

# Préambule à la démarche ATOLE

## Plan général de la fiche

- Lien entre ATOLE et le Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture
- Introduction au programme ATOLE
  - Comment chaque fiche de séquence est-elle organisée ?
  - Comment utiliser les outils ATOLE ?
  - Remerciements
- Séquence 1 : A la découverte de l'attention

## Séquence 1

### A la découverte de l'attention

#### Plan de la séquence 1

- Activité 1 : ATOLE et l'attention
- Activité 2 : Observer l'attention chez l'autre
- Activité 3 : Le besoin d'attention
- Activité 4 : Le jeu du miroir pour entrer en contact

#### **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, Roxane HOYER, Jean-Philippe LACHAUX,

Marion RECOLLON-MINGAT, Bénédicte TERRIER

## Lien entre ATOLE et le socle commun

La démarche ATOLE s'inscrit dans le cadre du **socle commun de connaissances, de compétences et de culture**, tels que formulé dans le décret du 31 mars 2015 du Journal Officiel. Parmi les items formulés, elle émerge plus particulièrement sur les points suivants du socle commun :

### Domaine 1

« 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.** »

### Domaine 2

« **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 oeuvre 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. »

### Domaine 3

« **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.** »

### Domaine 4

« **L'élève sait mener une démarche d'investigation.** Pour cela, il décrit et questionne ses observations ; il prélève, organise et traite l'information utile ; il formule des hypothèses, les teste et les éprouve ; il manipule, explore plusieurs pistes, procède par essais et erreurs »

« 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.** »

## Introduction au programme ATOLE

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. Il va notamment 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 métacognition), 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.

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

› **Les perceptions** sont des expériences sensorielles (vision, audition, odorat, goût, toucher) en réponse à des éléments présents dans l'environnement externe (physique) ou interne (pensée).

› **L'attention** est une faculté cognitive qui permet d'amoindrir ou d'amplifier le traitement cérébral des perceptions en provenance des milieux externe et interne, mais également de planifier, organiser et préparer l'action pour l'optimiser.

Bien avoir ces définitions en tête vous permettra de répondre plus aisément aux questions parfois ambiguës des élèves concernant cette distinction.

### Note

Cette **démarche ATOLE**, à travers l'ensemble des séquences et du contenu qu'elle propose, **peut viser des publics différents**. Pour des raisons pratiques, ce programme est particulièrement adapté aux élèves du CP à la 6<sup>ème</sup>. De fait, il est fortement conseillé **d'ajuster la trame de réalisation des séances et la durée en fonction du niveau des élèves de votre classe**.

Ainsi, n'hésitez pas à modifier les éléments des séquences ATOLE pour que vous et vos élèves soyez à l'aise avec le contenu : **l'essentiel est de ne pas perdre de vue le message que chaque point abordé doit faire passer**.

Par contre, **il est important de respecter l'ordre général des séquences**, de la 1 à la 10 : en effet, cet ordre correspond à une progression logique, qui permet d'aborder graduellement différents concepts, en permettant aux élèves de se les approprier au fur et à mesure du programme.

## Organisation de chaque fiche de séquence

Une séquence correspondra à plusieurs séances (la durée de chaque séance sera fonction de l'âge des élèves). Vous trouverez dans chaque fiche de séquence pédagogique les rubriques suivantes :

- **L'objectif général** de la séquence,
- Les **attendus de fin de séquence**, qui représentent les points clés à atteindre (cependant, le niveau des attendus sera à apprécier par l'enseignant, selon le niveau de classe),
- Une proposition de **version de la séquence en « bis repetita placent »**, qui donne des idées pour refaire l'activité au « format flash » (c'est-à-dire lorsque les activités principales ont déjà été réalisées par les élèves une année antérieure),
- Les différentes **activités** proposées,
- Une **synthèse de la séquence**, comprenant :
  - o Des suggestions de **rituels** pouvant être appliqués dès la séquence concernée : ils ont pour but de reprendre au quotidien les éléments-clés du programme ATOLE pour permettre aux élèves de les intégrer véritablement dans leur vie scolaire (et en dehors). Certains de ces rituels sont à utiliser au fil de la classe, en fonction du ressenti et des besoins de l'enseignant, d'autres peuvent être utilisés systématiquement en début ou en fin de classe. La liste n'est pas exhaustive, et chacun sera bien sûr libre d'en inventer d'autres en reprenant éventuellement les « codes » ATOLE (OUIIN, etc.),
  - o Les **images (analogies) et codes** à retenir pour la séquence concernée,
  - o Une **proposition de quizz** pour tester la compréhension des élèves sur cette séquence, la bonne réponse est généralement écrite en gras (ce quizz peut également servir de support de révision de la séquence, les années suivantes, quand les élèves ont déjà fait le programme ATOLE antérieurement),
- Un **catalogue de variantes d'activités**, permettant d'adapter les exercices du programme ATOLE à votre classe et/ou de varier d'une année sur l'autre les exercices. Trois niveaux de variantes sont proposés à titre indicatif (Maternelle / Élémentaire / Collège et plus).

## Utilisation des outils ATOLE

Différents outils vous seront proposés tout au long de la démarche ATOLE.

Ils sont bien sûr facultatifs et pourront être adaptés selon vos besoins et votre pratique. Il peut être pertinent de prévoir un **vidéoprojecteur** afin de projeter les différents supports (les petites images, ou vignettes, par exemple). Vous pourrez adapter le nombre de vignettes que vous souhaitez projeter pour chaque séquence, selon vos souhaits et votre classe : nul besoin de montrer systématiquement toutes les images d'une fiche.

Vous trouverez également des propositions de **posters imprimables en format A3**. Ils récapitulent les notions clés de la démarche ATOLE et peuvent être affichés en classe, si vous le souhaitez.

Vous pourrez aussi choisir de capitaliser les notions clés grâce à un **cahier ATOLE** (simple cahier d'écopier de type grands carreaux, art plastique, etc.), qui sera rempli par l'élève au fur et à mesure des séances (penser à faire noter date et titre de l'activité, pour un meilleur repérage dans le temps pour tous, élève, parents et enseignants). **Ce cahier n'a pas vocation à être corrigé.**

Ce cahier permettra :

- à l'élève de garder une trace des différents concepts abordés,
- de faire le lien avec la famille sur ATOLE,
- de voir l'évolution en termes de compréhension des concepts ATOLE au cours de l'année.

Lorsque la démarche ATOLE est déployée par plusieurs enseignants dans un même groupe scolaire, l'élève peut garder son cahier ATOLE d'une année sur l'autre. Ainsi, tous les enseignants pourront visualiser ce qui a été fait les années précédentes ainsi que les représentations des élèves sur chacun des concepts ATOLE.

Vous pourrez enfin envisager, selon l'âge, le niveau et la réceptivité de la classe, de **faire créer par les élèves toutes sortes de supports en lien avec la démarche ATOLE** : posters personnalisés à afficher récapitulant les points clés d'une séquence, mini-reportages radio, « mur des dessins ATOLE », objets 3D à imaginer puis à fabriquer (tétraèdre ou camembert « des 3A » par exemple), exposés à faire réaliser par les élèves...

### Remerciements

Ce travail est l'aboutissement d'une longue collaboration entre différents partenaires qu'il est important de remercier.

La démarche ATOLE a été conçue par Jean-Philippe LACHAUX, Directeur de Recherche Inserm au sein du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (CRNL, sous triple tutelle Inserm / CNRS / Lyon).

ATOLE n'aurait jamais pu voir le jour sans le soutien financier de l'Agence Nationale de la Recherche (ANR), et sans l'engagement fort des partenaires historiques du projet : l'Institut de l'Oratoire (Institut Supérieur de Formation de l'Enseignement Catholique Saint-Julien) et le collège Externat Notre Dame (Grenoble), qui ont permis de réaliser les premières expérimentations en classe.

Et... **la démarche ne serait jamais devenue ATOLE sans l'investissement inconditionnel de toutes les équipes pédagogiques privées et publiques, qui se sont impliquées pendant trois années scolaires**, soit plus d'une cinquantaine d'enseignants, de directeurs d'établissement, de conseillers pédagogiques et d'inspecteurs, d'écoles privées du Rhône et de l'Isère, des circonscriptions Education Nationale du Rhône (Oullins) et de la Loire (Montbrison, Roanne). Merci également à **tous les enseignants motivés « testeurs d'ATOLE »** de toutes les régions de France et du Québec, qui ont créé de nouvelles activités, enrichi le protocole, partagé leurs interrogations, etc.

Tous se sont investis avec enthousiasme et ténacité depuis 2014 aux côtés de Jean-Philippe LACHAUX pour la création de cette démarche pédagogique ATOLE : MERCI !

Enfin, un grand merci à toute l'équipe ATOLE Inserm : Marie DELATTRE-CHEVALLIER, Marine GRANJON, Roxane HOYER, Jean-Philippe LACHAUX, Marion RECOLLON-MINGAT, Bénédicte TERRIER, qui ont œuvré depuis 2014 pour transformer en démarche pédagogique la question de départ posée par les enseignants à Jean-Philippe Lachaux :

*« Et maintenant, comment fait-on pour améliorer l'attention de nos élèves en classe ? »*

# Séquence 1

## A la découverte de l'attention



### Objectif général de la séquence 1

Les élèves sont sensibilisés à la question de l'attention, à son rôle et à son utilité. Ils savent qu'un travail va être réalisé sur cette thématique durant l'année. Ils ont identifié que cette fonction cognitive permet de se connecter mentalement à un objet, une activité ou encore à une personne.

### Attendus de fin de séquence 1



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

- Établir 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.

### Plan de la séquence 1

- Activité 1 : ATOLE et l'attention
- Activité 2 : Observer l'attention chez l'autre
- Activité 3 : Le besoin d'attention
- Activité 4 : Le jeu du miroir pour entrer en contact

➔ **FORMAT FLASH** : pour réviser cette séquence rapidement, revoir simplement et rapidement les dernières activités qui montrent qu'être attentif, c'est être connecté à quelqu'un, quelque chose ou à ce que l'on fait. Rappeler ainsi le sens du mot « contact » qui servira de code pour appeler l'attention des élèves.

## Activité 1 : ATOLE et l'attention



### But visé

Les élèves comprennent qu'être inattentif ne se voit pas forcément et que ce type de comportement ne peut pas être assimilé à celui de « ne pas être sage ». Ils prennent connaissance de l'objectif général de ce programme : apprendre à mieux maîtriser son attention.

→ **Solliciter** un élève pour **décrire à voix haute une activité qu'il a réalisée durant le dernier week-end en donnant un maximum de détail**. Pendant ce temps-là, et de manière évidente, **faire semblant de ne pas l'écouter** (par exemple, il est possible d'interrompre l'élève au milieu d'une phrase pour demander à la classe quelque chose qui n'a rien à voir ; s'installer à un bureau et griffonner quelque chose sur un papier, ou encore regarder dehors par la fenêtre).

*Les élèves seront probablement surpris par ce comportement.*

→ **Questionner** la classe : « Etais-je attentif/attentive à ce que disait votre camarade ? ». Puis **demander à l'élève qui réalisait la description** : « Avais-tu l'impression que je t'écoutais ? », « Comment as-tu pu remarquer que je n'étais pas attentif/attentive ? »

→ **Demander ensuite à un autre élève de décrire précisément une image quelconque**. Cette fois, **donner l'impression d'écouter**.

→ **Questionner la classe** : « Et cette fois, étais-je attentif/attentive ? »

*Les élèves répondront très certainement que oui, cette fois vous étiez attentif/attentive.*

→ **Expliquer** : « Eh bien, non, **je pensais à autre chose**. Je pensais à ce que j'allais faire après la classe. Vous le savez bien, on peut avoir l'air de faire attention alors qu'en vérité on est dans la lune. »

→ **Montrer la vignette 1** ci-dessous, puis demander à l'un d'eux de lire le texte de l'image à voix haute.

🕒 **Idée pour les plus jeunes** : lire à la place des élèves et les laisser analyser l'image (description, explication, etc.).



→ **Demander** : « Y-a-t-il des moments où on vous dit, à vous, que vous n'êtes **pas assez attentifs** ou que vous devriez être plus concentrés ? »

→ **Demander** : « Savez-vous **comment y arriver** ? »

*Les élèves vous répondront probablement « En faisant plus attention ».*

→ **Insister** : « Oui, mais comment faut-il faire exactement pour être plus attentif ? Qui a une idée ? »

*Il est possible de noter les réponses qui paraissent utiles au tableau, sinon passer directement à la suite.*

→ **Enchaîner** : « Cette année, nous allons apprendre à reconnaître ce qui nous empêche d'être attentif et découvrir des **petites solutions** pour mieux se concentrer. Tout au long de l'année, nous allons apprendre ce qu'est le cerveau, comment il fonctionne et comment l'utiliser pour mieux maîtriser notre attention. C'est la démarche **ATOLE, AT pour ATtentif et OLE pour écOLE**. Un Atoll, avec deux L, c'est aussi une petite île dans la mer, comme une petite bulle dans laquelle on s'isole pour être bien concentré. »

→ **Introduire le cahier ATOLE** et expliquer son utilité aux élèves : « Il permettra de **conserver une trace des différentes notions qui seront abordées au cours de l'année**, comme tous les autres cahiers, mais **sa tenue sera personnelle et ne sera pas évaluée** ».

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

→ Une image ou un film de deux personnes qui se parlent et une est sur son téléphone ;

→ Un film où on voit un pilote de course, ou bien Martin Fourcade (biathlète Français) qui tire à la carabine.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 1** : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, vous pouvez vous contenter de « rejouer » rapidement une petite situation où vous n'écoutez pas un élève, sans prévenir bien sûr et en expliquant ensuite simplement : « Vous vous souvenez, nous avons fait la même chose l'an dernier pour vous montrer à quel point l'attention est importante ». Puis enchaînez directement sur l'échange concernant les techniques que les élèves mettent en place pour se concentrer (fin d'activité). Il est intéressant de voir si d'une année à l'autre, les élèves ont découvert de nouvelles astuces qu'ils peuvent s'échanger.

Si une seule partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, vous pouvez reprendre l'exercice d'écoute, en rendant complice l'un des élèves ayant déjà suivi ATOLE, dont le rôle consistera à ne pas écouter. Puis n'hésitez pas à passer du temps sur la phase d'échange concernant la manière dont les élèves se concentrent (fin d'activité).

Dans tous les cas, c'est un bon moment pour demander aux élèves ce qu'ils ont retenu d'ATOLE s'ils l'ont déjà réalisé l'année précédente.

## 🌊 **Activité 2 : Observer l'attention chez l'autre** 🌊



### *But visé*

Les élèves s'entraînent à identifier les indices corporels qui permettent de deviner qu'une personne est attentive ou non. Ils se préparent ainsi à remarquer quand eux-mêmes sont distraits. Ils réfléchissent aux conséquences de l'inattention.

→ **Faire deux groupes avec les élèves**, ceux assis à gauche de la classe et ceux assis à droite. **Demander à un élève de lire un texte** (durée = 3 à 4 minutes). Pendant ce temps, les élèves d'un des groupes

doivent **fermer les yeux et écouter la lecture** ; les élèves de l'autre groupe **les observent attentivement**. Durant la lecture du texte, prendre soin de **faire quelques bruits distrayants** en faisant par exemple tomber un objet par terre, en manipulant des affaires, etc.

⊙ **Idée pour les plus jeunes** : demander de décrire une image (si possible avec de nombreux détails) puis de l'expliquer, à la place de la lecture d'un texte. Il est nécessaire que cela dure 3 à 4 minutes.

→ **A la fin de la lecture, demander** aux élèves qui observaient si **ceux qui écoutaient étaient bien attentifs ou non**, et **comment ils ont pu s'en rendre compte**.

*Recenser oralement, ou au tableau si nécessaire, les signes corporels qui semblent traduire l'inattention.*

→ **Demander** au bout de **combien de temps** (ou à quel moment du texte) ils ont observé les premiers signes de distraction chez leurs camarades.

→ **Questionner** les élèves désignés comme « **distracts** » par leurs camarades s'ils l'étaient vraiment et si oui, leur demander quelle a été la source de leur inattention.

→ **Solliciter** ensuite la classe pour savoir si, au contraire, certains ont réussi à **rester attentifs** malgré une distraction puis leur demander d'explicitier leur stratégie.

*Les élèves identifieront probablement les stratégies qu'ils emploient pour rester attentifs ; néanmoins, si aucune réponse ne semble tout à fait pertinente, donner l'exemple « Quand je veux bien écouter ce que me dit quelqu'un, je le regarde ».*

→ **Souligner le fait qu'il existe ainsi des petites techniques qui nous permettent de contrôler notre attention comme nous le souhaitons.**

**Dans le cahier ATOLE** : distribuer la vignette 1 et demander aux élèves de la coller dans leur cahier. Demandez-leur ensuite d'écrire une phrase simple pour expliquer que le travail réalisé durant les séances ATOLE cette année a pour objectif d'apprendre des techniques qui permettent de mieux maîtriser son attention.

⊙ **Idée pour les plus jeunes** : demander des mots clés en lien avec le fait d'être attentif, les noter au tableau et choisir avec les élèves deux ou trois mots à écrire sous la vignette.



⊙ **Idée de petit film pour illustrer ce point du programme** :

→ Un film avec une classe qui n'écoute pas.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 2** : **Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, il est possible de passer cette activité.**

Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, se mettre d'accord avec les élèves ayant suivi ATOLE pour qu'ils constituent la partie de classe « observée », en demandant, par exemple, à certains d'entre eux de se laisser distraire de manière visible. Là encore, le partage de « trucs et astuces » entre élèves en fin d'activité peut être intéressant entre ceux qui ont déjà suivi ATOLE et les autres.

## 🌐 Activité 3 : Le besoin d'attention 🌐



### But visé

Les élèves comprennent l'importance de l'attention à partir de situations qui leur demandent de solliciter eux-mêmes l'attention chez l'autre. Ils apprennent que ce besoin d'attention est motivé par l'envie de connexion, de communication avec autrui. Ils comprennent l'importance de l'attention dans la communication.



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

→ Introduire ce nouveau point en montrant à la classe la vignette 2.

→ Reprenez la situation vécue précédemment dans l'activité 2 : « Un peu comme moi tout à l'heure lorsque je ne faisais pas attention à votre camarade, un de ces personnages à l'air de ne pas faire attention à l'autre. Ici, l'adulte ne réagit pas comme il devrait le faire s'il était attentif. **Quand quelqu'un ne fait pas attention à nous, il ne réagit pas à ce qu'on lui dit ou à ce qu'il fait** ».

→ Donner un exemple : « Les **bébé**s ont besoin d'attirer l'attention de leurs parents, c'est pour cela qu'ils crient. La première chose que vous avez faite en naissant, c'est d'attirer l'attention de vos parents en criant ».

→ Demander : « Cela vous arrive-t-il de **vouloir que quelqu'un fasse attention à vous** ? Et dans ce cas, **que faites-vous** pour que cette personne fasse attention à vous ? ».

→ Demander ensuite « A quel moment ai-je besoin **en classe** que vous fassiez attention à moi ? ».

*Cette question permet d'induire un changement de perspective. Faire remarquer aux élèves qu'il n'est pas nécessaire qu'ils fassent attention à l'enseignant(e) tout le temps, mais seulement à certains moments clés dans les cours (quand une consigne est donnée par exemple). Il est alors particulièrement important de faire attention à ce qui est dit : il ne faut pas rater ces moments-là. Il est possible d'aborder ici les techniques déjà utilisées pour solliciter l'attention (clochette, taper dans les mains ou sur le tableau, etc.).*

→ Introduire la notion de **contact** avec l'image de la danse : « Qui a déjà vu des gens **danser ensemble** ? Quand deux personnes dansent, l'une bouge et l'autre aussi, parce qu'il y a contact entre les deux danseurs. Mais si les danseurs ne se touchent pas, il faut qu'ils fassent attention l'un à l'autre pour danser vraiment ensemble, sinon ils font chacun leur danse séparément. **L'attention les connecte l'un à l'autre.** ».

→ **Demander aux élèves de donner des exemples** d'activités que des personnes pratiquent ensemble, et où elles doivent être attentives les unes aux autres pour être coordonnées. **Que se passe-t-il si l'une des personnes n'est plus connectée** aux autres parce qu'elle est distraite ?

*L'activité est interrompue !*

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

- Un film avec deux danseurs, ou deux patineurs qui ne sont pas en contact ;
- Ou bien un film de quelqu'un jouant à Super Mario avec ses manettes ;
- Ou bien en foot (ou en basket), deux joueurs qui se font une passe.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 3 : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, il est possible de passer cette activité.**

**Si seulement une partie de la classe a déjà fait cette activité l'an dernier, ne pas hésiter pas à passer rapidement sur cette activité.**

## **Activité 4 : Le jeu du miroir pour entrer en contact**



### **But visé**

Les élèves sont capables d'expliquer pourquoi faire attention permet d'entrer en « contact », de se « connecter » à quelqu'un ou quelque chose. Ils savent que c'est grâce à l'attention de l'autre qu'ils peuvent agir sur leur environnement ou faire réagir autrui. Ils peuvent expliquer ce que signifie l'injonction « contact » et adoptent en réponse à cette injonction une attitude attentive.

**Proposer à deux élèves de venir au tableau. Le premier élève doit effectuer des mouvements** avec les bras et l'autre, en face de lui, doit reproduire ces mouvements en miroir. Faire en sorte de reproduire plusieurs situations (*au moins 30 secondes chacune*) qui sollicitent l'attention à travers différents canaux sensoriels :

1. Les deux élèves sont reliés par un contact physique (par exemple par une balle en mousse) et le suiveur a les yeux fermés ;
2. **Sans contact physique**, le suiveur tente de reproduire les gestes du meneur en l'observant attentivement ;
3. Idem que susmentionné, mais cette fois **distraire le suiveur** en lui posant des questions ; le contact entre meneur et suiveur peut alors être **rompu** ;
4. **Le meneur donne des instructions orales au suiveur** qui a les yeux fermés : « Lève la main gauche », « Lève le pied droit », ...

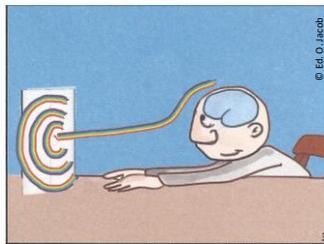
*Ce jeu a pour but de faire sentir que l'attention n'est rien d'autre qu'un contact avec un objet, une personne ou une activité. L'attention, c'est donc ce qui assure le contact, même quand il n'y a pas de contact physique. Un contact entraîne une réaction de la part de celui qui fait attention. Cet exercice illustre que l'attention peut passer par plusieurs canaux (ici auditif, visuel et kinesthésique).*

→ **Demander** aux élèves pourquoi ces situations illustrent le fait que **l'attention établit une connexion** entre deux personnes.

*Il faut faire attention à l'autre, que ce soit en le regardant, en le touchant ou en l'écouter pour reproduire ses mouvements, et cela en ignorant les choses qui ne sont pas importantes aux alentours.*

→ **Expliquer** : « L'attention c'est un peu comme les freins d'un vélo : s'ils sont cassés, vous aurez beau appuyer sur les freins, le vélo ne va pas s'arrêter. Le vélo ne réagit pas, il « n'écoute » pas, parce qu'il n'y a plus de contact entre la poignée de frein et la roue. A partir de maintenant quand je dis « contact ! », je veux que vous soyez en contact avec moi, pour que vous puissiez réagir à ce que je dis ».

→ **Montrer la vignette 3 aux élèves et demander s'ils peuvent dire ce que signifie le mot « contact » et ce que représente l'arc en ciel sur l'image.**



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

**Dans le cahier ATOLE : distribuer aux élèves la vignette 3** ci-dessus et demander aux élèves de la coller dans leur cahier ; il est également possible de l'afficher de manière permanente en classe. Ici le personnage semble connecté à son objet d'attention par un arc-en-ciel. Sous l'image, demander d'écrire une phrase qui illustre le fait que l'attention permet de se concentrer et de maintenir cette concentration sur une cible.

➔ **FORMAT FLASH ACTIVITE 4** : Si tous les élèves ont déjà fait cette activité l'an dernier, ne pas hésiter à la refaire, en utilisant une variante parmi celles proposées (ou en inventer une), car il est important de raviver dans leur esprit le lien entre « attention » et « connexion ». Il sera plus facile ensuite d'obtenir leur attention en leur demandant de se connecter à l'aide du mot « contact » par exemple.

Si une partie de la classe seulement a déjà fait cette activité l'an dernier, la refaire dans sa totalité, éventuellement en utilisant une variante de l'exercice proposé.

# Synthèse Séquence 1

## Les rituels dès cette séquence



### Le mot 'CONTACT'

Au fil de la classe : utiliser un mot systématique à chaque fois que vous souhaitez que les élèves se « connectent » à vous, à ce que vous allez leur dire ou leur montrer. Ce mot, qui peut être « contact », « connexion » ou « concentration » ..., leur indiquera à chaque fois que vous avez besoin d'établir pendant quelques instants une connexion directe avec les régions les plus « intelligentes » de leur cerveau, par le biais de leur attention.

## Images et codes à retenir

☀ **L'image de la personne dans l'eau qui réclame l'attention** de l'autre : l'attention est un bien précieux dont on peut avoir besoin.

☀ **« Contact »** : quand on fait attention à une autre personne ou à quelque chose, c'est comme si on était connecté, l'attention crée un contact qui permet à l'un d'agir sur l'autre.

## Quizz

**Si une évaluation des connaissances, à propos des notions abordées dans cette séquence, est souhaitée (sans notation), voici quelques questions que vous pouvez poser à l'oral, ou à l'écrit :**

1. Que veut dire « être attentif » ?
2. Pourquoi est-ce utile de faire attention à ce que tu fais dans la vie de tous les jours ? Donne un exemple.
3. Pourquoi est-ce utile de faire attention aux personnes qui t'entourent ? Donne un exemple.
4. Pourquoi t'arrive-t-il de ne pas faire attention à certaines choses ?
5. Comment peux-tu savoir si quelqu'un est attentif ? Donne un exemple de signe qui permet de supposer qu'une personne ne fait pas attention lorsqu'on lui parle.
6. Quand tu es attentif, on peut dire que tu es lié avec ce à quoi tu fais attention : on peut aussi dire que tu es en \_\_\_\_\_ avec lui. (**Bonnes réponses : contact / connexion**)



# 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 n°1 (S1-A1V1) - ATOLE et l'attention

Faire jouer la scène (l'un raconte quelque chose, l'autre n'écoute pas) par deux élèves « mis dans la confidence », ou bien par deux adultes, puis ouvrir le débat avec la classe.

### Activité 1 – Variante n°2 (S1-A1V2) - Le besoin d'attention

Pour faire comprendre à un jeune élève ce qu'est l'attention, il est possible de jouer avec un nounours ou une marionnette : demander à l'enfant de raconter au nounours son moment préféré de la veille. Puis faire partir le nounours ou la marionnette en plein milieu de l'histoire (le nounours part et se détourne brusquement pour aller jouer à la dinette). Observer l'enfant, interrompre l'activité puis lui demander s'il a remarqué quelque chose de bizarre. Expliciter que ce besoin d'être écouté par le nounours correspond à un besoin d'attention.

### Activité 2 - Variante n°1 (S1-A2V1) – Observer l'attention chez l'autre

Demander à un élève de raconter quelque chose qu'il a vu ou qui lui est arrivé. Avant qu'il ne débute son récit, prendre soin de lui préciser que celui-ci doit être assez long et qu'il peut donc prendre du temps pour décrire certains détails : plus le récit est ennuyeux, plus il sera plus facile d'observer les signes corporels qui traduisent les décrochages attentionnels des autres élèves.

### Activité 2 - Variante n°2 (S1-A2V2) – Observer l'attention chez l'autre

A la place (ou en plus) de la vignette 1, il est possible de faire coller aux élèves l'image d'un atoll ou encore de dessiner un lieu dans lequel ils aimeraient pouvoir aller à chaque fois qu'ils ont besoin de se concentrer et d'être au calme : ce sera leur « bulle d'attention personnelle ».

### Activité 2 - Variante n°3 (S1-A2V3) - Observer l'attention chez l'autre

Même activité que celle proposée dans la fiche, mais les élèves qui écoutent gardent les yeux ouverts pour être d'avantage distraits.

### Activité 3 – Variante n°1 (S1-A3V1) - Le besoin d'attention

Utiliser des jeux ou des activités où on gagne quand on est bien attentif. Des jeux de recherche visuelle, par exemple (« Chercher Charlie », « Le Lynx »), ou bien le jeu du béret (on rate l'appel de son numéro si on n'est pas attentif).

### Activité 3 – Variante n°2 (S1-A3V2) - Le besoin d'attention

Utiliser des jeux ou des activités où on gagne quand on est bien attentif, adaptés aux plus grands : à partir du collège, un élève a une figure géométrique sous les yeux et guide oralement son voisin (qui ne voit pas la figure), pour l'aider à dessiner la version en miroir de cette première figure. Si les deux élèves ne sont pas « en contact », la figure est ratée.

**Activité 3 – Variante n°3 (S1-A3V3) – Le besoin d'attention**

A la place de la danse, utiliser un jeu vidéo : pourquoi est-ce que je réagis quand le personnage apparaît ? – [parce que j'y fais attention] - mais le personnage réagit quand j'actionne la manette parce qu'elle est branchée au jeu (faire attention = se brancher).

**Activité 3 – Variante n°4 (S1-A3V4) - Le besoin d'attention**

Les enfants, en cercle, se passent un ballon et chacun doit être attentif à celui qui lance pour se mettre en état de rattraper la balle.

Eventuellement, le même jeu peut être réalisé en se passant le ballon de voisin en voisin en suivant un cercle - comme une horloge. On prévient le joueur à qui on va passer le ballon, soit en le touchant, soit simplement en le regardant et l'attention est essentielle dans ce dernier cas).

Autre variante encore, avec un ballon imaginaire : un élève prend le ballon imaginaire dans ses mains et dit « rouge rouge rouge » puis regarde quelqu'un et fait mine de lui lancer, qui doit dire à son tour « rouge rouge », etc. L'exercice peut se compliquer avec un deuxième ballon « bleu, bleu ... » lancé en parallèle par un autre élève.

Autre variante encore : l'élève qui a le ballon fait un clin d'œil à celui qui va recevoir ...

Enfin, vous pouvez vous inspirer du jeu du chef d'orchestre : un élève décide d'un mouvement et tous les autres le suivent, puis il change de mouvement etc. : un élève extérieur doit alors deviner qui est le chef d'orchestre (cet élève extérieur peut nommer au fur et à mesure chaque élève qui lui semble être en retard par rapport aux autres et lui demander de faire la statue pour la suite du jeu).

**Activité 4 - Variante n° 1 (S1-A4V1) – Le jeu du miroir pour entrer en contact**

Dans le cahier ATOLE, demander aux élèves de décrire en une phrase une situation classique, marquante, amusante ou même triste durant laquelle ils n'étaient pas attentifs, où durant laquelle ils n'étaient pas connectés à leur objet d'attention. Certains élèves peuvent lire à voix haute la situation qu'ils ont retranscrite. A la suite, leur demander, s'ils en sont capables, d'écrire brièvement ce qu'ils auraient pu faire pour être plus attentifs dans cette situation, et ce que cela aurait changé.