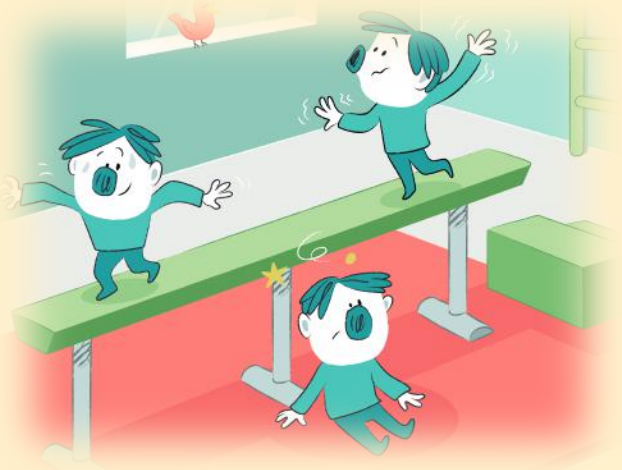


ATOLE

Séquence 1

Ressources pédagogiques MDI

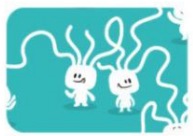
Jean-Philippe Lachaux

P’tit blog de Segpa

Sommaire

Séquence 1
À la découverte de l'attention

Séquence 2
L'équilibre attentionnel



Séquence 3
Le cerveau et les neurones

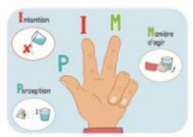
Séquence 4
Les mécanismes de la distraction

Séquence 5
Comment le cerveau se concentre

Séquence 6
Maximoi et Minimoi

Séquence 7
Réagir aux distractions externes

Séquence 8
Réagir aux distractions internes



Séquence 9
Les PIM du corps

Séquence 10
Les PIM pour les actions mentales

Ressources complémentaires

- Mode d'emploi
- Quiz ATOLE et moi
- Mot d'information pour les parents
- Tableaux de programmation
- Les 10 séquences en un clin d'œil
- Mémos de l'enseignant·e
- Bloc ressources
- Index des notions et des rituels
- Catalogue des PIM
- Livret CE
- Livret CM
- Affiches

Séquence 1

À la découverte de l'attention

ACTIVITÉ 1

mémo

ACTIVITÉ 2

mémo

ACTIVITÉ 3

mémo

ACTIVITÉ 4

mémo

ACTIVITÉ 5

mémo

ACTIVITÉ 6

mémo

ACTIVITÉ 7

mémo

ACTIVITÉ 8

mémo

ACTIVITÉ 9

mémo

Synthèse

Notions à retenir

Quiz CP

Quiz CE

Quiz CM

Activité 1

SÉQUENCE 1 ♦ ACTIVITÉ 1

ATOLE et l'attention

Un élève doit raconter son week-end, faites semblant de **ne pas écouter**.

Demander à un élève de décrire à voix haute une activité qu'il a réalisée le dernier week-end en donnant un maximum de détails.

Faire semblant de ne pas l'écouter.

- Étais-je attentif/attentive ?
- Comment l'avez-vous remarqué ?

Certains signes semblent indiquer qu'on n'est pas attentif.

Un élève doit décrire une image, donnez l'impression **d'écouter.**

Demander à un autre élève de décrire précisément une image.

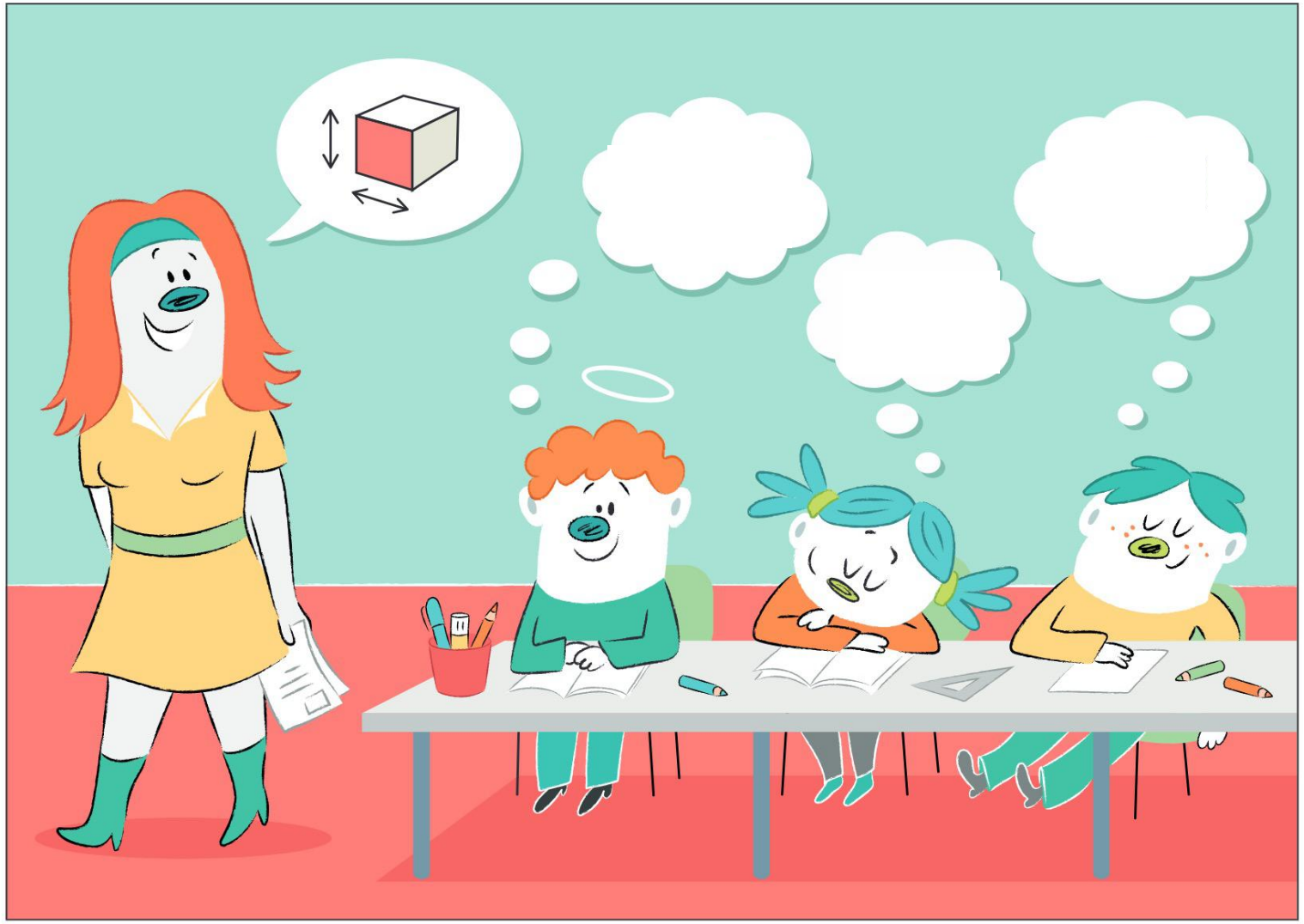
Cette fois donner clairement l'impression d'écouter.

Et cette fois étais-je attentive ?

Eh bien, non, je pensais à autre chose.

Etre attentif, ce n’est pas juste être sage.

On peut avoir l’air d’écouter attentivement et être dans la lune.



SÉQUENCE 1 • Activité 1 • **DOCUMENT 1 : QUE SIGNIFIE « ÊTRE ATTENTIF ? »** • À projeter / À afficher

Décrivez l'image

Quel est celui qui a l'air le plus attentif ?

Quel est celui qui est vraiment attentif ?

Entourer sur la feuille les personnes qui semblent attentives.

1) **Colorier** les numéros d'activités pour lesquelles il faut, selon eux, être attentif.

2) **Entourer** sur les images les personnages qui leur semblent attentifs

3) **Barrer** sur les images les personnages qui ne leur semblent pas attentifs.

1. **Écris** le numéro des activités qui demandent d'être attentif selon toi.

.....

2. **Entoure** sur les images les personnages qui te semblent attentifs.

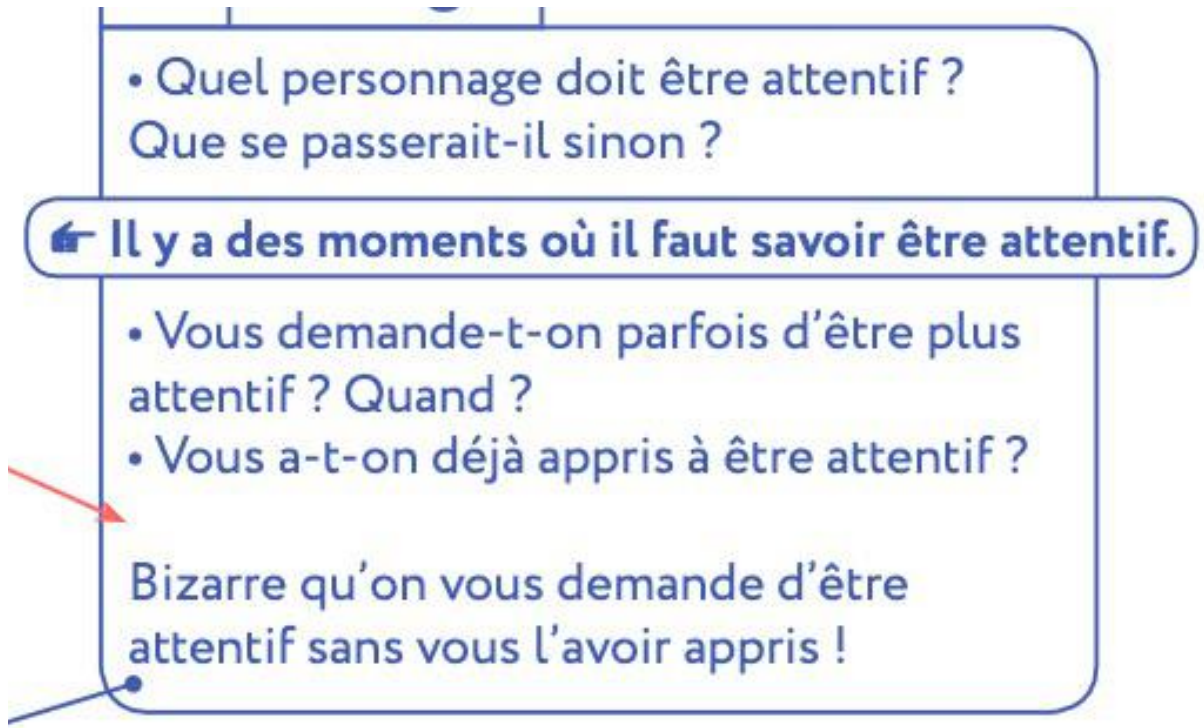
3. **Barre** sur les images les personnages qui te semblent inattentifs.

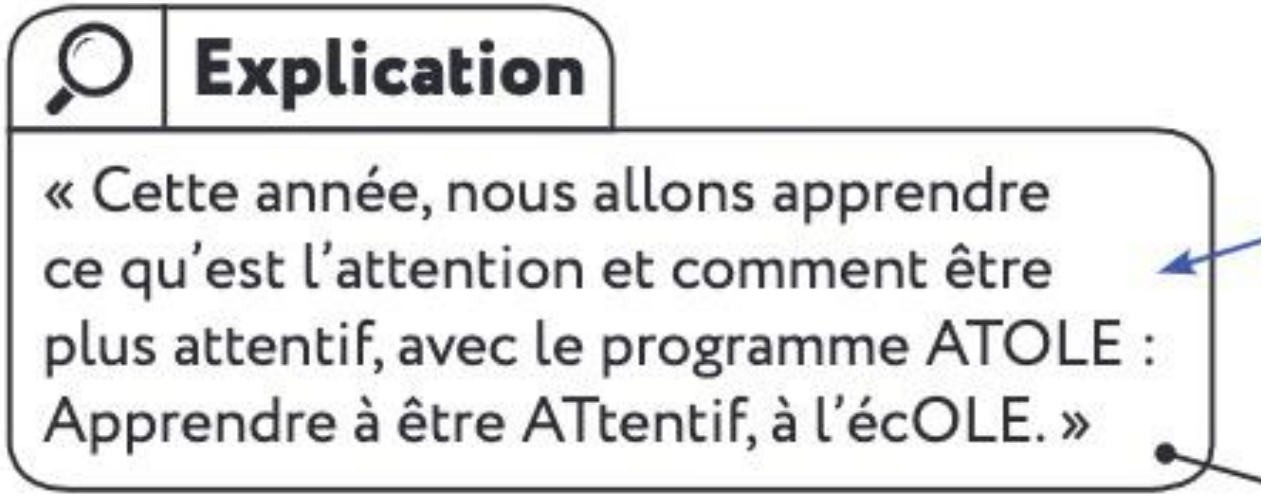
1. **Écris** le numéro des activités qui demandent d'être attentif selon toi.

.....

2. **Entoure** sur les images les personnages qui te semblent attentifs.

3. **Barre** sur les images les personnages qui te semblent inattentifs.


• Quel personnage doit être attentif ? Que se passerait-il sinon ?
Il y a des moments où il faut savoir être attentif.
• Vous demande-t-on parfois d'être plus attentif ? Quand ?
• Vous a-t-on déjà appris à être attentif ?
Bizarre qu'on vous demande d'être attentif sans vous l'avoir appris !



Nous allons apprendre à reconnaître ce qui nous empêche d'être attentifs et découvrir des petites solutions pour mieux se concentrer.

Tout au long de l'année, nous allons apprendre ce qu'est le cerveau et comment l'utiliser pour mieux maîtriser notre attention.

SÉQUENCE 1 · Activité 1 · **DOCUMENT 3 : ATOLE ET L'ATOLL** · À projeter / À afficher

Un atoll, avec deux « l » c'est une petite île dans la mer, comme une petite bulle dans laquelle on s'isole pour être bien concentré.

En classe ....

Etre attentif, ce n’est pas juste être « sage ».

Il y a des moments où il faut savoir être attentif.

Livret à compléter

Mon livret ATOLE

Un atoll, c'est une petite ile dans la mer,
comme une petite bulle dans laquelle on s'isole
pour être bien concentré.

ATOLE t'apprend l'ATtention
à l'écOLE.

Être attentif, c'est quoi ?

Entoure les mots auxquels l'attention
te fait penser.

réussite

écoute

fatigue

concentration

sage

distrait

difficile

ennui

apprendre

école

connexion

contact

éveil

Coche les activités qui demandent d'être bien attentif selon toi.

Activité 2

SÉQUENCE 1 ◆ ACTIVITÉ 2

J'observe l'attention chez l'autre

Activité → DOC 4

Un·e élève lit. Une moitié de la classe l'écoute les yeux fermés, l'autre moitié observe.

Variante: lire le texte au lieu de décrire l'image

Composer deux groupes: les élèves assis à gauche de la classe et ceux assis à droite.

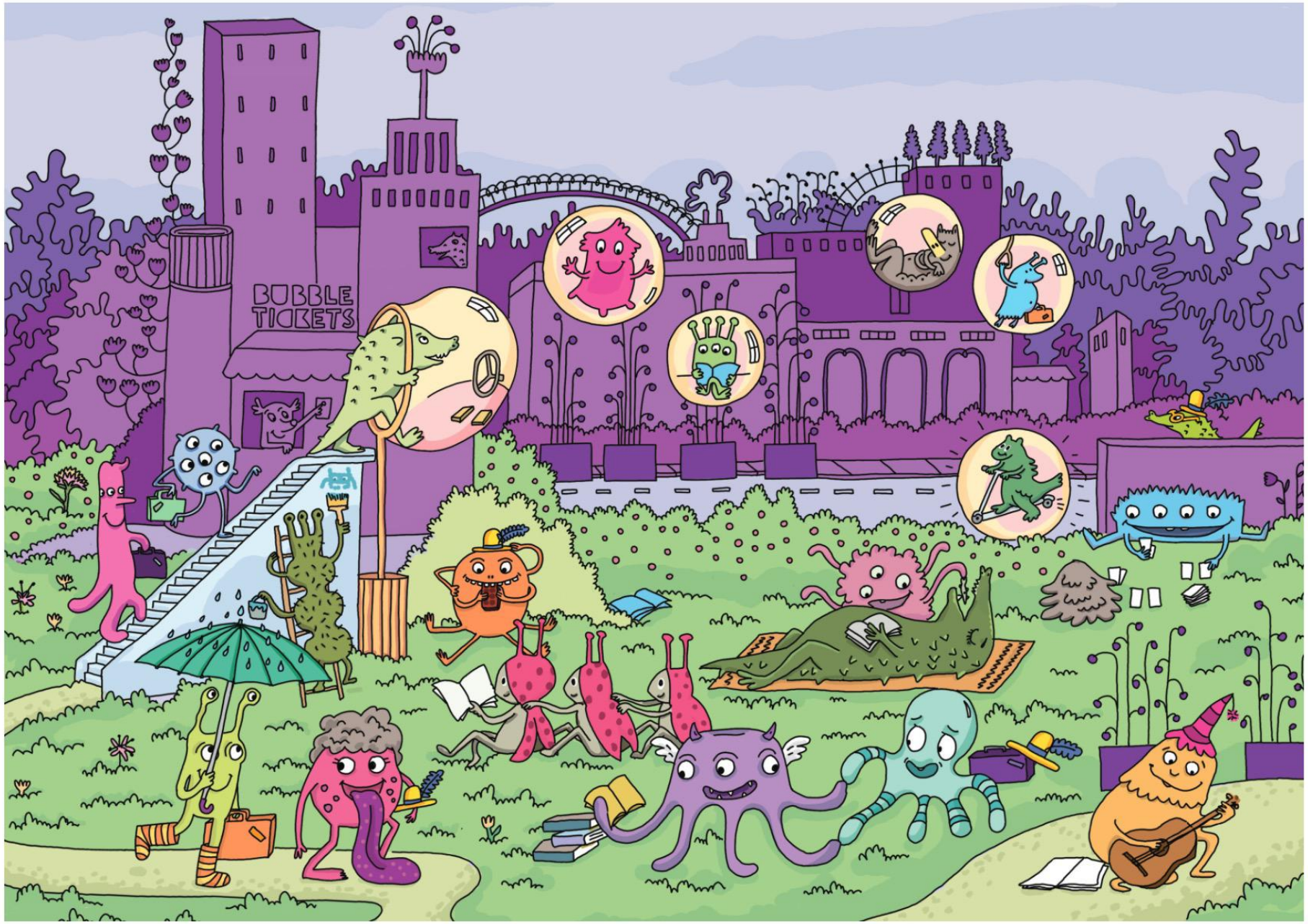
Demander à un élève de décrire le document suivant puis de l'expliquer (si difficulté de lecture)

<u>Pendant ce temps:</u>

1) Les élèves du 1er groupe doivent fermer les yeux et écouter.

2) Les élèves de l'autre groupe doivent les observer attentivement.

3) Le professeur prendra soin, pendant la description, de faire quelques bruits distrayants.


BUBBLE
TICKETS

QUEL EXTRAORDINAIRE BUCHERON !

Le castor est un rongeur qui pèse à peine 20 kilos.
Il peut mesurer jusqu'à 1,60 mètre de long, dont 30 centimètres pour la queue.
Il est fait pour vivre dans l'eau : il a les pieds palmés et une queue aplatie qui lui sert de pagaie.
On le trouve principalement en Amérique du Nord, dans la forêt, près des ruisseaux, des lacs et des étangs.
Son nom scientifique est d'ailleurs « *castor Canadensis* » ou castor du Canada !
Il se nourrit d'écorces et de feuilles et stocke des branches sous l'eau pour avoir de quoi manger pendant l'hiver.

Le castor n'a pas de moyen de défense. Il ne sait même pas effrayer son adversaire, ni se sauver en courant ou en grimpant.
Lorsqu'un danger survient, il frappe l'eau ou la terre avec sa queue plate.
Ainsi prévenus, les autres castors se sauvent en plongeant dans l'eau.
Ils peuvent y rester jusqu'à un quart d'heure sans respirer.

Mais la profondeur des points d'eau change souvent : pendant les fortes pluies, les lacs sont pleins, tandis que pendant les périodes de sécheresse, le niveau baisse.
Le castor court alors le risque d'être à la merci de ses ennemis.
C'est pourquoi, comme les hommes, il construit des barrages pour retenir l'eau.
Il peut ainsi disposer d'une profondeur constante en toute saison.

Pour construire ses barrages, le castor utilise tout ce que lui donne la forêt : du bois, des pierres, de la terre… Les pièces de bois doivent être énormes et solides.
Alors le castor abat des arbres et en découpe le tronc et les branches.
Pour ce travail, il s'assied sur ses pattes de derrière et s'appuie sur sa large queue.
Avec les ongles de ses pattes de devant, il griffe l'écorce.
Puis il attaque le bois avec ses dents : celles de devant servent de point d'appui, tandis que celles du bas arrachent de larges copeaux.
Record obtenu par ces bucherons exceptionnels : abattre un arbre de 30 mètres de haut et de 1,75 mètre de diamètre à la base !

Une fois l'arbre coupé, les castors le découpent en morceaux de 1 à 2 mètres de long qu'ils transportent jusqu'à leur barrage.
La plupart de ces barrages font moins de 100 mètres de long, mais le plus grand mesurait 650 mètres !
Le castor construit ensuite sa hutte au milieu du lac avec plusieurs entrées et sorties sous le niveau de l'eau… ce qui lui permet d'aller et venir tranquillement sans être repéré par ses ennemis.

Texte de Jean et Jeanine Guion
© Éditions MDI, 2017.

© Éditions MDI, 2021. Reproduction autorisée pour une classe seulement.

• (À ceux qui observaient) :
« Avez-vous eu l'impression que certains élèves qui écoutaient se sont laissés **distraire** ? À quel moment ? Comment l'avez-vous vu ? »

• (À ceux qui écoutaient) :
« Certains ont-ils réussi à rester attentif ?
Comment avez-vous fait ? »
Noter les réponses.

Nous avons parfois des « trucs » pour être attentifs ; autant les partager !

Explication

« Ceux qui veulent peuvent déjà essayer les trucs de leurs camarades.
Avec ATOLE, nous comprendrons pourquoi ils peuvent être efficaces, et nous verrons bien d'autres techniques. »

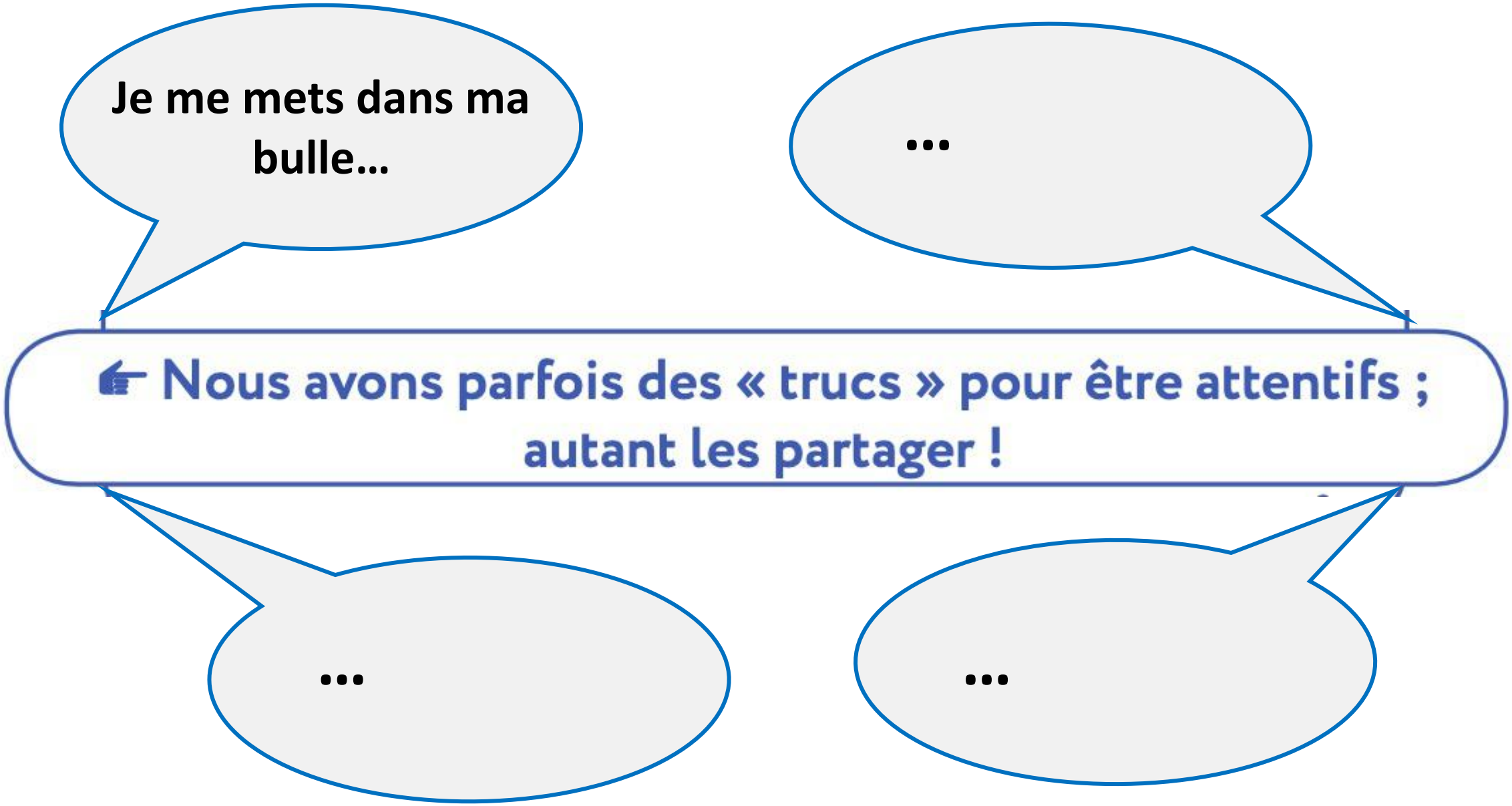
Décrivez l’image

Décrivez l’image

Décrivez l'image

Quels signes montrent que Martin Fourcade est attentif ?

En classe ....


Je me mets dans ma bulle…
…
Nous avons parfois des « trucs » pour être attentifs ; autant les partager !
…
…

Activité 3

SÉQUENCE 1 ♦ ACTIVITÉ 3

3. Je fais attention avec mes cinq sens

- Quels sens avez-vous utilisés pour être attentif quand votre camarade lisait ?

• Quels sens avez-vous utilisés pour être attentif quand votre camarade lisait ?

La vue et l'ouïe.

- Avec quels autres sens peut-on faire attention ?

On peut porter son attention sur des images, des sons mais aussi des odeurs, des goûts ou ce qu'on touche.

En d'autres termes, sur toutes les informations qui nous parviennent grâce à nos cinq sens.

- Avec quels autres sens peut-on faire attention ?

Le goût, l’odorat, la vue, l’ouïe, le toucher

Activité

- À quoi ressemble votre stylo/crayon ?
- Quel bruit fait-il quand il écrit sur la feuille ?
- Est-il solide ou mou ?
- A-t-il une odeur ?
- Distribuer un raisin sec : est-il sucré ou salé ?

Distribuer à chaque élève **deux petits raisins secs.**

Inviter les élèves à croquer dans **le premier raisin.**

Le goût est-il agréable ou désagréable ?

Est-il plutôt sucré ou plutôt salé ?

Proposer ensuite aux élèves de **fermer les yeux et de croquer le 2è raisin**.

Ressentent-ils une différence ?

Certains pourront dire qu'ils ressentent mieux le goût

Avez-vous constaté que fermer les yeux vous a permis de ressentir plus fortement le goût ou les odeurs ?

L’attention permet de privilégier un sens par rapport aux autres et de ressentir différemment ce qui nous entoure.

Lorsque vous fermez les yeux, vous ne portez plus votre attention sur ce que vous voyez, vous la portez ailleurs.

Par exemple sur les odeurs ou sur le goût ou sur les deux en même temps.

Souvent on choisit la cible de notre attention pour répondre à une question:

Est-ce que tu as faim ?

Le sons n’est pas trop fort ?

L’eau n’est pas trop froide ?

« Pour répondre à ces questions, nous faisons attention aux cinq sens l'un après l'autre.

Selon ce que vous cherchez à faire, vous devez privilégier un ou plusieurs sens avec votre attention.

En basculant son attention sur un autre sens, on change sa manière de percevoir les choses. »

Voir la vidéo

Quels sens sont sollicités dans cette balade en forêt ?

Quels sens sont sollicités dans cette balade en forêt ?

Que goûtes-tu ?

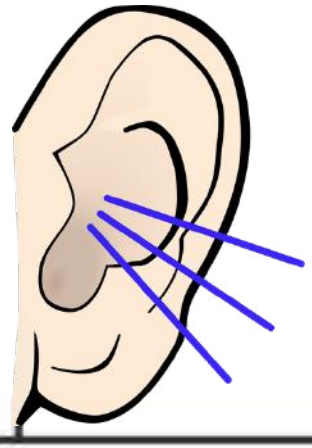
Que touches-tu ?

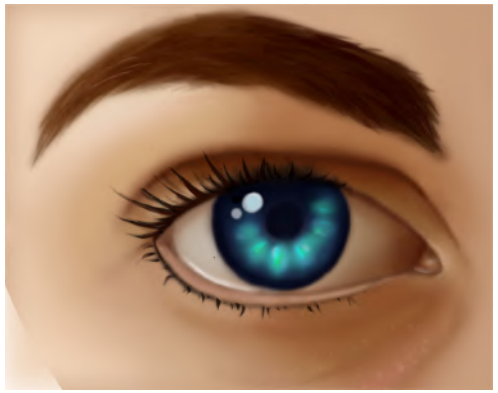
Qu'entends-tu ?

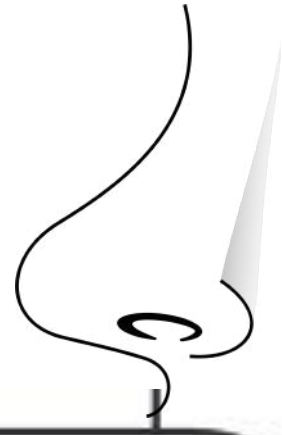
Que sens-tu ?

Que vois-tu ?

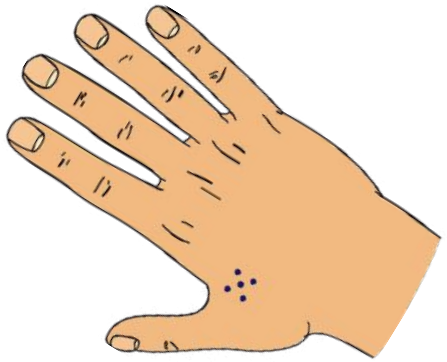
En classe ....







👉 L'attention peut se poser sur des cibles très variées, en fonction de la question qu'on se pose.



Situations en classe	Tâches à réaliser	Sens sollicités
Français	Lire et répondre à des questions	….
Anglais	Apprendre, répéter des mots anglais	….
EPS	1) Roulade avant 2) Courir pendant 10 minutes	….
Atelier HAS	Cuisiner des cookies	….

Livret à compléter

Avec quoi puis-je être attentif ?

Relie chaque question au sens qui te permet d'y répondre.

Est-ce que ce pain au chocolat est bon ?	vue
Est-ce que ce paysage est joli ?	odorat
Y a-t-il de la guitare dans ce morceau ?	toucher
Est-ce que le poil de ce chien est plutôt doux ou râpeux ?	gout
Ce savon est-il plutôt parfumé au miel ou à l'abricot ?	ouïe

Activité 4

SÉQUENCE 1 ♦ ACTIVITÉ 4

Je porte mon attention sur des sensations de mon corps

Activité

Faire attention à sa respiration, à son pouls.

Fermez les yeux et essayez de ressentir votre respiration.

Est-il facile de ressentir sa respiration ?

A votre avis, peut-on faire attention à sa respiration de différentes manières ?

Est-ce que votre respiration est plutôt lente ou plutôt rapide ?

L’expiration est-elle plus forte au début qu’à la fin ?

Inspirez-vous de manière continue ?

On peut faire de même **avec les battements du cœur**, en proposant aux élèves de prendre leur pouls au niveau du poignet ou du cou.

- Fait-on attention à sa respiration, d'habitude ?

• Fait-on attention à sa respiration, d'habitude ?

Non, à moins d'être essoufflé. Sinon, on ne la perçoit que si on y fait attention.

Lorsqu'on fait attention tout d'un coup à quelque chose, c'est souvent pour répondre à une interrogation:

Tu n'as pas trop froid / faim ?

Tu n'as pas les épaules trop tendues ?

Dans quels cas cela peut être utile ou important de porter son attention sur des sensations internes, c'est-à-dire sur quelque chose qui se passe dans notre corps ?

Pour savoir où on a mal exactement, quel type de douleur (brûlure, picotements…) on peut ressentir.

Faire attention à une sensation, c’est « l’écouter » pour en examiner tous les aspects.

En cas de douleur ou d’inconfort, on peut s’intéresser à cette sensation avec son attention. Cela peut permettre de corriger ce qui ne va pas.

En classe ....

👉 Chaque nouvelle question = une nouvelle cible pour l'attention.

Situations en classe	Sur quoi dois-je porter mon attention ?	Sensations
Je suis très énervé	Je porte mon attention sur …..	J'ai chaud, mes jambes bougent, mon rythme cardiaque s'est accéléré, mes mains tremblent
Je fais une évaluation, je panique devant ma feuille.		
Un copain me fait des grimaces en classe, j'ai un fou rire.		
Un copain m'appelle en classe pendant le professeur explique les consignes		

Activité 5

SÉQUENCE 1 ♦ ACTIVITÉ 5

Je porte mon attention à ma « petite voix »

Activité

Compter des petits points au tableau « dans sa tête ».

Qu’avez-vous fait pour y arriver ?

Qui a eu l’impression de se parler « dans sa tête » en énumérant les chiffres comme s’il se disait :
« un, deux… » ?

Qu’est-ce que l’on entend dans sa tête quand on fait cet exercice ?

Lorsque vous comptez mentalement, vous entendez une sorte de son « dans votre tête » qui peut ressembler à votre petite voix.

Cette impression auditive = « la petite voix »

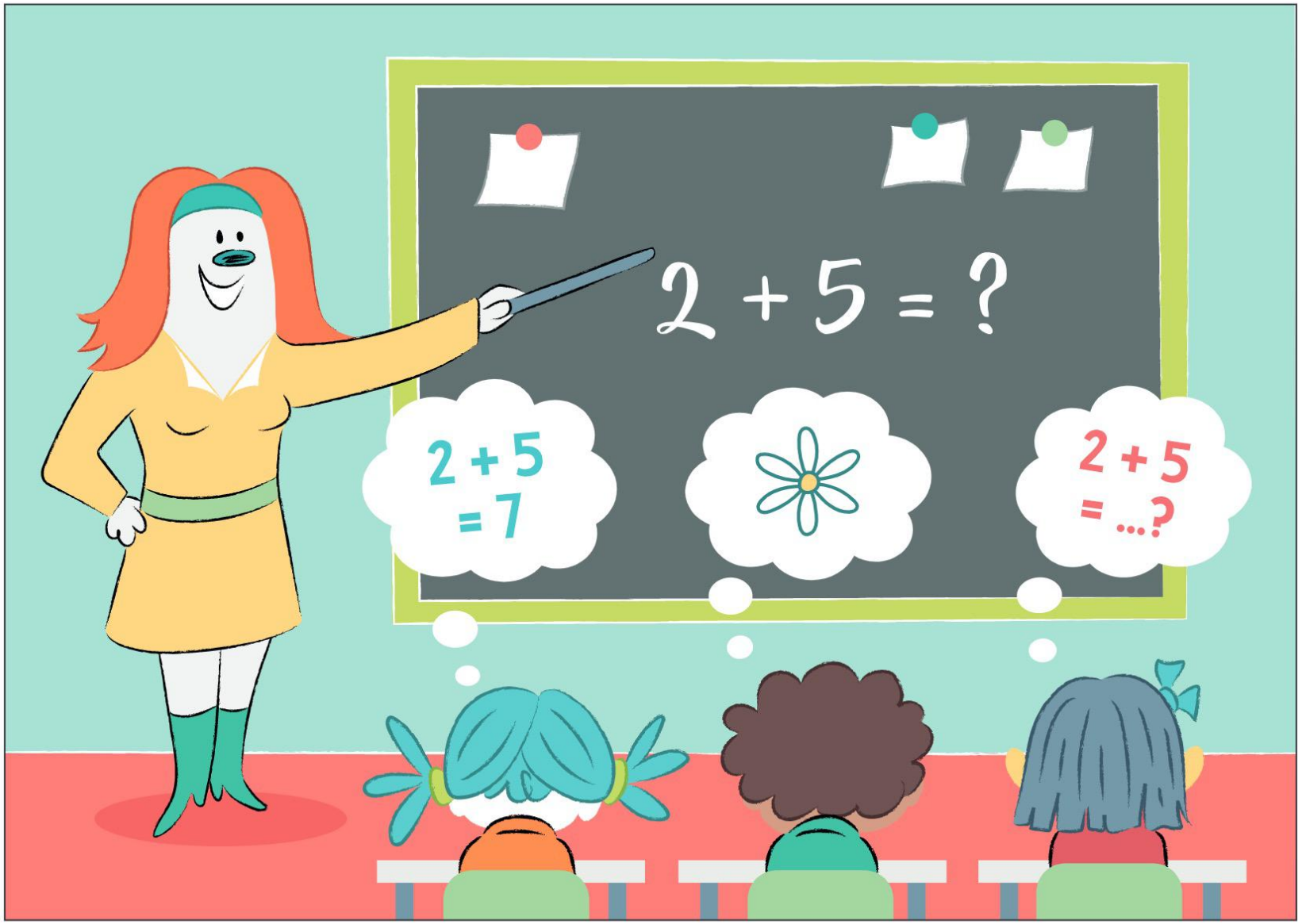
S’amuser à compter à nouveau mais avec une voix **plus grave** ou **plus forte**, toujours **mentalement**.

Entendez-vous la différence ?

Pour réaliser cet exercice, vous avez porté votre attention sur vos **propres pensées**, ici votre « **petite voix** »

Variante: réciter l’alphabet dans sa tête et dire stop.

Demander à quelle lettre ils en étaient.



SÉQUENCE 1 • Activité 5 • **DOCUMENT 6 : LA « PETITE VOIX »** • À projeter / À afficher

Décrivez l'image

1-2-3-4-5-6-7-8…

……

• Nous pouvons porter notre attention à notre « petite voix ».

Quand on pense, on se parle souvent à soi-même.

• La « petite voix » est parfois bien **utile** (pour mémoriser un texte), et parfois un peu **distrayante**.

J’ai faim…

En classe ....

2+5 = ...

Zut, j'ai oublié les clés de la maison

J'ai faim…

👉 Quand on pense, on se parle souvent à soi-même.

Distrayante ou utile ?

Activité 6

SÉQUENCE 1 ◆ ACTIVITÉ 6

Je porte mon attention sur une image mentale

Activité

Pendant une minute, ne pas penser à une **baleine noire** avec une tache blanche.

Ou penser à une baleine noire avec une tâche blanche.

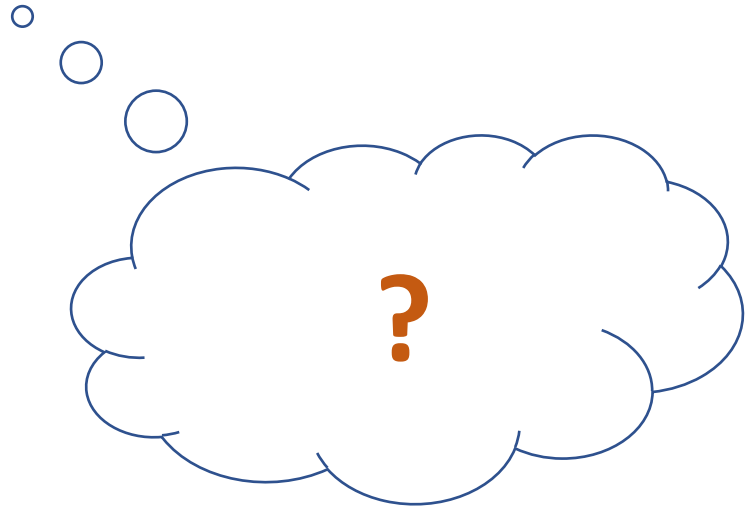
Pendant une minute,

pensez à une baleine noire

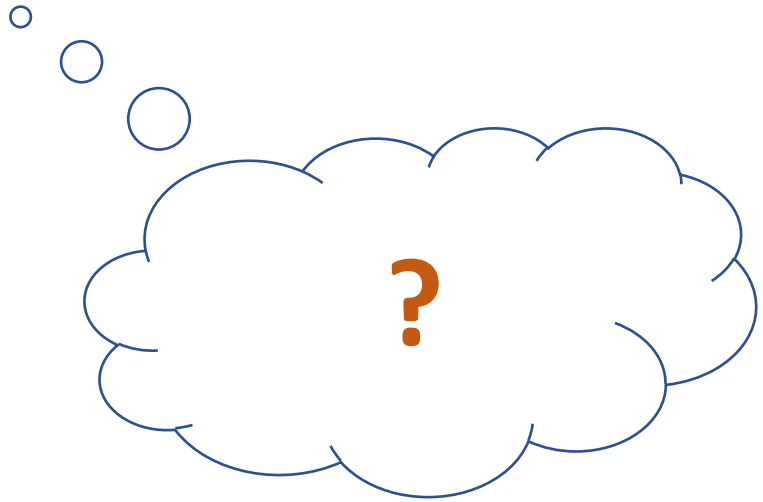
avec une tâche blanche.

Où était la tâche blanche ?

De quel côté regardait la baleine?



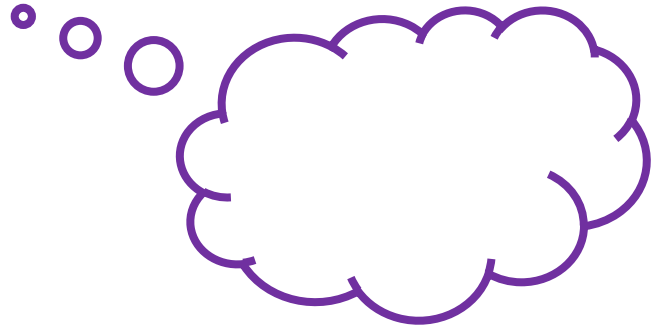
Quelle était sa taille ?



Chacun s’est représenté la baleine à sa manière (sous forme d’un dessin, d’une photographie réaliste, souriante, en couleur, dans l’eau…)

Imaginez que la baleine a une tâche blanche sur le ventre puis déplacez cette tâche pour la placer à côté de son œil.

Pouvez-vous aussi changer la couleur de la baleine ?



La manière dont chacun se représente la baleine est ce que l’on appelle **une « image mentale »**

• Nous pouvons avoir une sorte « d'image » dans la tête, un peu comme si on avait un écran mental.

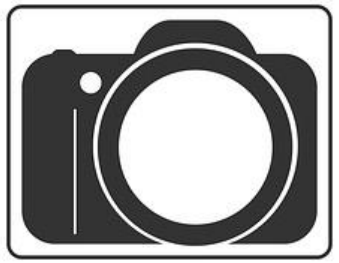
SÉQUENCE 1 · Activité 6 · **DOCUMENT 7 : LES IMAGES MENTALES** · À projeter / À afficher

Décrivez ce que vous voyez

Utilisez l'expression « image mentale »

Pour répondre aux questions sur la baleine, leur **attention** s'est portée **sur leurs propres pensées**, ici sur leurs images mentales.

On peut **se fabriquer une image mentale** pour se concentrer sur une situation , comme si on le prenait **en photo** dans sa tête ou comme si on la projetait sur son « **écran mental** ».

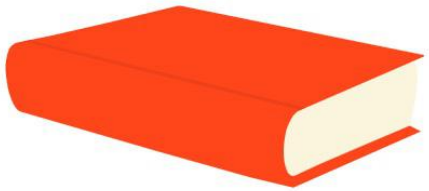


Mémorisez l’ordre des objets sur l’image

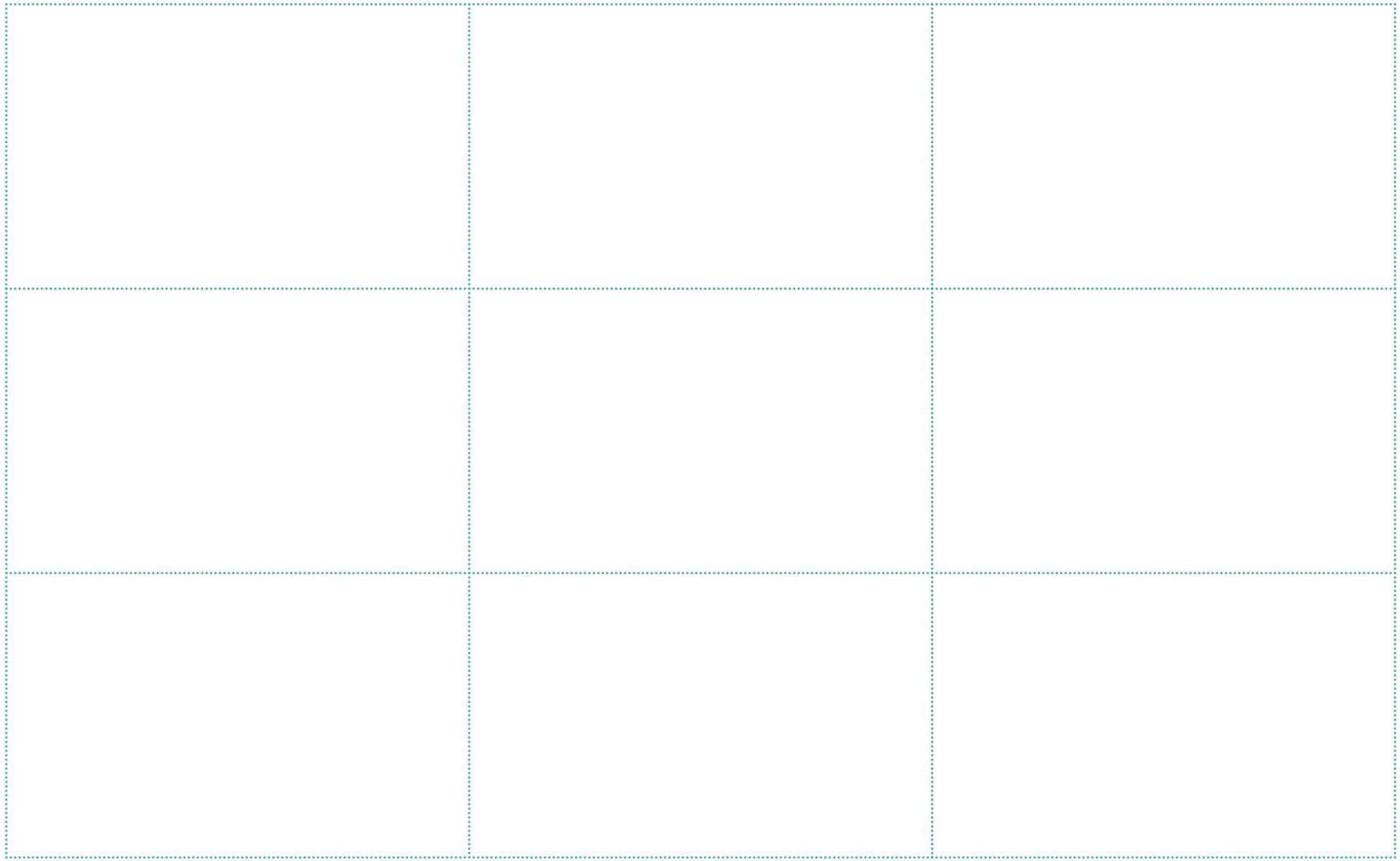
Les images seront ensuite cachées.

Timer: 15 à 20 secondes plus tard, donnez la liste de ces objets dans l’ordre, de mémoire.

DESSINS À MÉMORISER



DESSINS À MÉMORISER

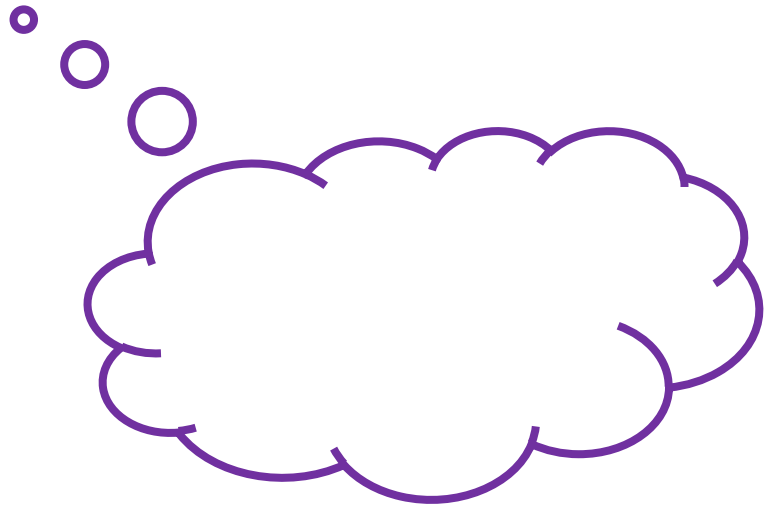


Comment avez-vous fait ?

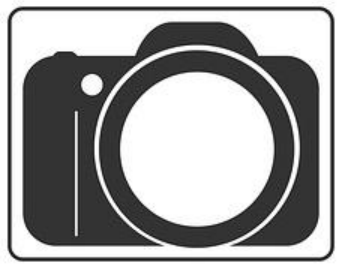
• Qui s'est répété le nom des objets avec sa « petite voix », comme un perroquet ?

La « petite voix » peut servir à retenir des choses : c'est la « **stratégie du perroquet** ».

• Qui a gardé l'image des objets comme une « image mentale » ?



L'écran mental peut servir à retenir des choses : c'est la « **stratégie du photographe** » .



Enigmes à résoudre:

1) Un chamelier a douze chameaux, tous meurent sauf un.

Combien en reste-t-il ?

2) Un berger doit faire passer une chèvre , un chou et un loup de l'autre côté d'une rivière avec sa barque. Il ne peut transporter qu'un seul autre élément avec lui. En l'absence du berger, le loup peut dévorer la chèvre et la chèvre peut dévorer le chou.

Comment doit-il s'y prendre ?

Solutions:

1) Un

2) Vous faîtes traverser la chèvre, vous revenez à vide. Vous faîtes traverser le loup, vous revenez avec la chèvre. Vous faîtes traverser le choux, vous revenez à vide. Enfin vous reprenez la chèvre et vous êtes arrivé à faire traverser tout le monde sans soucis.

Pour répondre, comment avez-vous fait ?

La **visualisation** est nécessaire pour résoudre ces énigmes. (imaginer la scène dans sa tête)

Pour trouver, vous vous êtes **imaginés la scène**, vous avez utilisé des **images mentales** et cela vous a aidé à **réfléchir** et à trouver la solution.

Explication

« Les images mentales permettent non seulement de mémoriser, mais également de réfléchir.

Cela demande d'arriver à maintenir son attention sur son écran mental. »

En classe ....

Deux manières de retenir les choses :

comme un perroquet

ou comme un photographe.

RITUEL : LE PERROQUET ET LE PHOTOGRAPHE

répéter

Écran mental

Activité 7

SÉQUENCE 1 ♦ ACTIVITÉ 7

Je porte mon attention sur des émotions

Activité → DOC 9

Présenter des visages avec des émotions, lister les émotions qu'on connait et reconnaitre celles qui sont présentées.

Projeter brièvement le document suivant:

qu'avez-vous vu ?

Quelles sont les principales émotions que vous connaissez ?

Il existe de **très nombreuses émotions** mais les **principales** sont:

la peur,

la joie,

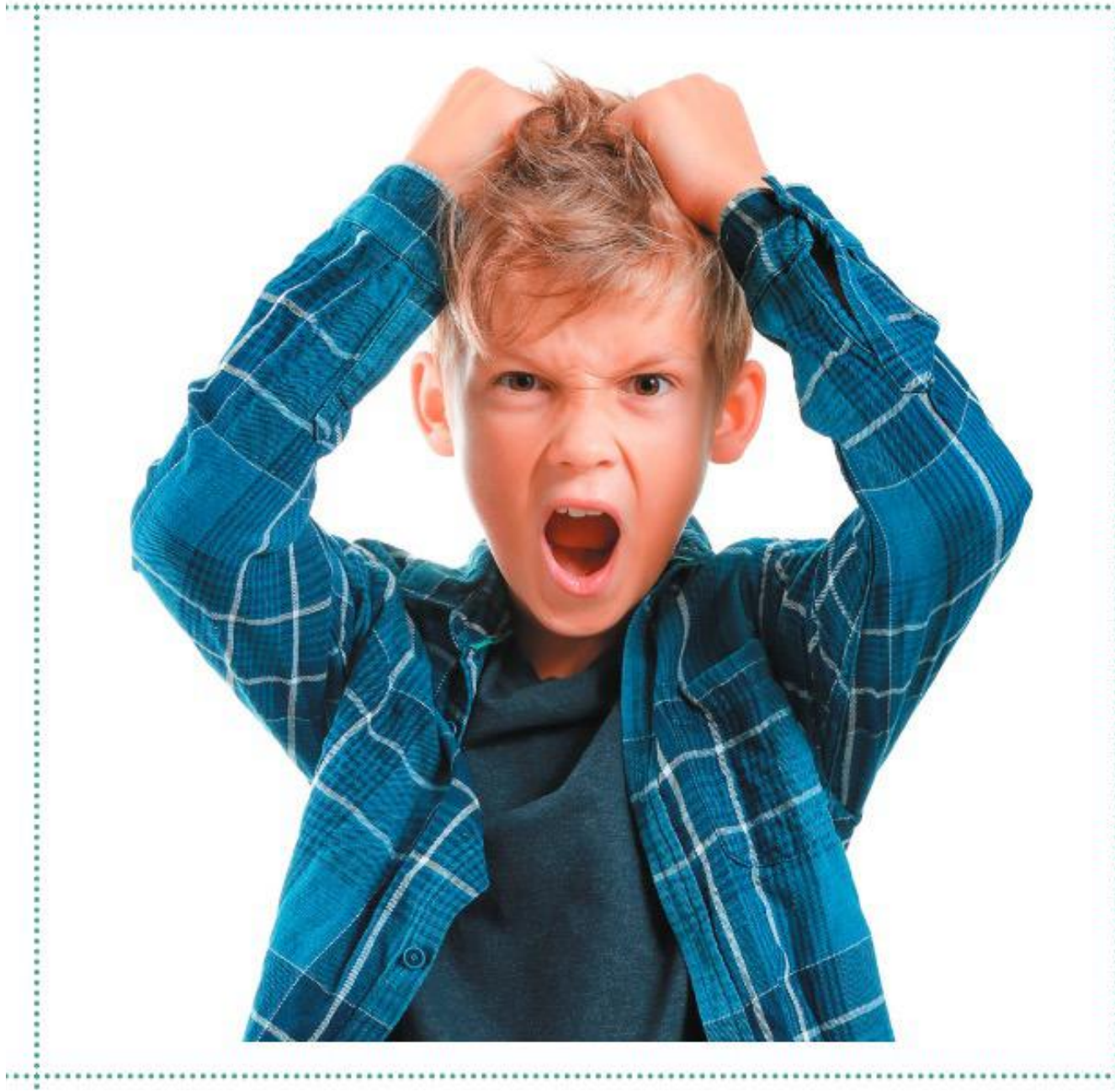
la tristesse,

la colère,

la surprise,

le dégoût

Identifiez sur les images suivantes les émotions représentées



A quoi avez-vous fait attention pour répondre ?

Lorsque vous faîtes attention attention à un camarade, vous êtes capables **d'identifier** ses **émotions** et de **l'aider** ou de **prévenir** l'enseignant

Que se passerait-il si on ne faisait jamais attention aux émotions des autres ?

Si on ne les remarquait pas ?

En sachant faire **attention** aux **émotions des autres**, on peut les **reconnaître** et avoir le **comportement adapté**.

Savez-vous ce qu'est l'empathie ?

C'est se sentir concerné par ce que ressent l'autre.

Savez-vous quelle émotion vous ressentez en ce moment ?

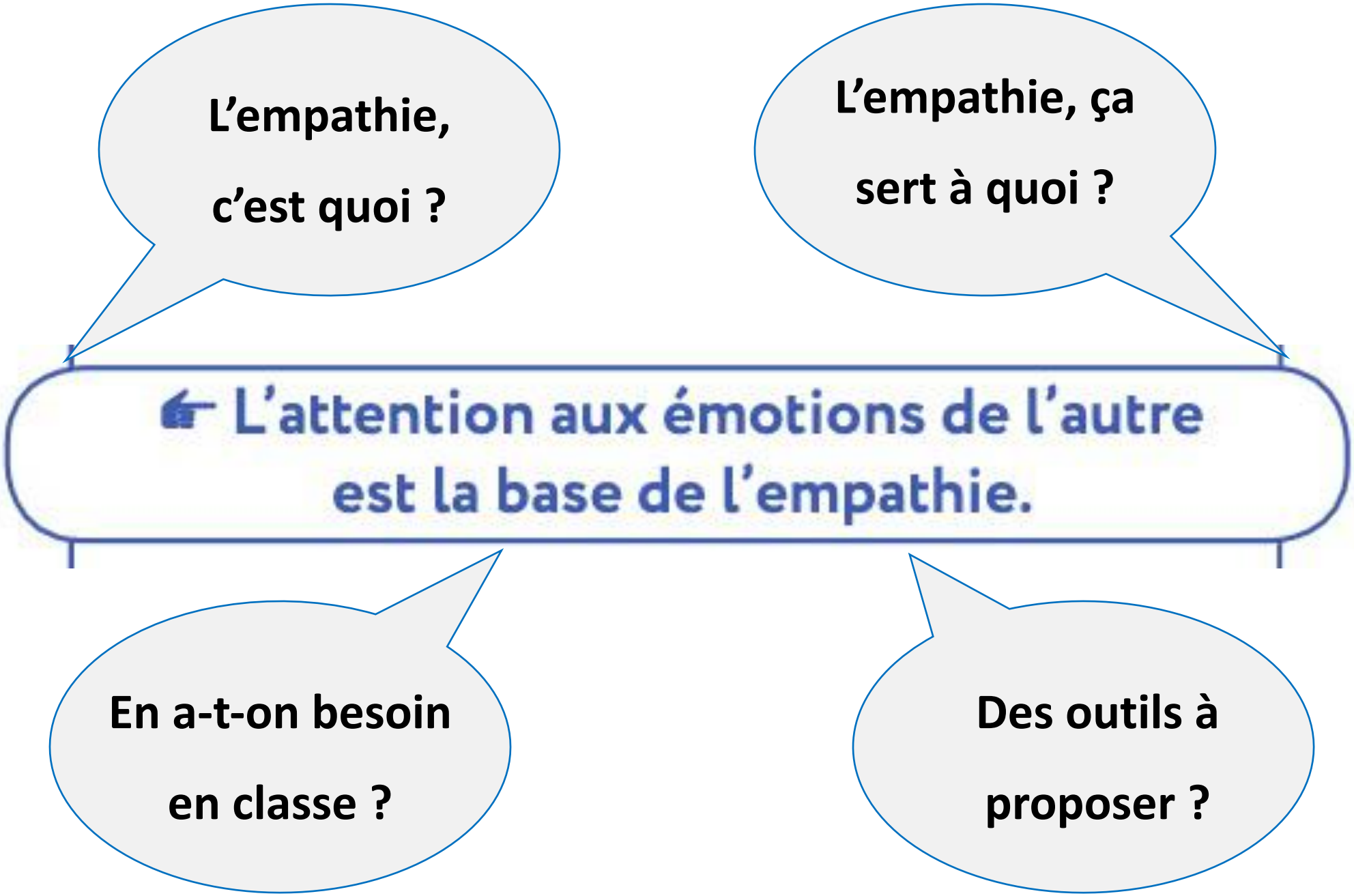
On peut aussi porter son **attention** sur ses **propres émotions** et accepter de ressentir par exemple de la frustration ou de la colère ou savourer le fait de se sentir bien.

Je peux donc m'intéresser à ce que je ressens moi-même ce qui **m'aide à mieux me connaître.**

Lorsque vous vous interrogez sur **vos émotions**, votre **attention** se porte aussi sur une **cible interne**, quelque chose qui se passe en vous.

Comme **la petite voix** et **les images mentales**

En classe ....


L’empathie, c’est quoi ?
L’empathie, ça sert à quoi ?
L’attention aux émotions de l’autre est la base de l’empathie.
En a-t-on besoin en classe ?
Des outils à proposer ?

Situations en classe	Que ressent-il ?	Ce que je peux faire ?
Un camarade se fait embêter par d’autres élèves.		
Un camarade ne parle plus.		
Le professeur fronce les sourcils en me regardant.		

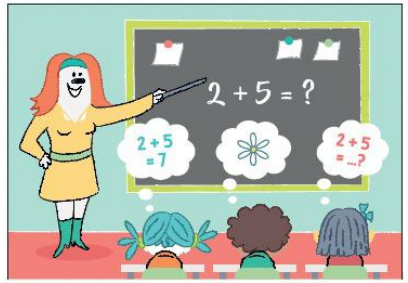
Livret à compléter

À quoi puis-je être attentif ?

Complète la légende de chaque image en choisissant la bonne expression :

mes sensations | mes images mentales | ma « petite voix »

1. Je peux être attentif aux autres, à ..... , à mes émotions.



2. Je peux être attentif à ..... .

3. Je peux être attentif à ..... .

Activité 8

SÉQUENCE 1 ◆ ACTIVITÉ 8

Je comprends l'importance de l'attention pour communiquer

Rappel de l'activité 1

Activité

Un élève doit raconter son week-end, faites semblant de **ne pas écouter**.

Échange

- Étais-je attentif/attentive ?
- Comment l'avez-vous remarqué ?

Certains signes semblent indiquer qu'on n'est pas attentif.

Quand votre camarade parlait, je ne faisais pas attention à lui. Je ne réagissais pas comme j'aurais dû le faire si j'avais été attentive.

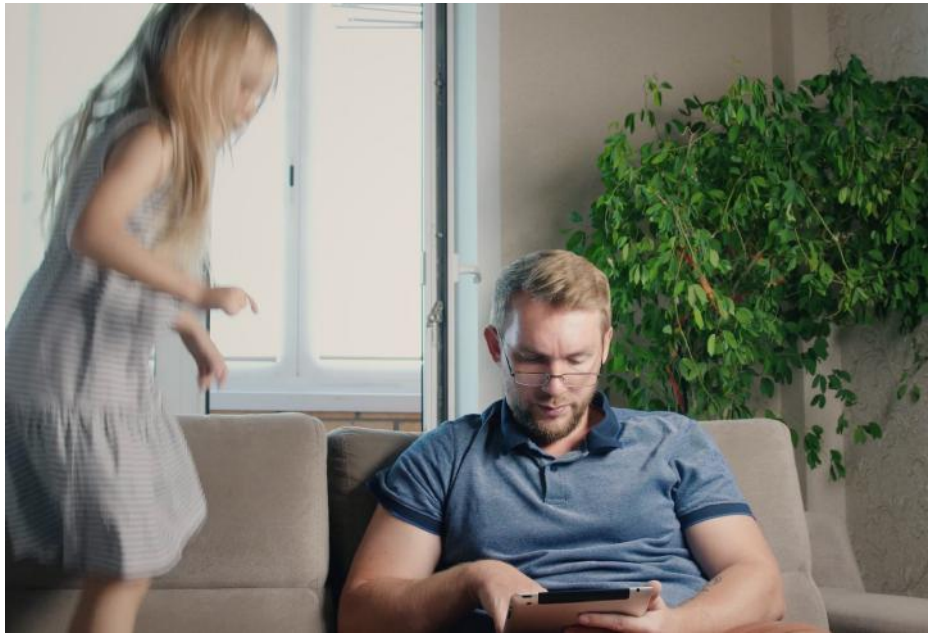
Quand quelqu'un ne fait pas attention à nous, **il ne réagit pas** à ce qu'on lui dit ou à ce que l'on fait.

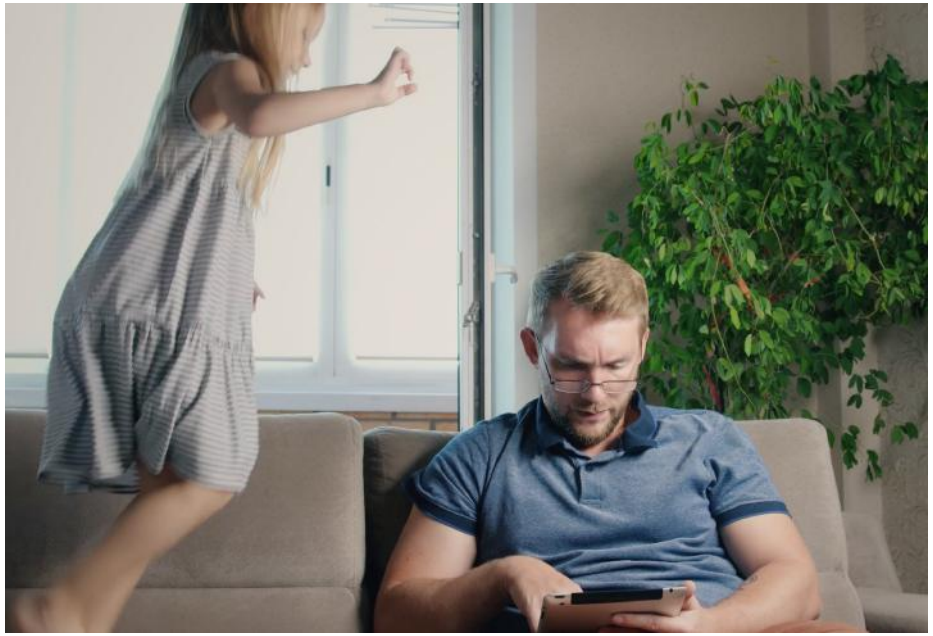
« Quand quelqu'un ne fait pas attention à vous, il **ne réagit pas** à ce que vous dites ou faites. Un bébé réclame l'attention dès qu'il nait. »

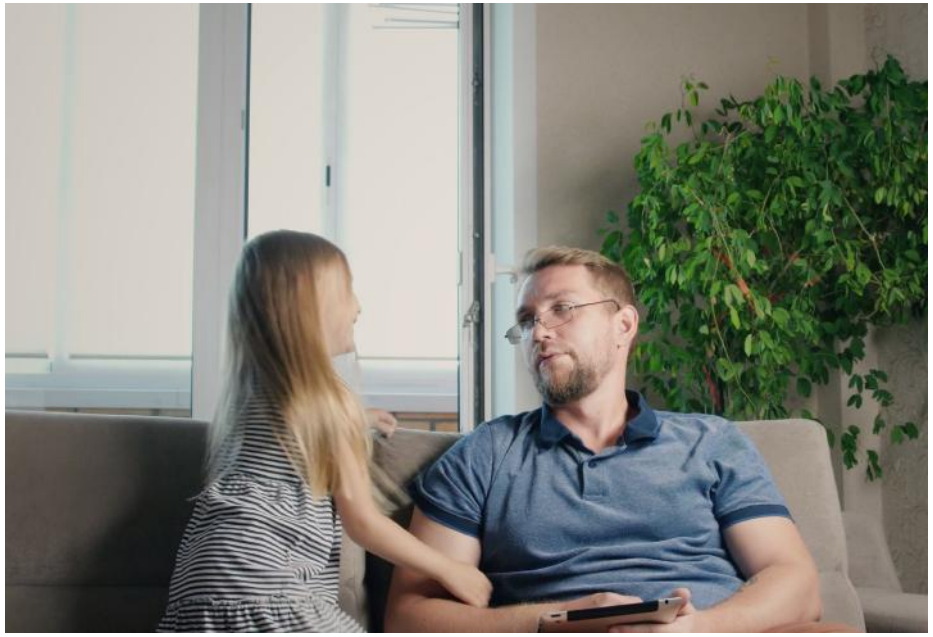
Les bébés ont besoin d'attirer l'attention de leurs parents, c'est pour cela qu'ils crient.

Cela vous arrive-t-il de vouloir que quelqu'un fasse attention à vous ?

Que faîtes vous alors pour que cela arrive ?







Nous avons besoin de l'attention des autres.

- À quels moments ai-je **besoin** en classe que vous fassiez attention à moi ?

- Qu'est-ce que je fais pour avoir votre attention ?
Est-ce que ça marche toujours ?

Qui a déjà vu des gens danser ensemble ?

Quand deux personnes dansent en étant au contact, quand l'un bouge, l'autre bouge 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 chacun fait sa danse séparément.

L'attention les connecte l'un à l'autre.

« Connexion »

• Deux danseurs ont besoin de faire attention l'un à l'autre. Leur attention les **connecte**. Écrire « **contact** » au tableau.

• Donner des exemples d'activités où il faut être connecté à l'autre. Que se passe-t-il sinon ?

Avez-vous des exemples d’activités que des personnes pratiquent ensemble et qui les obligent à être attentives les unes aux autres pour être coordonnées ?

N’importe quelle activité où on joue à plusieurs, ensemble.

Que se passe-t-il si l'une des personnes n'est plus connectée aux autres parce qu'elle est distraite ?

Analogie avec Internet: quand il n'y a pas de réseau, il n'y a pas de connexion ni de contact possible entre deux personnes.

Le réseau « Internet » c'est l'attention entre deux personnes.

La pratique collective de l'EPS est idéale pour montrer aux élèves l'importance de l'attention envers les autres et des autres envers soi-même.

En classe ....

Signes qui indiquent une demande de contact, une demande d'attention

Temps mort : on cesse les bavardages, retour au calme

S'arrêter de parler

Appeler un élève par son prénom pour le recentrer

Chut !

...

Activité 9

SÉQUENCE 1 ♦ ACTIVITÉ 9

Je me connecte avec mon attention

Jeu du miroir :
deux élèves face à face,
un meneur et un suiveur.

Proposer à deux élèves de venir au tableau. **L'un doit effectuer des mouvements avec les bras et l'autre en face de lui doit reproduire ces mouvements en miroir** dans les situations suivantes:

1) **Les deux élèves sont reliés par un contact physique**: par exemple une balle en mousse tenue par les deux et l'un a les yeux fermés.
2) **Sans contact physique**: observation et reproduction des gestes.
3) Même chose que 2) mais **distraire** le suiveur en lui posant des questions.
4) **Sans contact physique**: le suiveur a les **yeux fermés** et le meneur lui donne des instructions orales (Lève la main gauche, lève le pied droit…)

- Pourquoi ce jeu illustre-t-il que l'attention établit une connexion ?

- À quoi l'élève suiveur doit-il faire attention ?

• L'attention sert à établir le contact entre deux personnes quand il n'y a pas de contact physique.

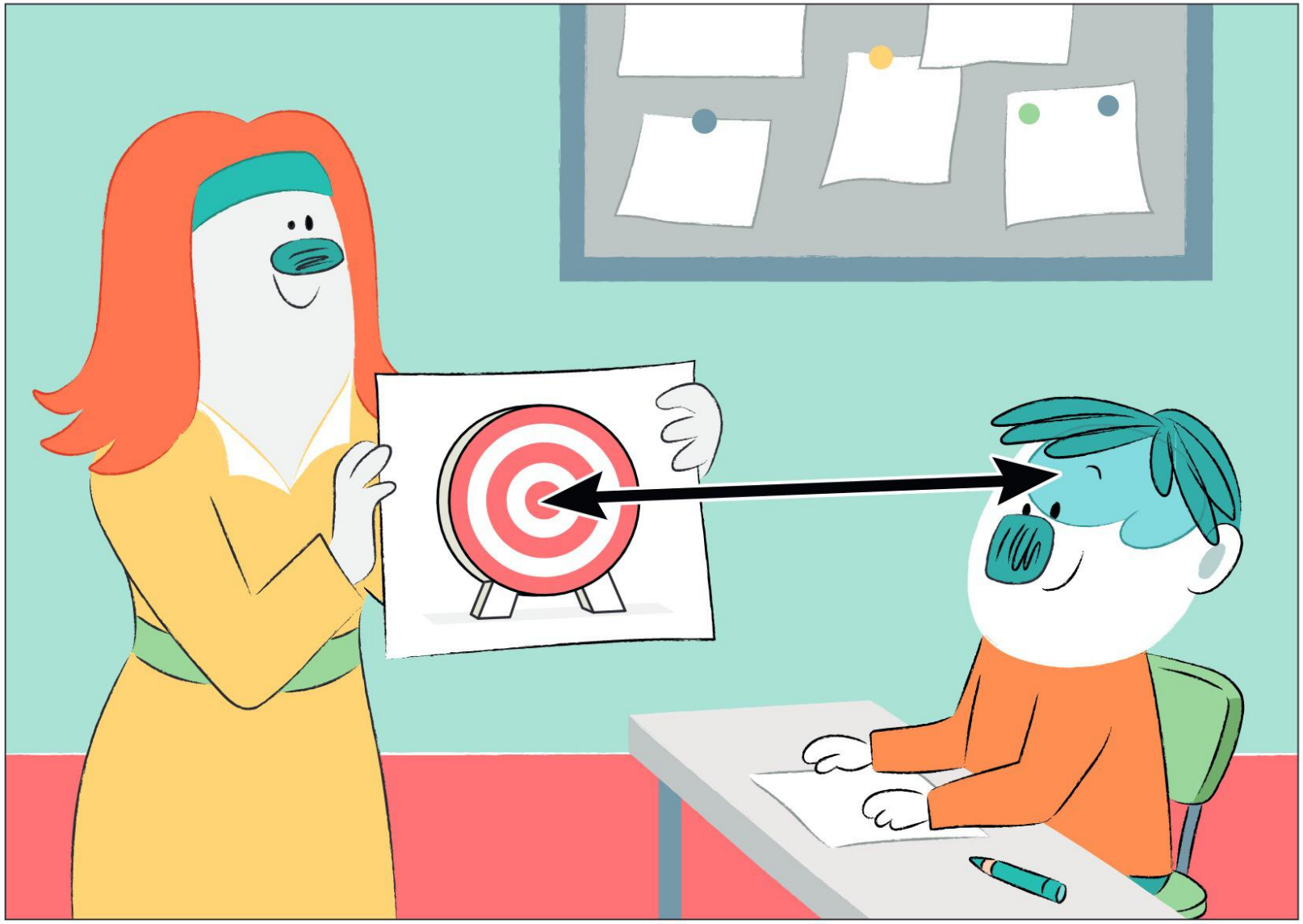
👉 L'attention sert à établir une connexion, un contact.

« Comme le câble du frein d'un vélo,
l'attention sert à faire réagir à distance.

Quand je dirai « contact » ce sera pour
que vous soyez en contact avec moi. »

Mot « Contact »

L'attention établit un contact.



SÉQUENCE 1 • Activité 9 • **DOCUMENT 10 : L'ATTENTION ÉTABLIT UN CONTACT** • À projeter / À afficher

Que signifie ici le mot « contact » ?

Que représente le trait sur l'image ?

En classe ....

Utilisation du mot « contact »

Livret à compléter

Être ATTENTIF, c'est être en CONTACT.

Dessine le contact entre toi et l'objet de ton attention.

Complète la phrase avec les mots contact, attention et réagir.

Si la maitresse dit « ..... », elle demande mon ..... pour que je sois en contact avec elle et que je puisse ..... à ce qu'elle me dit.

Quiz

EXERCICE 1

Vrai ou faux ?

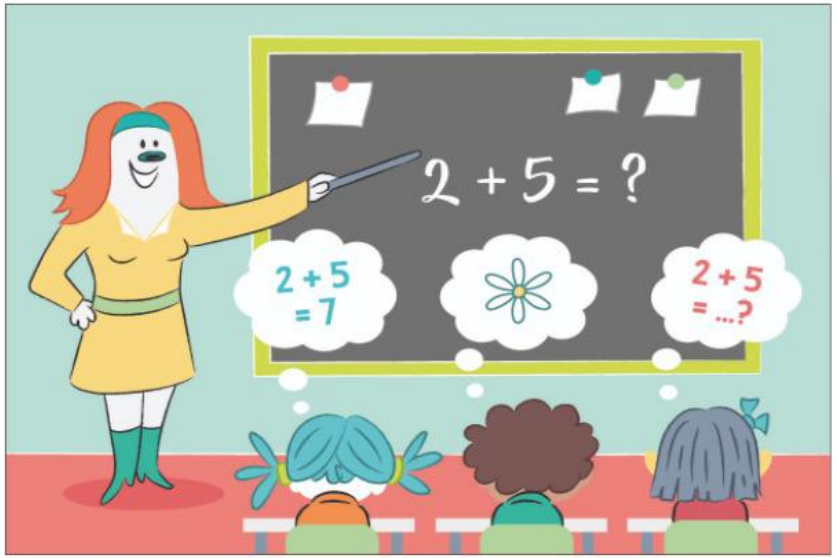
	Vrai	Faux
Si je suis sage, c'est que je suis attentif.	◯	◯

EXERCICE 2

Quelle est la bonne proposition ?

La petite voix est une voix…

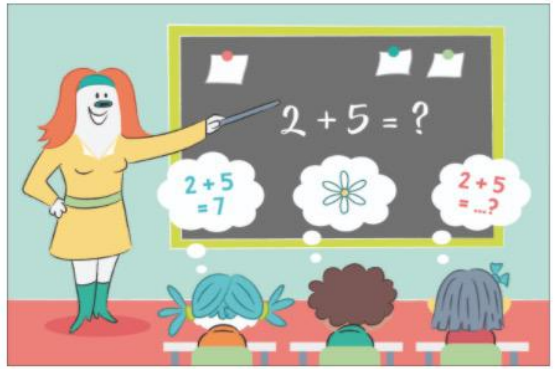
- ◯ que tout le monde peut entendre.
- ◯ qu'on n'entend que dans sa tête.



EXERCICE 3

Relie les bonnes propositions.

Quand je me récite une poésie dans ma tête, j'utilise...	◯	◯	une image mentale.
Quand j'imagine un personnage décrit dans un livre, j'utilise...	◯	◯	ma petite voix.



EXERCICE 4

Trouve l'intrus.

Je peux faire attention à :

- ◯ ce que je ressens dans mon corps.
- ◯ ma respiration.
- ◯ ce que j'entends.
- ◯ mes émotions.
- ◯ ce que pense mon voisin.
- ◯ ce que je touche.

EXERCICE 5

Quelle est la bonne proposition ?

L'attention fonctionne :

- ◯ comme le frein du vélo.
- ◯ comme la roue du vélo.

EXERCICE 6

Coche la bonne proposition.

ATOLE, c'est un programme pour…

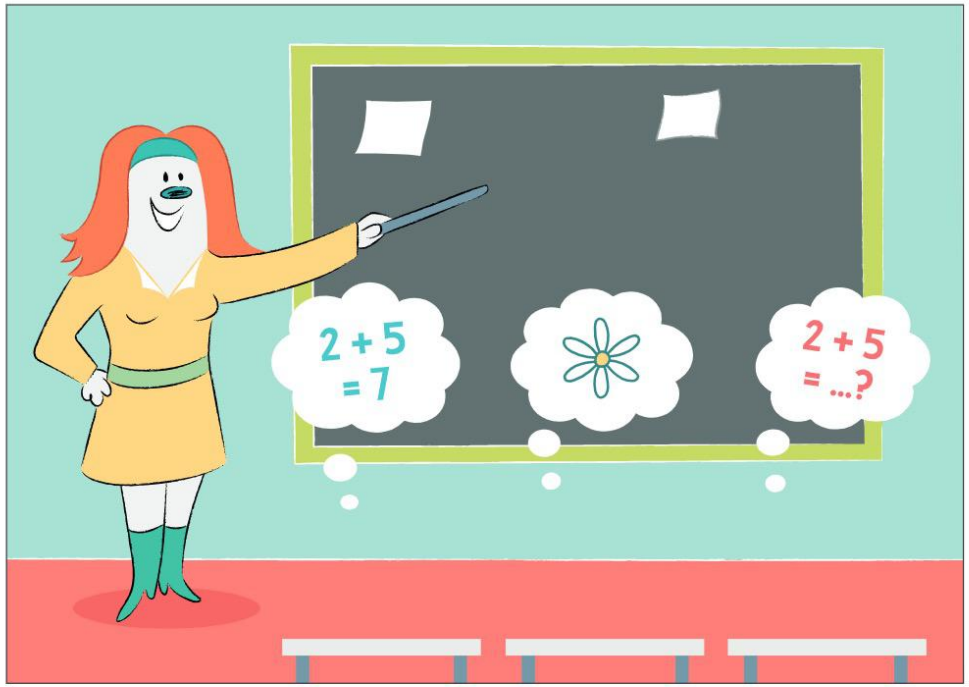
- ◯ apprendre à être attentif.
- ◯ apprendre à y voir plus clair.

ATOLE

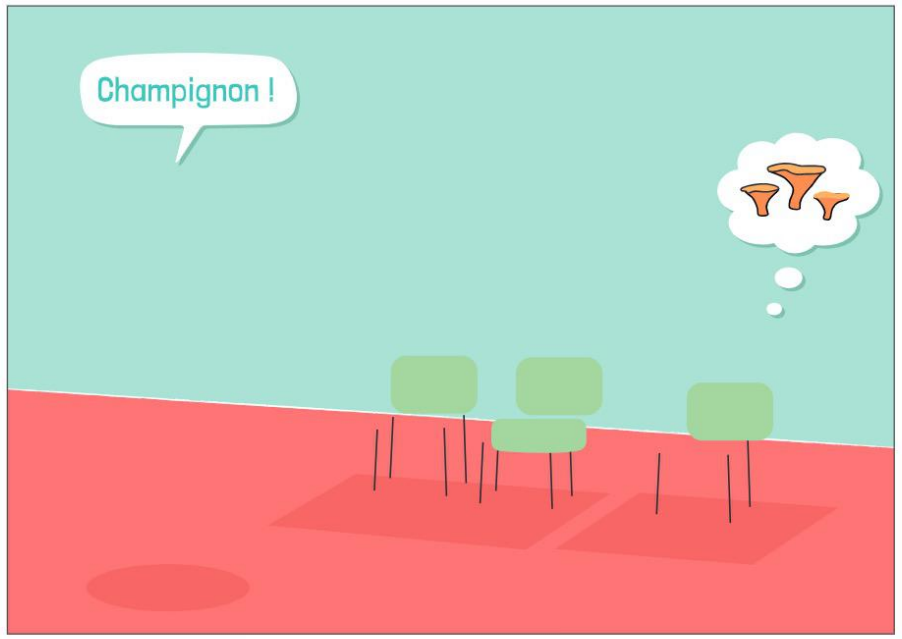
Mémo

L'ATTENTION est un bien précieux dont nous avons tous besoin. Elle nous permet de nous connecter à notre entourage.

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



LA « PETITE VOIX » sert à lire ou à se répéter mentalement une phrase pour la retenir ou la comprendre.



LES IMAGES MENTALES nous permettent de visualiser mentalement une situation, comme si on avait une sorte d'« **appareil photo** » dans sa tête qui la prend en photo, ou une sorte d'« **écran mental** » sur lequel on la projette.

En classe ....

Affiche sketchnote à réaliser sur ce que nous avons appris dans cette séquence 1

Utilisation de pictogrammes et de mots rituels

Contact