

ATOLE

Quiz 4

JP. Lachaux et les éditions MDI

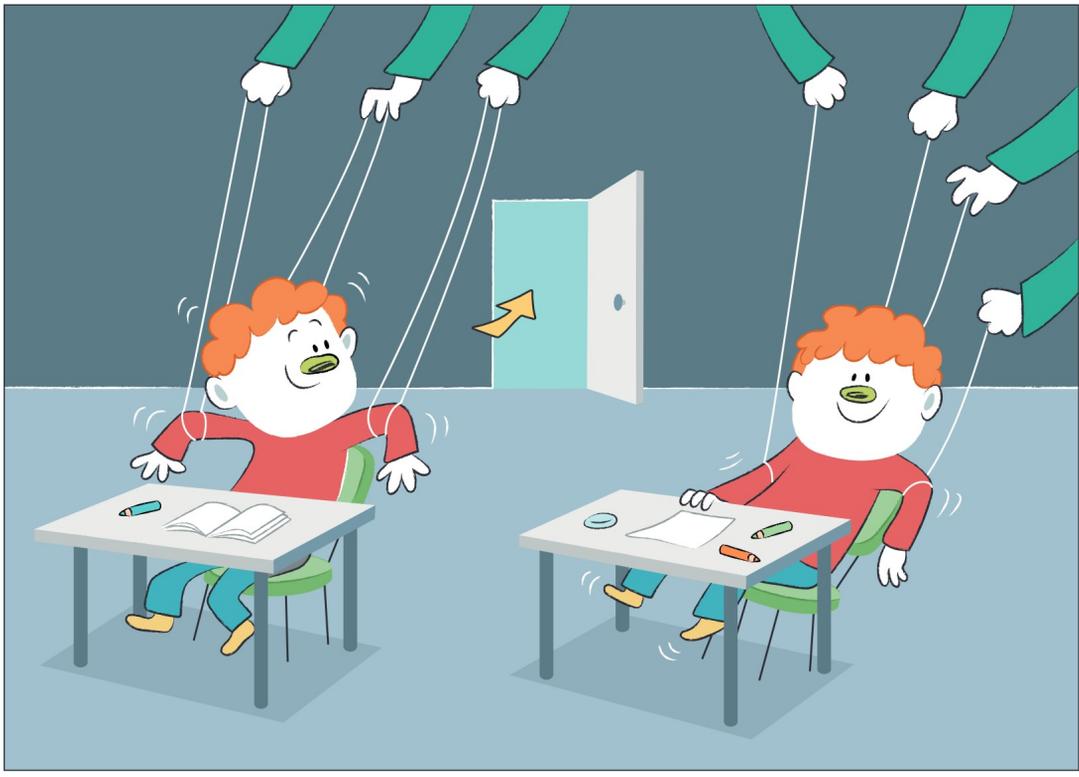
P'tit blog de Segpa





Ressentez-vous une envie de saisir cet objet ? Explique...

Il arrive souvent de **percevoir** quelque chose grâce à nos **sens** et cette **perception enclenche** presque **automatiquement** une **action** de notre part sans qu'on l'ait forcément décidée. La **perception** et **l'action** forment donc très souvent des paires

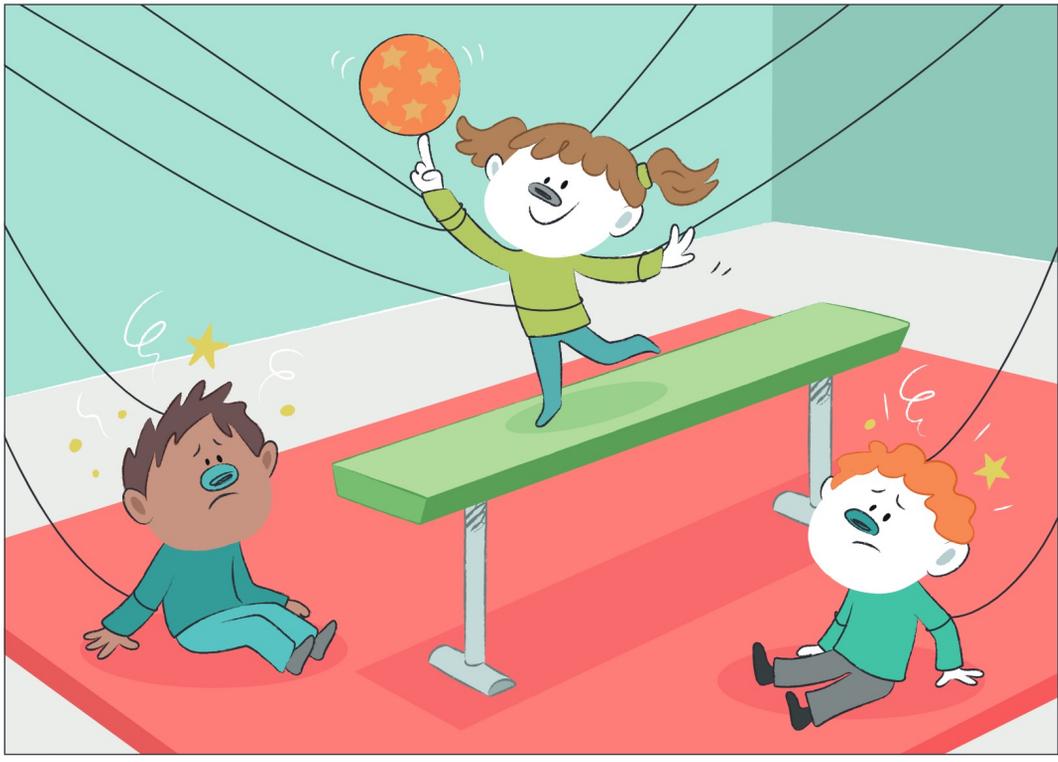


SÉQUENCE 4 • Activité 1 • DOCUMENT 64 : LE « MODE MARIONNETTE » • À projeter / À afficher

Qu'est-ce que le mode marionnette ?

Quand notre corps **réagit** à tout ce qui se passe autour de nous, selon nos **habitudes**, nous sommes comme des **marionnettes** tirées par des fils :

C'est le mode « marionnette »



SÉQUENCE 4 • Activité 1 • DOCUMENT 65 : LE « MODE MARIONNETTE » ET LA PERTE D'ATTENTION • À projeter / À afficher

Le mode marionnette peut-il nous faire tomber de la poutre ?

Quand nos **habitudes** nous font réagir de manière **inappropriée** à ce qui se passe autour de nous, nous sommes en « **mode marionnette** »

L'une de ces **habitudes** peut nous **faire tomber de la poutre** même quand nous sommes concentrés



Cite des exemples de bonnes habitudes « utiles » ?

Marcher en évitant les **trous**, se **décaler** quand on fait du **vélo** et qu'on voit qu'on va rentrer dans un autre vélo qui arrive en face, **s'arrêter** quand le feu piéton est **rouge**, **enfiler** ses **vêtements**.



Que permettent ces bonnes habitudes « utiles » ?

Elles deviennent des **automatismes utiles**, elles **évitent** d'avoir **à se souvenir** à chaque fois de **ce qu'il faut faire** et permettent de **réagir rapidement**.



Que faites-vous si je vous lance
une boulette de papier ?

Nous l'attrapons.

Rattraper la balle est

une sorte

d'automatisme



SÉQUENCE 4 - Activité 2 - DOCUMENT 67 : BON OU MAUVAIS AUTOMATISME ? - À projeter / À afficher



Que peut faire le serveur si je lui
lance une boulette de papier ?

Il peut **l'attraper** par
automatisme



SÉQUENCE 4 · Activité 2 · DOCUMENT 67 : BON OU MAUVAIS AUTOMATISME ? · À projeter / À afficher



Pourquoi est-il important de freiner certaines habitudes ?

Il est **important** de **savoir freiner un automatisme** quand ce n'est pas le moment et de savoir **s'adapter au contexte.**

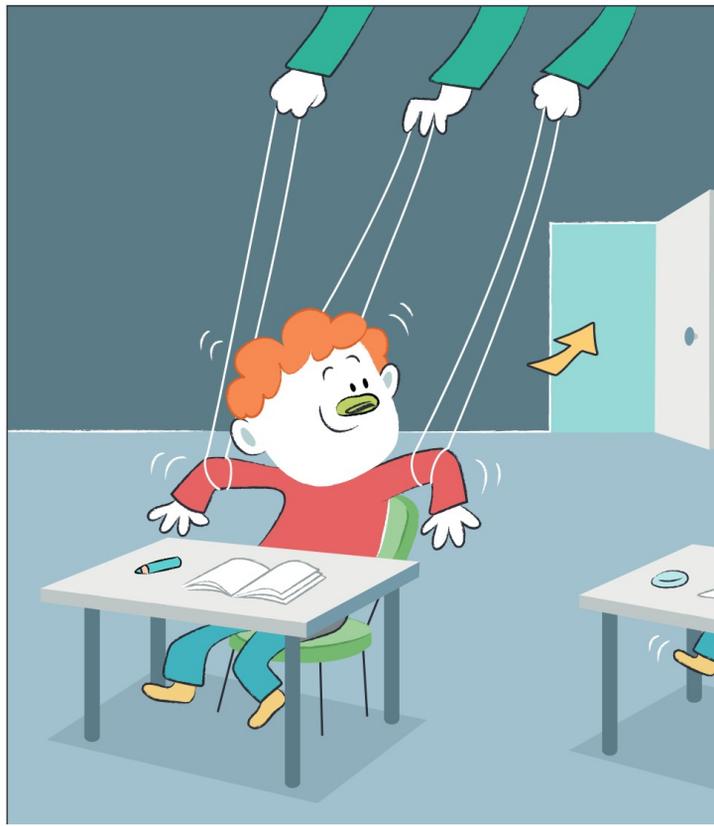


**Citez des exemples d'automatismes
qui vous distraient?**

Répondre quand on nous **appelle**.

Lever la tête parce qu'il y a du **bruit**

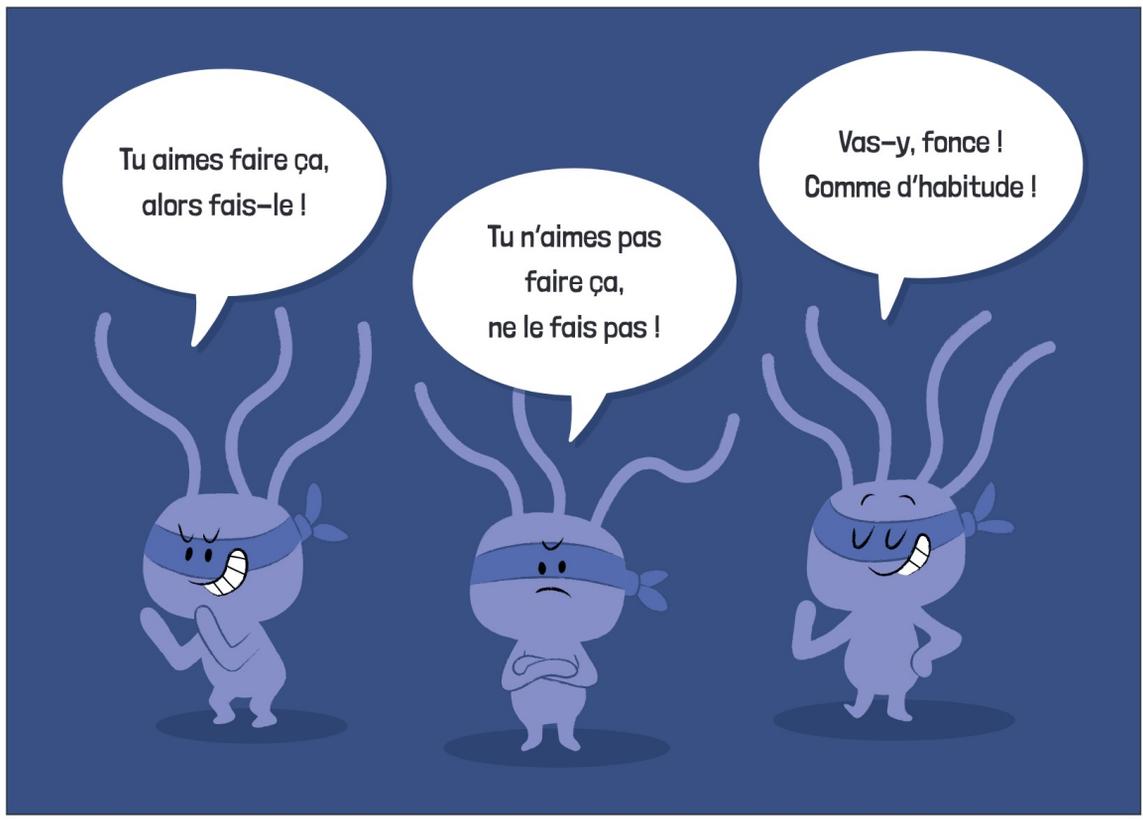
Se tourner pour **voir** ce que fait le
voisin



Que veut dire « être impulsif » ?

Nos **automatismes** nous font **réagir tout de suite**, souvent sans prendre en compte le **contexte**.

C'est ce qu'on appelle **être impulsif**.



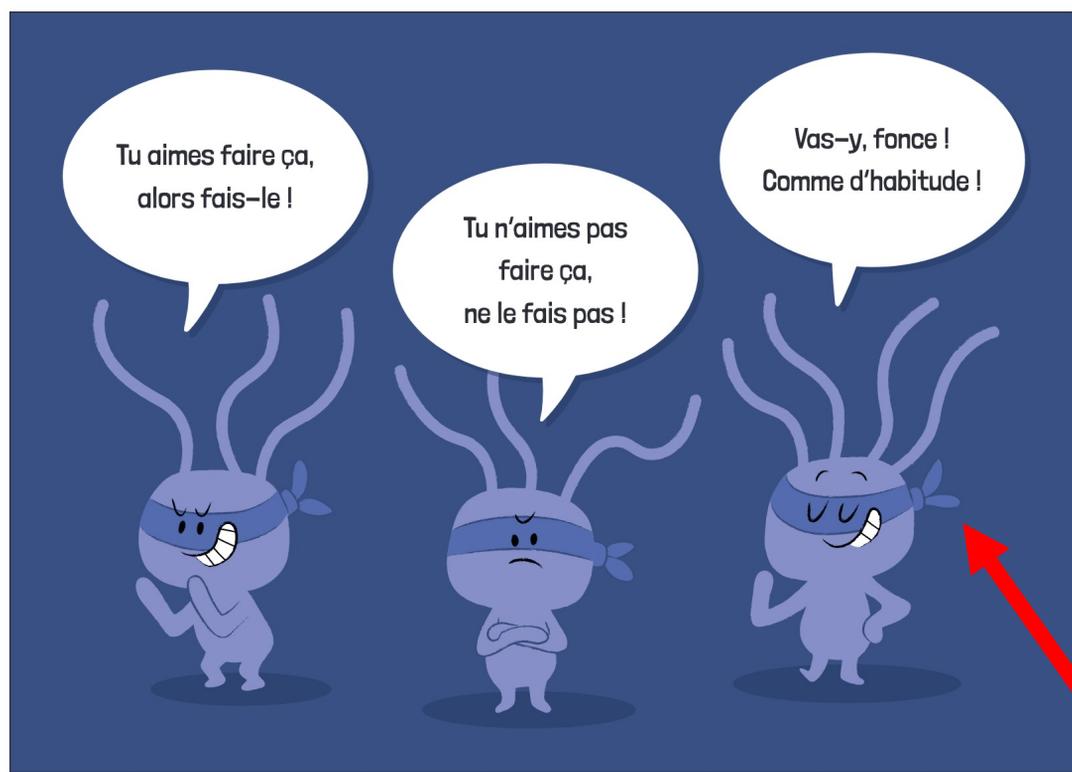
SÉQUENCE 4 · Activité 3 · DOCUMENT 69 : LES « NEURONES AIMANTS » ET CEUX DU « MODE MARIONNETTE » · À projeter / À afficher

Quel est le rôle de nos neurones dans nos habitudes?

Certains **neurones se souviennent** de ce qu'on fait par **habitude**.

(automatismes)

D'autres **neurones se souviennent** de ce qu'on **aime** faire **et influencent** les autres neurones pour qu'ils le **fassent**.



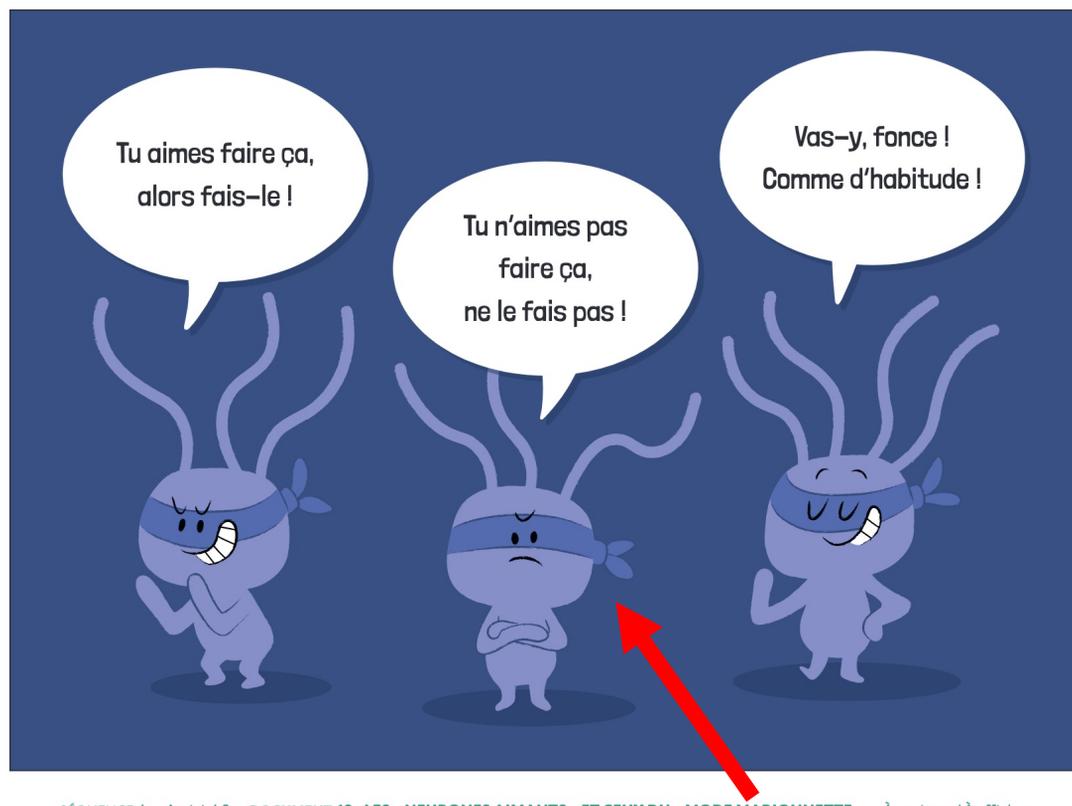
SÉQUENCE 4 • Activité 3 • DOCUMENT 69 : LES « NEURONES AIMANTS » ET CEUX DU « MODE MARIONNETTE » • À projeter / À afficher

Quel est le rôle de nos neurones qui se souviennent de nos habitudes ?

Certains **neurones se souviennent** de ce que vous faites **d'habitude** quand vous entendez quelque chose et ils vous **encouragent** à **agir** à chaque fois comme d'habitude :

Exemple : « ça sonne ! Vite, sortir de la classe ! »

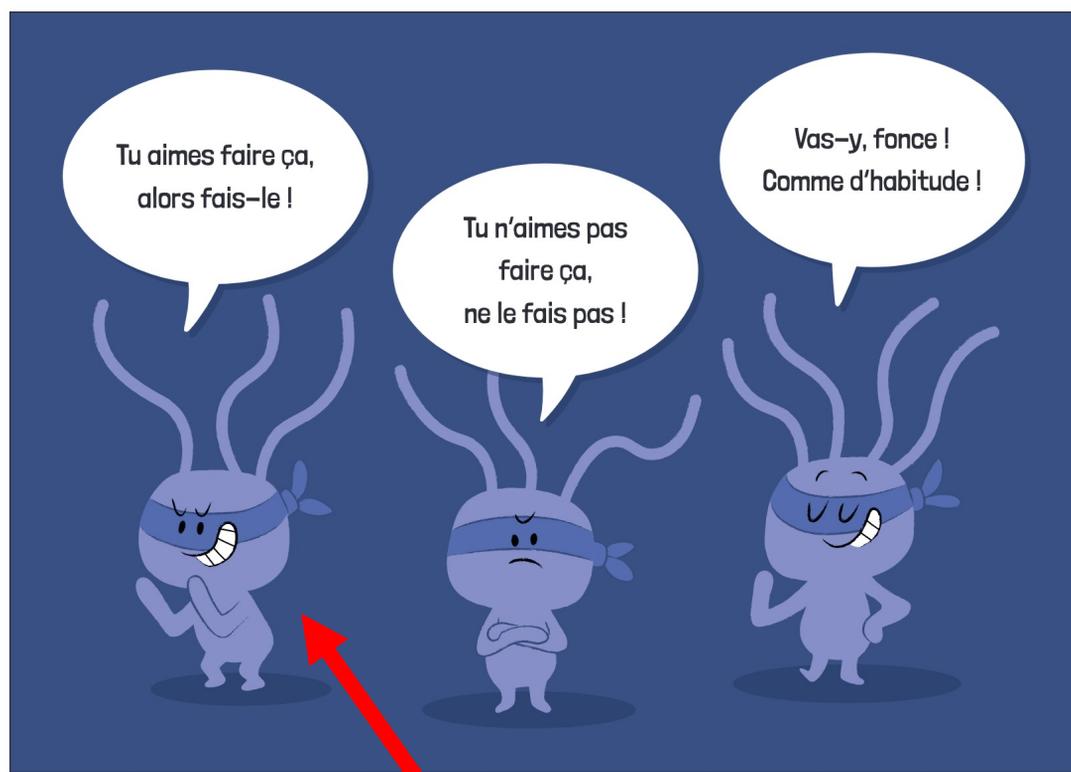
C'est ce qui fait basculer en **mode marionnette**.



SÉQUENCE 4 · Activité 3 · DOCUMENT 69 : LES « NEURONES AIMANTS » ET CEUX DU « MODE MARIONNETTE » · À projeter / À afficher

Quel est le rôle de nos neurones qui se souviennent de nos habitudes ?

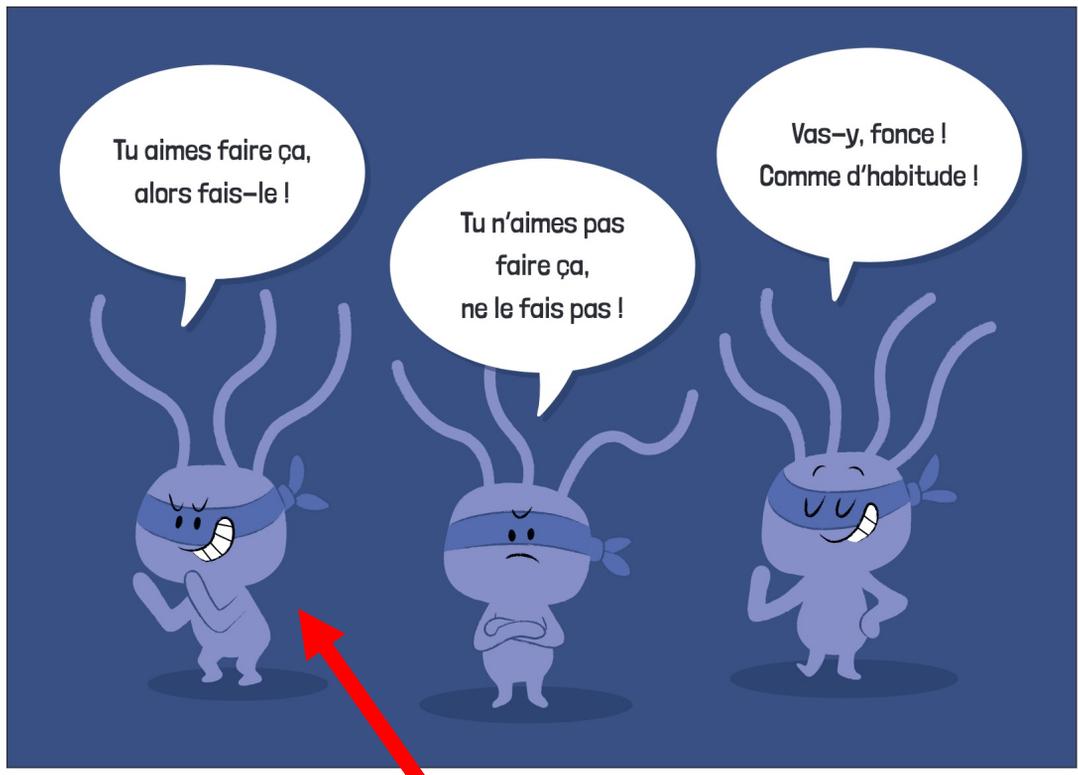
D'autres **neurones se souviennent** de **ce que vous aimez faire ou non** : ils **crient** sur les autres pour les **empêcher** de faire ce que vous n'aimez pas faire



SÉQUENCE 4 • Activité 3 • DOCUMENT 69 : LES « NEURONES AIMANTS » ET CEUX DU « MODE MARIONNETTE » • À projeter / À afficher

Quel est le rôle de nos neurones qui se souviennent de nos habitudes ?

D'autres **neurones se souviennent** de **ce que vous aimez faire ou non** : ils crient sur les autres pour les **forcer** à faire ce que vous aimez bien faire .



SÉQUENCE 4 • Activité 3 • DOCUMENT 69 : LES « NEURONES AIMANTS » ET CEUX DU « MODE MARIONNETTE » • À projeter / À afficher

Quel est le risque de laisser faire ces neurones-là ?

Si vous les laissez faire trop souvent, ces **neurones** qui se **souviennent** de ce que vous **aimez** faire ou non peuvent prendre le **contrôle** de votre **cerveau** et vous **obliger** à faire **uniquement** ce qu'ils **aiment**.

C'est ce qui se passe quand vous devenez **accro** à une **activité** particulière et que tout le reste vous semble **nul**.



SÉQUENCE 4 · Activité 3 · DOCUMENT 70 : L'ACTION DES « NEURONES AIMANTS » (1/3) · À projeter / À afficher

Quel nom donne-t-on à ces neurones là ?

Ces neurones-là,
nous les appellerons
les « **neurones aimants** »
comme les aimants qui attirent la
bille en dehors de la poutre.



SÉQUENCE 4 • Activité 3 • DOCUMENT 70 : L'ACTION DES « NEURONES AIMANTS » (1/3) • À projeter / À afficher

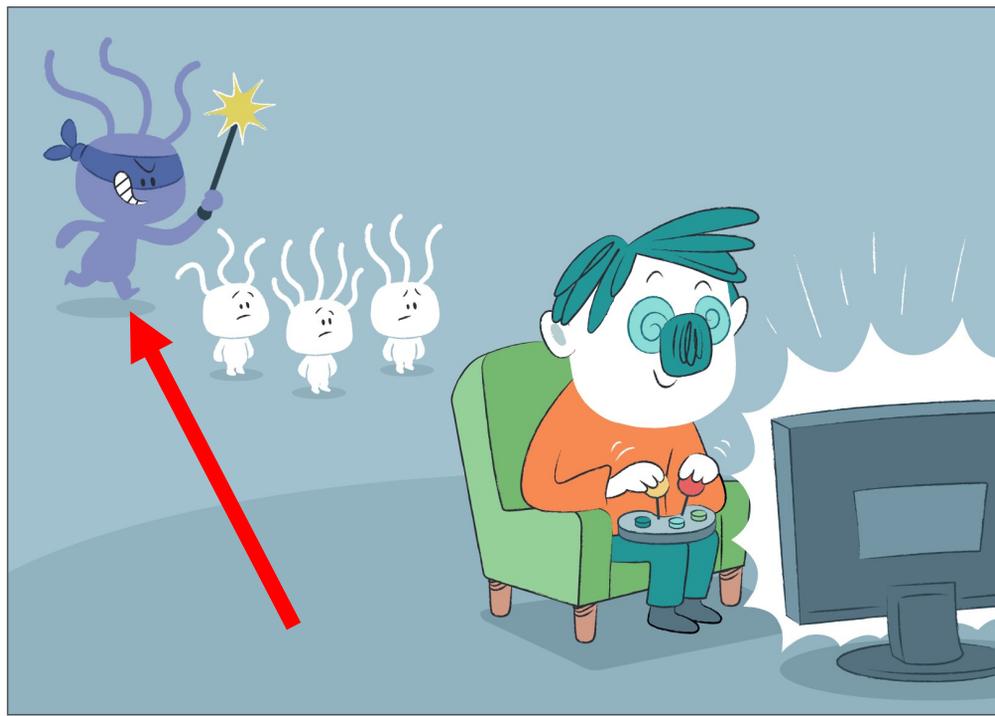
Que peut-on ressentir si on ne peut pas faire ce qu'ils nous disent de faire ?

Quand ils nous attirent vers autre chose mais que nous ne pouvons pas faire ou obtenir cette chose, nous pouvons nous sentir **frustré** et en **colère**.



Que se passerait-il si on éteignait
tout d'un coup la console ?

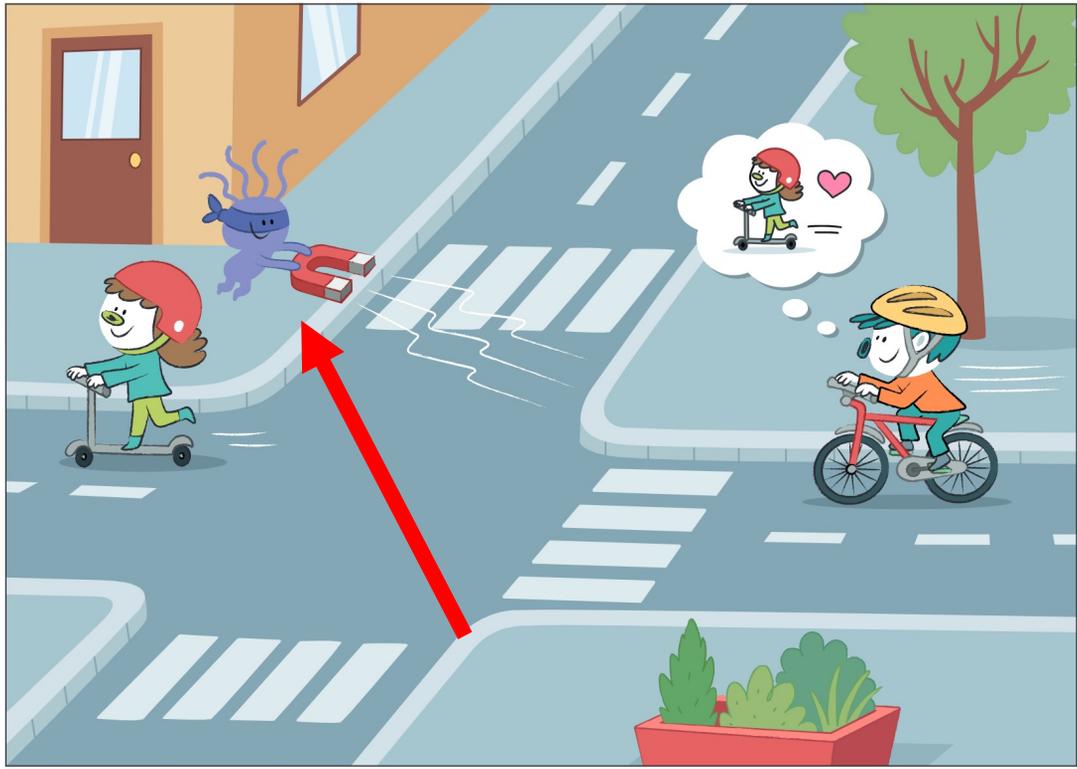
La **frustration** et la **colère**.



SÉQUENCE 4 · Activité 3 · DOCUMENT 70 : L'ACTION DES « NEURONES AIMANTS » (1/3) · À projeter / À afficher

Faut-il agir face à ces neurones aimants ?

Dans notre cerveau, ces
neurones sont **actifs** et
créent ces forces et il faut
éviter de les laisser devenir
les chefs.



SÉQUENCE 4 · Activité 3 · DOCUMENT 73 : CONTRÔLER L'ACTION DE SES « NEURONES AIMANTS » (1/4) · À projeter / À afficher

Comment agir face à ces neurones aimants ?

Les neurones aimants veulent tout le temps prendre le contrôle:
pour ne pas les laisser devenir les chefs, il faut **ralentir** et **réfléchir** pour décider si oui ou non on les laisse faire.



SÉQUENCE 4 • Activité 3 • DOCUMENT 74 : CONTRÔLER L'ACTION DE SES « NEURONES AIMANTS » (2/4) • À projeter / À afficher

Pourquoi faut-il ralentir ?

Ralentissez pour voir si c'est bon
parce que **c'est vous le chef** et
pas vos neurones aimants ni vos
habitudes.



1 Je **R**



2 Je **R**



3 Je **R**



4 Je **R**

SÉQUENCE 4 · Activité 3 · DOCUMENT 75 : CONTRÔLER L'ACTION DE SES « NEURONES AIMANTS » (3/4) AVEC LES « 4 R » · À projeter / À afficher

Explique les 4 R

Je **R**essens

Je **R**alentis

Je **R**egarde ce qui va se passer

Je **R**éagis: j'y vais ou non

mais

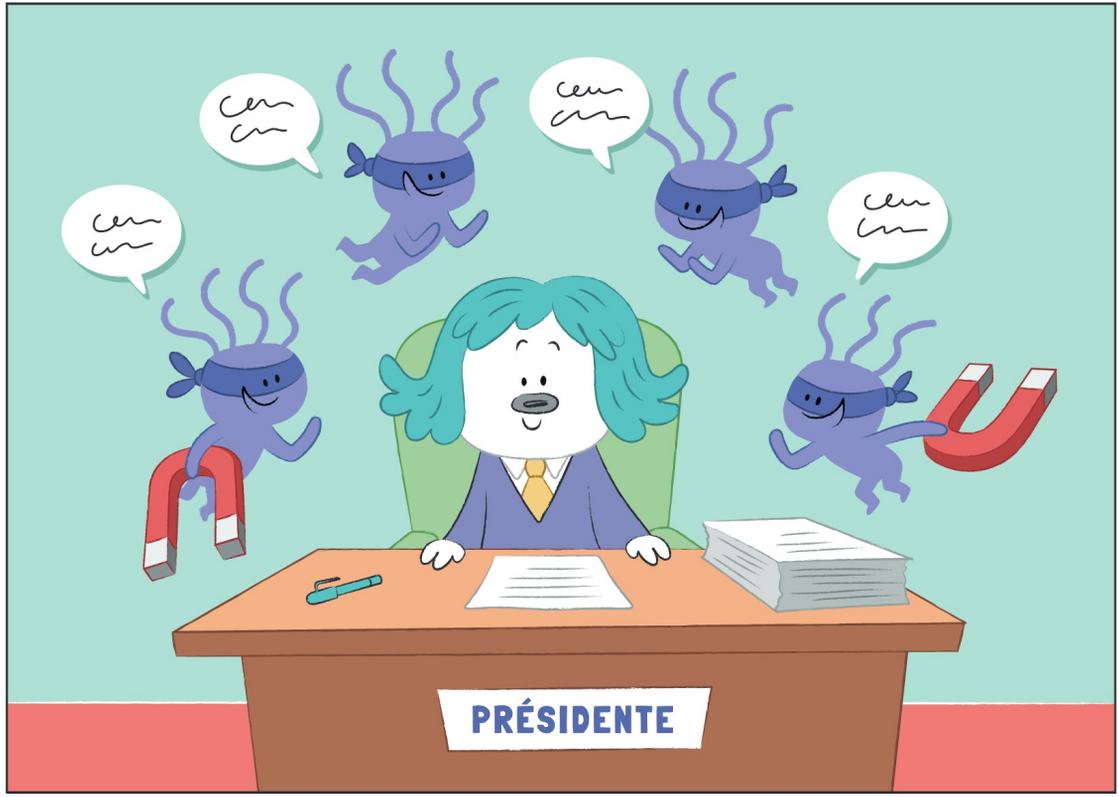
c'est moi qui l'ai décidé !



SÉQUENCE 4 · Activité 3 · DOCUMENT 76 : CONTRÔLER L'ACTION DE SES « NEURONES AIMANTS » (4/4) · À projeter / À afficher

Les neurones aimants sont-ils méchants ?

Il ne faut surtout pas voir les **neurones aimants** uniquement comme les « méchants » du cerveau
Etre attiré par une activité est une puissante **source de motivation** !



SÉQUENCE 4 • Activité 3 • DOCUMENT 77 : LES « NEURONES AIMANTS », CONSEILLERS DU/DE LA PRÉSIDENT-E • À projeter / À afficher

Les neurones aimants sont-ils utiles ? Comment agir ?

Quand on sent l'action des **neurones aimants**, la bonne attitude est donc de **s'interroger un instant** pour savoir où ils vont mener notre attention.



Quelle stratégie utilisent les publicités pour nous plaire ?

La publicité ou certains jeux sont volontairement **construits** pour **plaire** aux **neurones aimants**. Les adultes réfléchissent beaucoup pour rendre les publicités, les jeux et les films **attrayants**.