

# Séquence 7

## Réagir aux distractions externes



### Objectif général de la séquence 7

Les élèves comprennent la similarité entre les déplacements de leur Regard et ceux d'une abeille. Ils constatent que ces déplacements peuvent être spontanés ou au contraire contrôlés volontairement, et que dans le premier cas, ils s'effectuent selon l'action des grandes forces de distraction du cerveau (neurones-aimants et habitudes). Ils apprennent à décrire à partir des déplacements de leur abeille/Regard, de leur Attention et de leur Posture les moments où ils se laissent distraire par des éléments externes. Ils peuvent alors utiliser ces signes pour se restabiliser sur leur poutre à la manière d'un funambule sur un fil.

### Attendus de fin de séquence 7



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

- Expliquer en quoi les déplacements du regard rappellent ceux d'une l'abeille ;
- Décrire, quand ils se sont laissés distraire par un élément extérieur, ce que vient de faire leur **Regard / Abeille** ;
- **Nommer et expliquer les forces** qui ont entraîné ce déplacement de leur regard/abeille en évoquant leurs **habitudes** (Mode Marionnette) et les **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.



### Les acteurs de la Démarche ATOLE : remerciements aux...

#### Financeurs et Partenaires initiaux :

Agence Nationale de la Recherche (ANR)

Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Inserm / CNRS / Université Lyon 1)

Institut Supérieur de Formation de l'Enseignement Catholique Saint-Julien (Caluire-et-Cuire)

Collège Externat Notre Dame (Grenoble)

#### Partenaires :

Ecoles du réseau de l'Enseignement privé sous contrat de l'Académie de Lyon

Circonscriptions Education Nationale d'Oullins (69), de Montbrison et Roanne (42)

(Directions des services départementaux de l'Education Nationale, Inspecteurs Education Nationale, conseillers pédagogiques, directeurs et équipes pédagogiques des écoles de la circonscription)

... ainsi qu'à tous les enseignants motivés de la France entière et du Québec, qui nous ont permis d'améliorer ce programme pendant trois ans !

#### Concepteurs : Equipe Inserm ATOLE

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

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

## Plan de la séquence 7

- Activité 1 : Le Regard et l'Abeille
- Activité 2 : Que fait mon Abeille
- Activité 3 : Les forces qui poussent l'Abeille
- Activité 4 : Les mouvements spontanés du Regard et de l'Attention
- Activité 5 : Regard, Attention et Posture pour vite rétablir l'équilibre

→ **FORMAT FLASH** – Pour réviser cette séquence rapidement :

**Si tous les élèves ont déjà fait cette séquence l'an dernier** : passer à l'activité 1 en demandant simplement aux élèves de rappeler le rapport entre les déplacements du regard et de l'abeille. Toutes les autres activités peuvent être faites une deuxième fois, en utilisant peut-être davantage des exercices scolaires comme ressources de base.

**Si une partie de la classe seulement a déjà fait cette séquence l'an dernier** : reprendre l'intégralité de la fiche, en demandant juste aux élèves qui ont fait ATOLE de laisser les autres s'exprimer lors de la première activité. Cela ne pose pas de problème de refaire les autres activités deux fois à un an d'intervalle.

Ne pas hésiter à aller dans la dernière rubrique « **Catalogue de variantes** » afin de réaliser des activités différentes, mais avec les mêmes objectifs.

## Activité 1 : Le regard et l'abeille

### But visé



Les élèves sont capables de décrire la manière dont leur regard se déplace spontanément, vers ce qui attire leur attention. Ils peuvent expliquer pourquoi ces déplacements peuvent être comparés à ceux d'une abeille qui butine de fleur en fleur. Ils savent remarquer quand les forces internes de distraction de l'attention (habitudes, neurones aimants) s'exercent sur leur regard/abeille. Ils savent expliquer pourquoi ces forces font dévier l'abeille de la trajectoire qu'elle devrait suivre et en quoi ces déviations rappellent la chute d'une poutre que l'on souhaite traverser.

→ **Montrer l'image** des fleurs ci-contre.

→ **Demander à la classe** : « D'après vous, où va se poser l'abeille ? »

*Les élèves vous répondront que l'abeille va se poser sur les fleurs.*

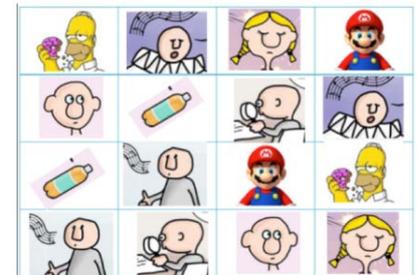


→ **Continuer** : « Comment sait-elle où sont les fleurs ? »

→ **Noter** les différentes réponses, puis si aucune ne correspond, **expliquer** que c'est parce que le cerveau de l'abeille sait où trouver les fleurs pour lesquelles l'abeille va se diriger. C'est son cerveau qui commande aux ailes de l'abeille d'aller à tel ou tel endroit.

→ **Montrer ensuite l'image du tableau suivant avec des personnages.** Attention, ne laisser l'image affichée que quelques secondes. **Montrer ensuite le tableau avec les cellules vides.**

*Cet exercice peut être réalisé avec n'importe quelle image présentant un élément particulièrement saillant et d'autres moins faciles à remarquer.*



→ **Demander aux élèves** : « Où était Mario ? »

*Normalement de nombreux élèves seront capables de vous répondre.*

→ **Demander ensuite** : « Où était le chanteur ? » (Attention, il peut y avoir deux réponses différentes) ou encore « Où est la bouteille ? ».

*Cette fois-ci, peu d'élèves devraient vous donner la bonne réponse.*

→ **Faire ainsi constater** : « Vous voyez, **beaucoup d'entre vous** ont regardé au même endroit, vers Mario. »

© **Idée pour les plus jeunes** : Proposer cet exercice plutôt par écrit, avec le modèle ci-dessous, pour en faciliter la réalisation.

Consigne : Entoure les personnages que tu as vu sur l'écran.



© Carine IKEN FIACCHETTI

→ **Leur demander** enfin : « Voyez-vous le rapport entre ce qu'a fait votre regard sur cette image et **ce que fait l'abeille** sur le parterre de fleurs ? », « L'abeille va-t-elle spontanément **sur les feuilles** ? Votre regard est-il allé spontanément sur le chanteur ? »

→ **Expliquer** aux élèves que leur regard a été **spontanément attiré** par certaines images, plus que par d'autres, ils ont plus fait attention à certains personnages qu'à d'autres et leur regard s'est donc posé en priorité sur ces personnages : voilà pourquoi ils sont capables de mieux se souvenir de la position de Mario dans le tableau que de celle du chanteur.



→ **Montrer** une image fixe du film « **Quand le cerveau butine** », où les deux images à comparer sont bien visibles (par exemple à 0:45 secondes de la vidéo), et demander aux élèves, même si la qualité de l'image n'est pas parfaite, de **trouver deux ou trois différences** entre les deux images.

→ **Demander** ensuite d'observer un moment **comment leur regard se déplace** : « Est-ce que votre regard bouge ? Comment bouge-t-il ? Souvent ? Par **petits sauts** ou de manière continue ? »

→ **Montrer ensuite le film** « Quand le cerveau butine », en passant éventuellement vite sur le texte pour expliquer simplement que le petit point qui se déplace montre le regard d'une personne qui **compare les deux images**. Bien insister sur les déplacements du regard.

*Le son correspond à l'activité du cerveau en train d'extraire l'information visuelle dans l'image, dans une zone spécialisée dans l'analyse des lettres.*

→ **Demander** : « Remarquez-vous que votre regard se déplace de cette manière ? » Laisser un peu de temps aux élèves pour qu'ils en prennent conscience.

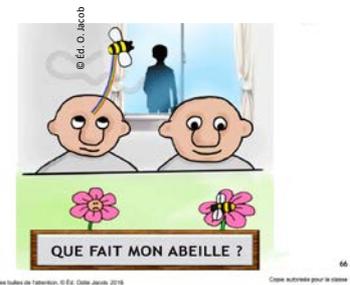
→ **Dessiner un petit "e" au tableau et demander aux élèves de fixer l'intérieur du "e"** (le rond supérieur) pendant un certain temps, puis demander s'ils ont senti qu'il était très difficile de maintenir leur regard parfaitement fixe ?

→ **Expliquer** qu'en effet le regard se déplace de manière automatique en faisant sans cesse des petits mouvements.

*Les sauts du regard s'appellent des saccades, tandis que les mouvements continus sont qualifiés de « mouvements de poursuite ». La poursuite est surtout utilisée pour suivre du regard un objet en déplacement (bouger son doigt et demander aux élèves de le suivre des yeux). Au-delà d'une certaine vitesse, le regard ne peut plus suivre, il abandonne la poursuite pour basculer dans un déplacement saccadique. Lorsque l'on essaie de fixer un objet, le regard continue de bouger en réalisant ce que l'on appelle des « microsaccades ». Les élèves peuvent le constater en fixant une lettre d'un texte sur leur cahier ou au tableau, ils constateront que leur regard saute d'une partie de la lettre à une autre, il ne reste pas en place.*

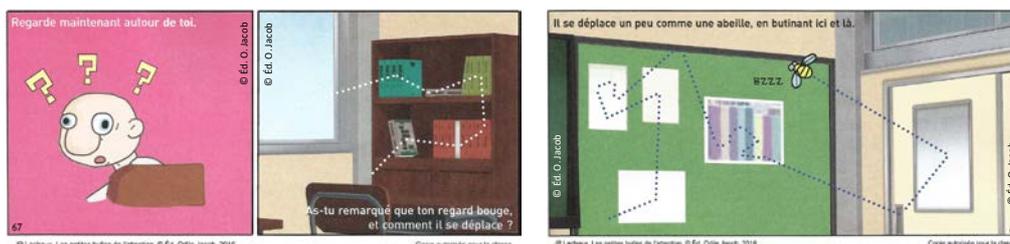
→ **Montrer la vignette 66.**

→ **Encourager** ensuite les élèves à **surveiller par moment ce que fait leur abeille lorsqu'ils réalisent leurs exercices scolaires** : suit-elle correctement le « chemin » indiqué par la lecture collective ? Sinon, quelles sont les forces qui l'ont amenée à s'envoler ailleurs ? Les fils de Marionnette ? Les neurones aimants ?



*Le chemin que doit suivre l'abeille (par exemple le texte à lire) est comme une poutre sur laquelle elle doit se maintenir, elle aussi. Les forces qui distraient l'abeille sont les mêmes que celles qui tirent sur les fils de la Marionnette, et font intervenir les neurones aimants et les habitudes. Il convient toutefois de ne pas surveiller de manière continue les déplacements de l'abeille sans quoi on risque d'oublier son intention initiale !*

→ **Montrer les vignettes 67, 68 et 69** : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.





Dans le cahier ATOLE : demander aux élèves de **coller la vignette 66** et d'écrire brièvement dessous une situation dans laquelle ils ont tendance à ne pas surveiller leur abeille, et une autre où il est important de bien la surveiller / la maintenir « en laisse ».

☉ **Idées de petits films pour illustrer ce point du programme :**

- Film « Quand le cerveau butine », de Jean Philippe LACHAUX (<https://www.youtube.com/watch?v=niQjQu1Sk6si>);
- Film avec une vidéo de funambule.

🐝 **Activité 2 : Que fait mon abeille ?** 🐝

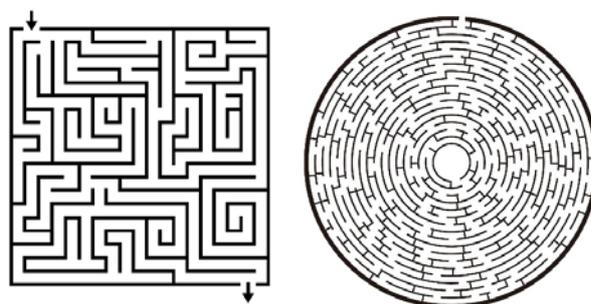


**But visé**

Les élèves constatent que leur regard se déplace parfois de manière contrôlée et parfois de manière spontanée. Ils comprennent qu'il est possible de recentrer son regard / attention lorsqu'ils constatent qu'une déviation s'est produite : ils savent s'exprimer sur ce contrôle en faisant référence à la laisse de l'abeille, similaire à celle du chien.

→ **Afficher** un texte simple au tableau (ou sur un livre de classe).

☉ **Idée pour les plus jeunes :** Réaliser l'exercice suivant en utilisant un labyrinthe plutôt qu'un texte.



→ **Demander :** « Je vais vous lire le texte que vous avez sous les yeux, **que devra faire votre abeille ?** »

*Suivre le texte au rythme de la lecture, ou bien suivre la description de l'image.*

→ **Fixer une durée** pour cette lecture (par exemple une minute avec **sablier** ou **chronomètre**). Au bout

d'une minute environ, s'arrêter et **demander** aux élèves ce qu'a fait leur regard/abeille.

*Si tout le monde a suivi du regard le texte, parfait, mais est-ce toujours le cas ?*

→ **Demander ensuite** aux élèves de **décrire les déplacements** de leurs abeilles. Les élèves ont-ils constaté que leur regard/abeille « **vit sa propre vie** » ?

→ **Questionner** pour que les élèves **mettent en évidence quel est le lien avec leur attention**, comment se déplace leur attention ?

*L'abeille se déplace en fonction de ce à quoi ils font attention.*

→ Éventuellement, **interpeller un des élèves** au milieu de la lecture, pour voir si les **abeilles** viennent se fixer sur cet élève, ou bien se tourner et regarder par la fenêtre ...

*Si, pendant la minute de l'exercice, tous les élèves ont bien maîtrisé leur regard, il est possible de reposer la même question (« qu'a fait votre abeille ? »), un peu plus tard, dans un autre exercice où les élèves n'auront pas été prévenus qu'il fallait « particulièrement surveiller leur abeille ».*

*De plus, cet exercice peut être utilisé régulièrement dans l'année, pour habituer les élèves à détecter leurs phases de distraction pendant des durées courtes. Une fois habitué à cet exercice, l'enseignant pourra utiliser cette technique pour stabiliser ponctuellement le regard (et l'attention) des élèves.*

→ **Faire ensuite le lien avec la laisse du chien**. « Qui a un chien ? », « Est-ce que tu le promènes ? Comment ? »

*Amener les élèves à répondre qu'ils promènent leur chien en laisse.*

→ **Demander** : « Est-ce que tu le laisses aller n'importe où ? Que fais-tu pour le ramener ? » « Que se passe-t-il si ton chien tire fort tout d'un coup ? ». « Imaginez que l'on puisse tenir une abeille en laisse »

→ **Expliquer** que, de la même manière qu'un gros chien peut tirer sur sa laisse et nous déséquilibrer, l'abeille peut bouger tout d'un coup et entraîner tout le corps (l'élève se retourne). Il y a des gens qui ont des laisses pour leur chat, leur lapin ... pourquoi pas pour une abeille ?

### **Activité 3 : Les forces qui poussent l'abeille**



#### **But visé**

Les élèves constatent à nouveau l'existence de forces qui font bouger leur abeille et apprennent à associer ces forces aux mécanismes de distraction représentés par les neurones aimants et le mode marionnette. Ils sont capables de remarquer une déviation spontanée de leur regard par un élément distracteur et nommer le mécanisme à l'origine de cette déviation.

**Matériel** : un pointeur laser.

→ **Préparer un pointeur laser.**

→ **Utiliser le pointeur laser**, soit pour **guider les abeilles** sur des éléments pertinents de la classe ou du tableau (ce qu'on souhaite montrer), soit au contraire pour **distraire les élèves** en fixant le plafond, les murs ... pendant des explications. **L'abeille a tendance à suivre la lumière** : encore un exemple de force simple qui s'exerce sur le regard et l'attention.

→ **Interroger la classe** sur le lien entre l'abeille et les neurones aimants. Les élèves ont-ils senti leur **force d'attraction** ? Ont-ils bougé seulement les yeux pour regarder ou **tout le corps** ? Faire le lien avec le **Mode Marionnette**.

→ **Expliquer** que l'abeille est elle aussi **sur une sorte de poutre**, qui est en fait le chemin que dessine l'enseignant, lorsqu'il donne les différentes consignes et les explications lors des cours. En effet, pour réussir une ou plusieurs minimissions, il faut que l'abeille soit disciplinée, qu'elle ne fasse pas n'importe quoi.

→ **Expliquer également** qu'un **texte à lire** peut être représenté comme une longue bande qui s'apparente à une **poutre**.

## **Activité 4 : Les mouvements spontanés du Regard et de l'Attention**



### *But visé*

Les élèves comprennent ce qu'est l'attention visuelle et constatent qu'ils peuvent la déplacer, autour d'eux indépendamment de leur regard.

→ Prendre trois gobelets et trois objets de couleurs différentes, puis placer un objet sous chaque gobelet (ex : rouge, bleu, vert).

→ **Lever les gobelets** pour découvrir les objets, puis les cacher à nouveau en demandant aux élèves de suivre l'objet rouge tandis qu'ils sont déplacés.

→ Après quelques mouvements sans grande difficulté, **demander** où est l'objet rouge, puis les **interroger** sur **ce qu'a fait leur abeille/regarde** (ont-ils suivi le gobelet avec l'objet rouge ?).

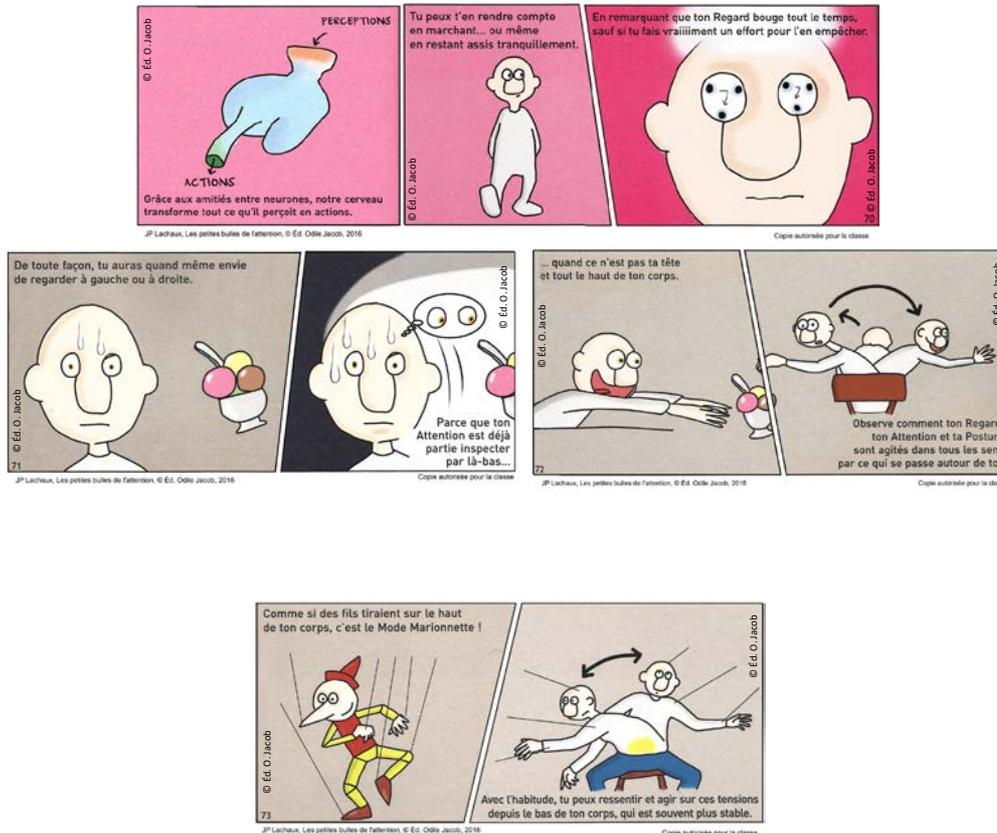
→ **Refaire ensuite l'exercice** en demandant aux élèves de **maintenir leur regard** sur le gobelet du milieu. Cette fois-ci, le regard est donc toujours porté sur le gobelet qui occupe la position centrale.

→ **Montrer** aux élèves qu'ils peuvent suivre le gobelet avec l'objet rouge sans le suivre du regard, juste avec leur attention : il est donc possible de déplacer son attention sans bouger son regard.

→ Les élèves **prennent ainsi conscience qu'ils sont capables de prêter attention à certaines choses qu'ils ne regardent pas directement. Cette forme d'attention (l'attention visuelle) va leur permettre**

de suivre un des gobelets « du coin de l'œil » pour trouver l'objet rouge sans se tromper. En revanche, ils peuvent constater qu'il est très difficile de suivre de cette manière deux objets différents en même temps.

→ Montrer les vignettes 70, 71, 72 et 73 : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.



→ À la fin de la lecture de chaque vignette, **questionner** les élèves sur les déplacements effectués par leur **abeille** pendant la lecture : qui a regardé ailleurs ? Quelle **abeille est partie « faire un petit tour »** ?

→ Si certains élèves ont senti que leur **abeille** voulait sortir du cadre du texte, demander à quel moment - ou **'à quel endroit'** - du texte cette sensation a-t-elle été ressentie ?

→ Il est également possible de **rappeler** le lien qui existe entre Regard et Attention et à quel point **l'abeille peut rapidement partir dans la direction** vers laquelle elle est attirée.

*Lorsque l'abeille à tendance à partir, proposer aux élèves de simplement la ramener doucement quand ils sentent que la laisse se tend (c'est-à-dire, quand ils ont très envie de regarder quelque chose qui n'est pas important pour ce qu'ils font).*

→ **Expliquer** que ce n'est pas « mal » de laisser l'abeille partir, mais que cela peut parfois nous rendre moins efficaces pour réussir ce que l'on veut faire à un moment donné (surtout lorsque la poutre est difficile à traverser). Quand l'attention part, mais que le regard est fixe, c'est **comme si l'abeille « tirait sur la laisse »**. Il faut donc essayer de repérer le plus rapidement possible cette sensation pour ramener son abeille au bon endroit.

Il est assez facile de voir le lien entre l'abeille et le regard, par contre, il est plus difficile de faire prendre conscience aux élèves des déplacements de leur attention visuelle. À partir de la BD (vignette du personnage qui veut regarder la glace), on pourra leur montrer que ces déplacements correspondent un peu à des forces de tension sur la laisse (de l'abeille). En général, le regard se déplace immédiatement avec l'attention, comme si on ne retenait pas la laisse : c'est pour cette raison qu'on ne ressent pas forcément cette tension. Les déplacements de l'attention sont plus faciles à remarquer quand on essaie de maintenir son regard/abeille fixe.

## Activité 5 : Regard, Attention et Posture pour vite rétablir l'équilibre

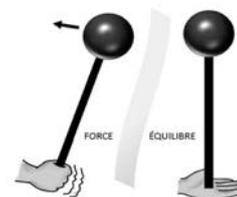


### But visé

Les élèves comprennent que les mouvements du regard et la posture sont des indices qui permettent de définir si quelqu'un est attentif ou non. Ils peuvent faire référence à ces indices en utilisant le sigle RAP. Ils apprennent à identifier les mouvements du regard et les changements de posture qui traduisent un comportement distrait. Les élèves comprennent qu'une fois les déviations du regard et de la posture ont été identifiées ils peuvent immédiatement les corriger.

Pour cette activité, il est possible de réutiliser les exercices proposés dans la séquence 2 « l'équilibre attentionnel » : exercice du **bâton en équilibre sur la paume de la main**, exercices de **traversée de la poutre**, ou encore essayer de **maintenir une bille sur un plateau**.

→ **Faire (ou refaire) l'exercice** du maintien en équilibre vertical d'un bâton sur la paume de la main.



→ **Demander** : « Que se passe-t-il si on attend trop longtemps ? (Quand le bâton commence à tomber). Combien de temps a-t-on pour réagir ? »

→ Faire ainsi **remarquer** à la classe qu'il faut une **connexion** continue pour réagir tout de suite, puis **expliquer** que **plus on rectifie tôt** la position du bâton, plus la correction sera facile. Montrer que plus la correction est effectuée tardivement, plus il faut rectifier le maintien du bâton grâce à la force du poignet : l'exercice devient alors franchement difficile. Retenir de cet exemple ces deux conseils de **surveillance constante** et de **correction immédiate**.

→ **Demander** ce que désigne 'le **sens de l'équilibre attentionnel**'.

→ **Rappeler** l'image du sens de l'équilibre, qui a déjà été vue. Insister sur le fait qu'un bon sens de l'équilibre permet de remarquer tout de suite qu'on est en train de tomber, pour tout de suite se restabiliser. La personne qui n'a pas un bon **sens de l'équilibre attentionnel** se laisse souvent distraire, elle va donc souvent tomber de sa **poutre** !

→ Aider les élèves à constater qu'il s'agit d'une **sensibilité particulière** qui permet de **remarquer tout de suite** que l'on est en train de se laisser distraire, pour tout de suite se reconcentrer. La personne qui n'a pas un bon sens de l'équilibre attentionnel se laisse souvent distraire.

→ À l'aide de ce qui a été vu au début de la séquence, **demander** ensuite aux élèves ce qui leur permet, comme un funambule, de savoir qu'ils sont en train de se laisser distraire : ... leur **Regard** part-il ailleurs ? Leur **Attention** aussi ? Leur **Posture** a-t-elle changé ? **C'est le moment de s'en rendre compte** et de ramener doucement **Regard, Attention et Posture** pour bien rester sur la poutre sans tomber. Proposer ainsi de devenir des funambules de l'attention !

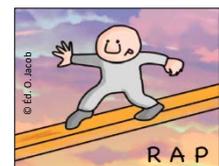
→ **Rappeler** les différentes **dimensions de la poutre** : si la poutre est large et basse, on peut bouger ; si elle est étroite et haute, il vaut mieux bien surveiller son **Regard, son Attention et sa Posture**.

→ **Faire remarquer** que la Posture est le point le plus facile à surveiller, vient ensuite le Regard, puis l'Attention. Les élèves peuvent donc tout d'abord tenter de maîtriser leur Posture et leur Regard.

→ **Montrer les vignettes 74, 75 et 76** : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.



→ Montrer la vignette 77 et expliquer que c'est à force de pratiquer que le funambule réussit à développer un sens de l'équilibre exceptionnel. Il peut en être de même pour le sens de l'équilibre attentionnel, en s'aidant des trois lettres R, A et P. Ces lettres sont donc trois indices qui aident à se rendre compte que l'on est en train de tomber de la poutre.



**Dans le cahier ATOLE** : demander aux élèves de coller la **vignette 77** et d'écrire dessous ce que signifient les lettres du sigle RAP.

→ **Présenter un film** montrant par exemple un moment de vie de classe préalablement filmé, ou **demander à certains élèves de réaliser une activité scolaire pendant que leur voisin les observe**.

→ **Demander aux élèves quels sont les signes les plus évidents qui montrent que certains enfants ne sont pas attentifs** (changements de posture, déviation du regard).

→ **Identifier** ensuite avec eux, dans le court métrage, les **mouvements** des élèves qui sont **dus à des distractions externes**. Repasser certains de ces mouvements aux élèves pour bien s'assurer qu'ils sont capables d'identifier, à chaque fois **l'évènement distracteur**.

→ **Faire remarquer** à quel point ce distracteur peut entraîner un **changement de la posture** de l'élève distrait (la tête qui se tourne, un mouvement de tout le corps, etc.) ?

→ **Demander** aux élèves s'ils ressentent eux-mêmes, alors qu'ils sont en train de visionner le film, ces envies de bouger et de se tourner pour réagir à des distractions externes ? Sentent-ils leur cou et leur buste qui s'apprêtent à se tourner ? **Peuvent-ils résister** à cette forme d'attraction ? Comment ? Doivent-ils toujours y résister ?

→ Faire le lien avec **le Mode Marionnette et les neurones aimants**. Quelles sont les **forces** qui font sans cesse bouger **Regard, Attention et Posture** ? (Habitudes, neurones aimants ...).

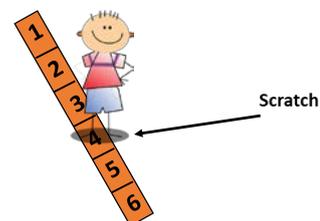
→ **Demander** aux élèves : « Pour vous, quelle est la posture la plus adaptée pour écouter ? ». Noter les réponses en mettant en évidence les variabilités interindividuelles. Chaque posture est propre à chacun, chacun d'entre nous va préférer des postures différentes.

À noter cependant que certaines postures (telles que couché sur la table) ne favorisent pas l'attention, la plupart du temps (particulièrement dans les situations d'interaction auditivo-verbale).

*Pour marquer les esprits, il est possible de se livrer **avec les plus grands** à un calcul amusant pour estimer la distance parcourue par le bout du nez d'un élève distrait pendant une heure de classe, à raison d'une dizaine de centimètres à chaque fois que la tête se tourne, multipliée par le nombre de fois où cet élève tourne la tête chaque minute, etc. (pour un mouvement de tête de dix centimètres chaque seconde, la distance serait donc de 360 mètres chaque heure, soit plusieurs kilomètres à la fin de la journée).*

→ **Application** : Repérer les décrochages attentionnels dans une journée.

Pour rendre attractif le repérage des décrochages attentionnels dès les premiers signes, il est possible de construire un petit outil (schéma ci-contre). Chaque élève a, fixé sur sa table, un rectangle présentant une série de chiffres et un bonhomme à scratch. Le matin en arrivant, le bonhomme est sur la case « 1 ».



Dès que l'enfant a conscience d'être tombé de sa poutre, il le montre à l'enseignant en décrochant le bonhomme et en le faisant avancer d'une case (voir ci-dessous). À chaque fois, l'enseignant peut prendre le temps de lui demander grâce à quel signe il s'est aperçu d'avoir décroché ainsi que comment il a fait pour « remonter sur sa poutre ».

**L'objectif est de valoriser l'élève quand il se rend compte, le plus tôt possible, de son décrochage (que ce soit via le Regard, l'Attention, la Posture...).** Cela permet à l'élève de prendre conscience de ses « décrochages », tout en valorisant les fois où il s'en rend compte le plus tôt possible. Un bilan peut être proposé à la classe entière en fin de journée.

# Synthèse Séquence 7

## Les rituels dès cette séquence



### *Poser son abeille*

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

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



### *RAP*

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

## Images et codes à retenir

- ✳ **L’Abeille**, qui matérialise le regard de l’élève et ses déplacements. Elle permet de mieux constater ses errances.
- ✳ **Le sens de l’équilibre attentionnel** : surveillance constante et correction immédiate.
- ✳ L’image du **funambule**, qui s’est entraîné pour développer cette capacité d’équilibre.
- ✳ Le code **RAP** pour bien sentir quand on ne fait plus attention et pour vite se replacer sur la **poutre**.

## Quiz

Si une évaluation des connaissances, à propos des notions abordées dans cette séquence, est souhaitée (sans notation), voici quelques questions qu'il est possible de poser à l'oral, ou à l'écrit :

1. Pourquoi peux-tu comparer ton regard à une abeille ? (*Il bouge comme une abeille qui butine*).
2. Comment fais-tu pour « tenir ton abeille en laisse » ? (*J'analyse les mouvements de mon regard et je le recentre sur l'objet de mon attention*).
3. Qu'est-ce qui distrait souvent ton abeille ? (*Habitudes, choses plaisantes ou nouvelles*).
4. Relie les A de couleur à la bonne longueur de laisse pour l'abeille :
 

|            |   |   |       |   |
|------------|---|---|-------|---|
| À (rouge)  | ● | ● | ----- | 🐝 |
| À (orange) | ● | ● | ---   | 🐝 |
| À (vert)   | ● | ● | ----- | 🐝 |
5. Donner trois exemples de signes qui montrent que quelqu'un n'est pas attentif. (*RAP*).
6. Ton attention peut se déplacer sans que ton regard bouge. **VRAI** ou FAUX ?
7. Que signifie « R.A.P. » ?
  - a. Regard, Alarme, Performance
  - b. Regard, Attention, Posture
  - c. RAP, c'est juste un style de musique
8. Tu dois monter sur une poutre pour un numéro de cirque devant un public très bruyant, comment fais-tu pour rester en équilibre et ne pas tomber ?
9. **À faire à la maison, après la classe : chaque élève choisit une activité de cette séquence et essaie de la refaire chez lui, auprès de ses parents ou bien de ses frères et sœurs.**

### Pourcentage d'élèves dans la classe ayant acquis chaque point clé de la séquence :

- Expliquer en quoi les déplacements du regard rappellent ceux d'une l'abeille.



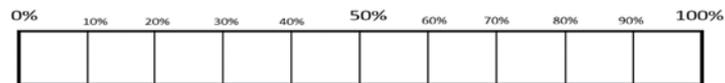
- Décrire, quand ils se sont laissés distraire par un élément extérieur, ce que vient de faire leur **Regard / Abeille**.



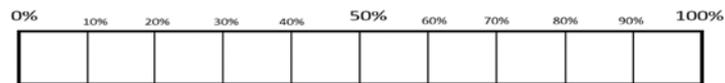
- **Nommer et expliquer les forces** qui ont entraîné ce déplacement de leur regard/abeille en évoquant leurs **habitudes** (Mode Marionnette) et les **neurones aimants**.



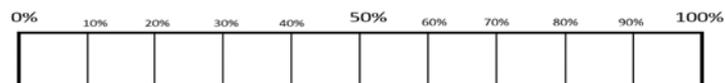
- Remarquer, à partir de leur **Regard/Abeille**, de leur **Attention** et de leur **Posture**, qu'ils sont en train de se laisser distraire.



- 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.



# Catalogue de variantes

## Code couleur

- **Vert** : « Maternelle » (pour les plus petits)
- **Orange** : « Élémentaire » (pour les moyens)
- **Rouge** : « Collège et plus » (pour les plus grands)

### Activité 1 – Variante 1 (S7-A1V1) – Le Regard et l’Abeille – adaptable pour les plus petits et pour les plus grands

Cette activité peut se faire en changeant le tableau. Il est possible de mettre des éléments plus d’actualité ou encore des éléments qui peuvent faire peur (cf. exemple ci-dessous).

Exemple :



Montrer l’image très rapidement. Demander aux élèves : « Qui a vu les araignées ? », puis « Où étaient-elles ? ». Pour finir demander « Qui peut me dire où était la fleur orange ? » Expliquer aux élèves que cette activité démontre que notre attention a été capturée par des éléments non pas que l’on connaît ou que l’on aime bien, mais bien au contraire par des éléments qui activent notre réseau de la peur (phénomène inconscient). Notre attention et notre regard sont directement orientés vers ces éléments par instinct de survie.

### Activité 2 - Variante 1 (S7-A2V1) - Que fait mon Abeille – adaptable pour les plus grands

Faire lire un texte, l’élève prenant un marqueur dans sa main. Dès que le regard/l’abeille décolle du texte pour aller voir ailleurs, l’élève met un petit coup de marqueur sur le mot, ou la phrase, qu’il était en train de lire au moment où son regard est parti. Il doit ensuite reprendre la lecture à cet endroit-là. Pour compléter l’exercice, il est possible de comparer ensuite en grand groupe les résultats (ne surtout pas stigmatiser les réponses), pour mettre en évidence le fait que chacun d’entre nous se laisse distraire différemment (selon le moment de la journée, l’intérêt et/ou la difficulté du texte, etc.). Il est

possible de refaire cet exercice à un autre moment de la journée, de la semaine, et/ou sur un thème différent (on s’apercevra certainement que les résultats pour un même élève peuvent être différents).

### Activité 2 – Variante 2 (S7-A2V2) - Que fait mon abeille ?

Pour les plus petits, afin de les entraîner à « discipliner » leur abeille / regard, il est possible de leur proposer des **jeux de labyrinthe ou de méli-mélo**, adaptés à leur âge.



Conseil : faire cet exercice dans un premier temps uniquement avec le Regard, ensuite s’aider de son doigt si cela est trop difficile.

### Activité 3 - Variante 1 (S7-A3V1) - Les forces qui poussent l’Abeille – adaptable pour les plus petits

Préparer un dessin animé sur un ordinateur portable posé sur votre bureau (sans le son). **Faire ensuite démarrer** le dessin animé, puis **attirer l’attention** des élèves sur des **éléments affichés au mur** (« Qu’y a-t-il sur cette affiche, et à côté », etc.). Après quelques minutes, **demandez lesquels d’entre eux ont regardé l’ordinateur ?** Souvent ?

### Activité 4 - Variante 1 (S7-A4V1) - Les mouvements spontanés du Regard et de l’Attention

Demander aux élèves de bien fixer votre cou ou votre menton. Au tableau, montrer deux objets différents, un dans la main droite et un dans la gauche. Demander ensuite aux élèves qui devaient fixer le cou de l’enseignant, s’ils peuvent dire quels étaient les objets montrés. Si personne n’a bougé son regard, alors ceux qui peuvent répondre ont en réalité déplacé leur attention.

### Activité 4 - Variante 2 (S7-A4V2) - Les mouvements spontanés du Regard et de l’Attention

Faire des groupes de 2 ou 3 élèves. Un élève doit fixer droit dans les yeux son camarade qui se positionne en face de lui. Le troisième doit passer derrière l’élève fixé du regard, avec des images et le premier doit identifier les images sans bouger le regard.

Pour illustrer le fait que le Regard doit rester fixé sur sa cible, pour rester bien attentif, il est possible d’utiliser par exemple le jeu « SET » (Gigamic) : chaque fois que le regard part loin des cartes, le joueur perd).

### Activité 4 - Variante 3 (S7-A4V3) - Les mouvements spontanés du Regard et de l’Attention – adaptable pour les plus grands

Les élèves doivent fixer un point en face d’eux. Lancer une balle doucement et ils doivent la rattraper sans bouger le regard. Questionner alors les élèves sur cette faculté à rattraper la balle sans avoir bougé le Regard : c’est l’attention qui s’est déplacée et qui a permis un mouvement du bras pour rattraper la balle.

**Activité 5 – Variante 1 (S7-A5V1) - Regard, Attention et Posture, pour vite rétablir l'équilibre**

Pour cette activité il est possible de faire un jeu sous forme de pièce de théâtre. Désigner trois élèves et leur demander de jouer une mini-pièce qui devra représenter une scène de classe dans laquelle un élève est distrait, ou non ; et sa distraction devra s'exprimer par un changement de Posture, de Regard ou d'Attention.

Laisser le choix aux élèves de faire une pièce qui représente l'une ou l'autre de ces manifestations de la distraction, ou bien aucune distraction du tout. Les spectateurs devront alors deviner si chaque personnage de la pièce est attentif ou non, et sinon, identifier les manifestations des distractions (Regard, Posture, Attention). Possibilité de faire plusieurs passages avec différents acteurs pour que toutes les distractions soient représentées.