogues). Décrire en bref la variante si c'est une invention.	
<b>Suggestion :</b> il est possible d'utiliser ce même tableau d'une année sur l'autre, en changeant la couleur de la police.	

Séquence	Intitulé de l'activité	But visé en bref	Activité principale et/ou variante(s) utilisée(s) (pour varier ou pour format flash)	Évaluation de l'activité et Améliorations à envisager
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 1 (S1A1)	ATOLE et l'attention	Découverte de la démarche ATOLE		
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 2 (S1A2)	Observer l'attention chez l'autre	Identifier les indices corporels qui permettent de deviner qu'une personne est attentive ou non		
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 3 (S1A3)	Observer l'attention à travers les cinq sens	Comprendre que l'attention peut se porter sur les informations du monde extérieur (environnement) à travers les cinq sens.		
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 4 (S1A4)	Observer l'attention à travers les sensations du corps	Comprendre que l'attention peut se porter sur les informations intérieures, ici les sensations du corps		
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 5 (S1A5)	L'attention et la petite voix	Découvrir et comprendre que l'attention peut se porter sur la petite voix		
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 6 (S1A6)	L'attention et les images mentales	Les élèves prennent conscience qu'ils font souvent appel à l'imagerie mentale et apprennent à y faire attention		
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 7 (S1A7)	L'attention et les émotions	Les élèves découvrent les différentes émotions primaires et comprennent qu'ils peuvent porter leur attention dessus		
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 8 (S1A8)	Le besoin d'attention	Comprendre le besoin d'attention à partir de situations qui demandent de solliciter l'attention chez l'autre		
Séquence 1 : À la découverte de l'attention - Activité 9 (S1A9)	Le jeu du miroir pour entrer en contact	Être capable d'expliquer pourquoi faire attention permet d'entrer en "contact", de se "connecter" à quelqu'un ou à quelque chose		
Séquence 2 : L'équilibre attentionnel - Activité 1 (S2A1)	Le sens de l'équilibre attentionnel (la poutre)	Repérer le plus tôt possible les déséquilibres, pour ne pas tomber de la poutre		
Séquence 2 : L'équilibre attentionnel - Activité 2 (S2A2)	Rester sur la poutre	Expliquer ce qu'est l'équilibre attentionnel et comprendre qu'il existe des forces, des distractions qui peuvent déséquilibrer		
Séquence 2 : L'équilibre attentionnel - Activité 3 (S2A3)	Bien évaluer l'attention dont on a besoin avant une activité (propriété de la poutre et les trois A)	Apprendre à évaluer le niveau d'attention dont on a besoin, grâce à l'outil "les trois A" ou à l'outil "poutre"		
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 1 (S3A1)	L'aspect général du cerveau	Découverte du cerveau		
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 2 (S3A2)	L'intérieur du cerveau	Apprendre que le cerveau possède différentes parties ayant des rôles spécifiques.		

Séquence	Intitulé de l'activité	But visé en bref	Activité principale et/ou variante(s) utilisée(s) (pour varier ou pour format flash)	Évaluation de l'activité et Améliorations à envisager
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 3 (S3A3)	Les neurones et leurs connexions	Découverte des neurones et du réseau neuronal		
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 4 (S3A4)	À quoi servent les neurones ? (Les 5 sens)	Comprendre que le cerveau permet de Percevoir (via les 5 sens) et d'Agir		
Séquence 3 : Le cerveau et les neurones - Activité 5 (S3A5)	Travailler ensemble, comme les neurones (la classe devient un réseau de neurones)	Comprendre que les neurones chargés chacun d'une fonction très simple peuvent réaliser des processus complexes		
Séquence 4 : Les neurones et la distraction - Activité 1 (S4A1)	Les habitudes et le Mode Marionnette	Reconnaitre les distractions qui font passer en « mode marionnette » et comprendre les mécanismes neuronaux sous-jacents		
Séquence 4 : Les neurones et la distraction - Activité 2 (S4A2)	Distinguer les habitudes adaptées de celles qui ne le sont pas	Identifier une bonne habitude et une mauvaise habitude en fonction du contexte et faire le lien avec le mode marionnette		
Séquence 4 : Les neurones et la distraction - Activité 3 (S4A3)	Les neurones aimants	Identifier les distractions dues aux neurones du circuit de la récompense (neurones aimants) et réagir pour ne pas tomber de la poutre		
Séquence 4 : Les neurones et la distraction - Activité 4 (facultative) (S4A4)	Les médias et les neurones aimants (publicité)	Comprendre que certains produits médiatiques sont spécifiquement conçus pour plaire aux neurones aimants		
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 1 (S5A1)	Qu'est-ce qu'une intention ? (Rôle des neurones-chefs)	Découverte de ce qu'est une Intention et que le maintien de l'intention se fait par les neurones-chefs.		
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 2 (S5A2)	Remarquer quand on oublie, ou non, son intention (compter sa respiration)	Comprendre que l'oubli d'intention est fréquent et que c'est une forme commune de distraction		
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 3 (S5A3)	Garder le cap (code OUIIN)	Apprendre à nommer un oubli d'intention par le code OUIIN et savoir expliquer les conséquences d'un tel oubli		
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 4 (S5A4)	On ne peut pas faire attention à tout (jeu du gobelet)	Comprendre que l'attention est une capacité limitée et sélective. Comprendre qu'il est difficile de faire plusieurs choses à la fois		
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 5 (S5A5)	La nappe trop petite	Approfondir ce qui a été abordé précédemment		
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 6 (S5A6)	Compter les « e », les « s » et les « t »	Apprendre que faire les choses séquentiellement est plus efficace que simultanément		
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 7 (S5A7)	Lecture et décompte de mots	Comprendre et approfondir ce qui a été abordé dans le point précédent		
Séquence 5 : Les neurones-chefs - Activité 8 (S5A8)	L'huile et l'eau	Les élèves comprennent que certaines activités peuvent être réalisées en même temps, mais que d'autres ne se mélangent pas		

Séquence	Intitulé de l'activité	But visé en bref	Activité principale et/ou variante(s) utilisée(s) (pour varier ou pour format flash)	Évaluation de l'activité et Améliorations à envisager
Séquence 6 : Maximo et minimo - Activité 1 (S6A1)	Maximo et minimo	Découverte de la méthode Maximo et minimo et des rôles respectifs des deux personnages		
Séquence 6 : Maximo et minimo - Activité 2 (S6A2)	Exercice de comptage lettres + formes	Constater l'utilité d'alterner entre les deux rôles de Maximo et minimo.		
Séquence 6 : Maximo et minimo - Activité 3 (S6A3)	Je continue à découper ou j'arrête ?	Apprendre à découper en minimission adaptée au savoir-faire de chacun		
Séquence 6 : Maximo et minimo - Activité 4 (S6A4)	Découpage de tâches de la vie quotidienne	S'entraîner à découper une activité de la vie quotidienne		
Séquence 6 : Maximo et minimo - Activité 5 (S6A5)	Mise au point de "check-lists"	Apprendre à construire des "check-lists" à partir de la méthode Maximo et minimo		
Séquence 6 : Maximo et minimo - Activité 6 (S6A6)	Le sablier pour mesurer le temps	Apprendre à estimer la durée d'une minimission. Apprendre à gérer son temps		
Séquence 6 : Maximo et minimo - Activité X (S6A7)	Découpage d'activité scolaire	Apprendre à utiliser la méthode Maximo et minimo pour réaliser efficacement un exercice scolaire		
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 1 (S7A1)	Le regard et l'abeille	Apprendre à décrire la manière dont le regard se déplace spontanément. Faire le parallèle avec une abeille qui butine de fleur en fleur. Reconnaître que les distractions agissent sur le regard / l'abeille.		
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 2 (S7A2)	Que fait mon abeille ?	Constater que le regard se déplace parfois de manière contrôlée et parfois de manière spontanée. Comprendre qu'il est possible de recentrer son regard		
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 3 (S7A3)	Les forces qui poussent l'abeille	Constater l'existence des forces qui font bouger l'abeille et apprendre à associer ces forces aux mécanismes de distraction représentés par les neurones aimants et par le mode marionnette		
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 4 (S7A4)	Mouvements spontanés Regard et Attention	Comprendre ce qu'est l'attention visuelle. Constater qu'il est possible de la déplacer indépendamment du regard		
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes - Activité 5 (S7A5)	Regard, Attention et Posture pour vite rétablir l'équilibre	Comprendre que les mouvements du regard et la posture sont des indices qui permettent de définir si quelqu'un est attentif ou non. Utiliser le sigle RAP		
Séquence 8 : Réagir aux distractions internes - Activité 1 (S8A1)	Le « pensoscope » et la petite voix	Apprendre à se servir de la technique du "pensoscope" pour observer les manifestations spontanées de la petite voix au repos		
Séquence 8 : Réagir aux distractions internes - Activité 2 (S8A2)	Pensoscope et images mentales	Constater qu'avec le "pensoscope", il est possible d'avoir des pensées sous forme d'images mentales, tout en restant attentif au monde extérieur		
Séquence 8 : Réagir aux distractions internes - Activité 3 (S8A3)	Les « PAM »	Apprendre à identifier la survenue de pensées distrayantes, qui incitent à abandonner ce que l'on est en train de faire pour Passer à Autre chose de Mieux ("PAM"). Apprendre à utiliser le sigle PAM		

Séquence	Intitulé de l'activité	But visé en bref	Activité principale et/ou variante(s) utilisée(s) (pour varier ou pour format flash)	Évaluation de l'activité et Améliorations à envisager
Séquence 8 : Réagir aux distractions internes - Activité 4 (S8A4)	RAPPEL	Être capable d'identifier les signes qui traduisent une déviation de l'attention vers une distraction grâce au code RAPPEL		
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 1 (S9A1)	Introduction aux « PIM »	Apprendre ce qu'est un programme attentionnel ("PIM") et comprendre que l'on peut utiliser ce type de programme comme un <i>mode d'emploi</i> pour mieux se concentrer sur une activité		
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 2 (S9A2)	Bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité	Comprendre ce que l'on peut essayer de percevoir en premier dans un PIM afin d'éviter de chercher à faire attention à des objets ou à des éléments abstraits		
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 3 (S9A3)	Bien définir la manière dont on doit agir	Apprendre à définir la Manière d'agir dans un PIM, en prenant soin qu'il s'agisse à chaque fois d'actions que l'on sache déclencher à volonté.		
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 4 (S9A4)	Définir un PIM pour une activité corporelle	S'entraîner à construire des PIM efficaces pour réaliser des activités corporelles		
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 5 (S9A5)	Se connecter grâce aux PIM	Comprendre pourquoi les PIM aident à se connecter à ce que l'on fait		
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 6 (S9A6)	Distraktion et déconnexion	Comprendre pourquoi les PIM permettent de moins se laisser distraire		
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 7 (S9A7)	PIM ou pas PIM	Apprendre à déterminer si pour une situation donnée un PIM est nécessaire ou non		
Séquence 9 : Les PIM du corps - Activité 8 (S9A8)	Se connecter à une sensation intérieure	Apprendre à se concentrer sur la respiration pour mieux se calmer et comprendre le principe des techniques de méditation		
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 1 (S10A1)	Utiliser sa petite voix	Apprendre à se servir de sa petite voix pour mieux mémoriser. Découverte de l'action mentale qui consiste à "utiliser sa petite voix"		
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 2 (S10A2)	Images mentales et exercices scolaires	Apprendre à se servir des images mentales pour visualiser correctement la réponse aux questions posées par un exercice scolaire. Découverte de l'action mentale qui consiste à se former une image mentale		
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 3 (S10A3)	Visualiser une description orale sans se laisser distraire	Apprendre à créer une image mentale à partir de ce qui est dit. Apprendre un premier exemple de PIM pour lequel la Manière d'agir est intellectuelle et consiste à former une image mentale		
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 4 (S10A4)	Apprendre à écouter attentivement	Apprendre deux PIM pour bien se concentrer lorsque quelqu'un parle		
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 5 (S10A5)	Les PIM pour la lecture	Apprendre deux PIM pour se concentrer lors d'une activité de lecture. Constaté que le choix des PIM peut totalement changer la manière dont nous lisons		
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 6 (S10A6)	Perception mentale	Apprendre un PIM pour bien se concentrer, lorsque l'on doit décrire à l'oral ou par écrit un souvenir ou quelque chose que l'on imagine.		
Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles - Activité 7 (S10A7)	PIM et abeille	Apprendre à utiliser la métaphore de l'abeille pour bien identifier le type d'action mentale qu'il faut privilégier face à un texte ou une image		