

ATOLE

Quiz 1

JP. Lachaux et les éditions MDI

P'tit blog de Segpa





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

Qu'est-ce qu'un atoll ?

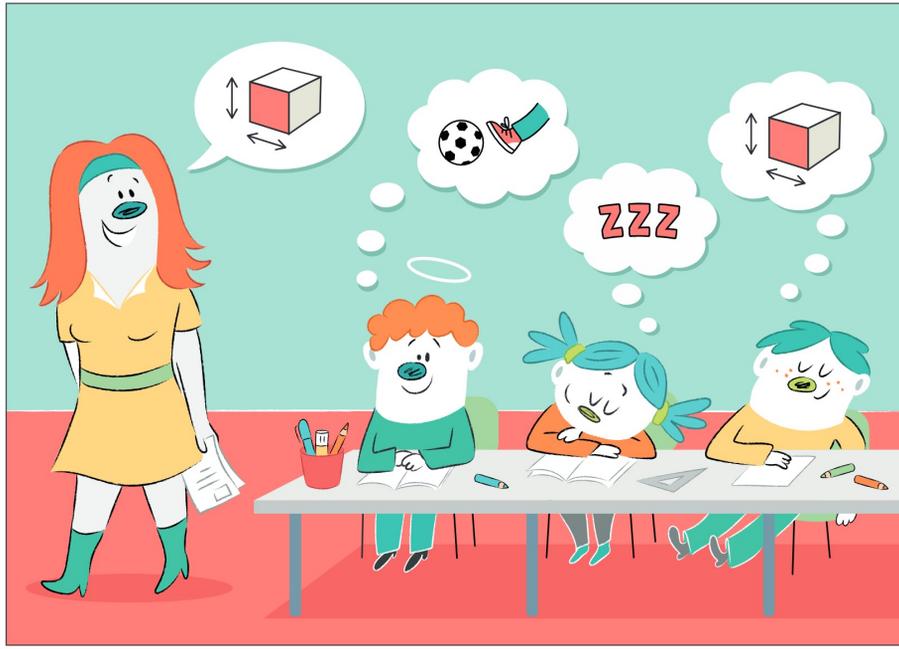
C'est une petite île dans la mer, comme une petite bulle dans laquelle on s'isole pour être bien concentré.



SÉQUENCE1 · Activité 1 · DOCUMENT 3 : ATOLE ET L'ATOLL · À projeter / À afficher

Quel est le lien entre un atoll et la formation ATOLE ?

Cette île ressemble à une petite bulle dans laquelle on peut s'isoler. Apprendre à être attentif , c'est aussi parfois se mettre dans une sorte de bulle pour être bien concentré.



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

Être attentif, c'est être sage ?

Être attentif, ce n'est pas juste être « sage ». On peut être sage mais penser à autre chose.

Donc on n'est pas concentré



Y a-t-il des moments où il faut être plus attentif ?

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

- Quand on traverse la route
- Quand on fait un match de foot, du tir à l'arc...
- Quand le professeur parle...



Sur quoi peut porter notre 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.

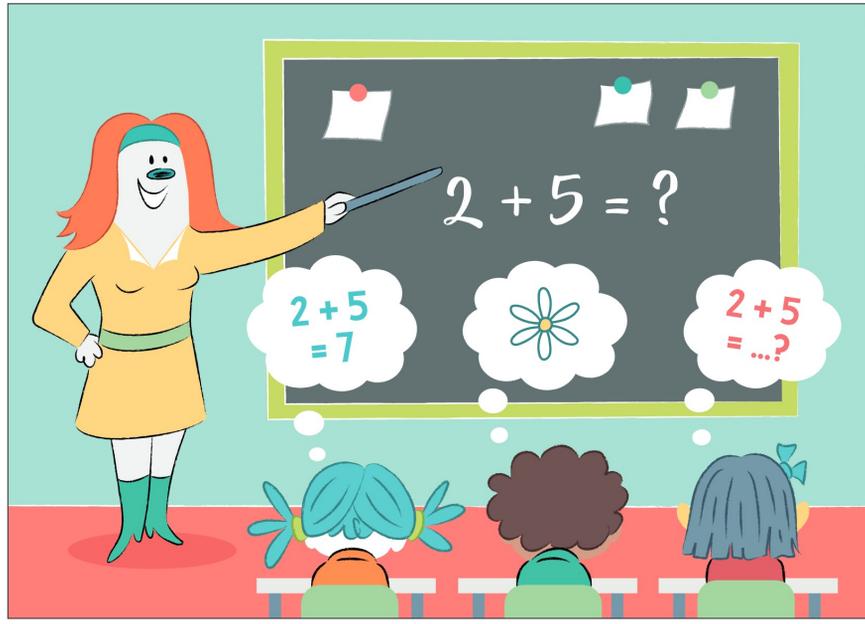


Qu'est-ce que l'on entend dans sa tête quand on compte des points ?



Lorsqu'on compte mentalement, on entend une sorte de son « dans notre tête » qui peut ressembler à notre petite voix.

**Cette impression auditive
= « la petite voix »**



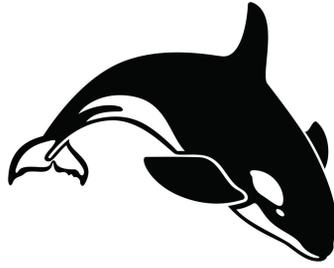
SÉQUENCE 1 • Activité 5 • DOCUMENT 6 : LA « PETITE VOIX » • À projeter / À afficher

La petite voix est-elle toujours utile ?

**Non, elle peut aussi être
distrayante**

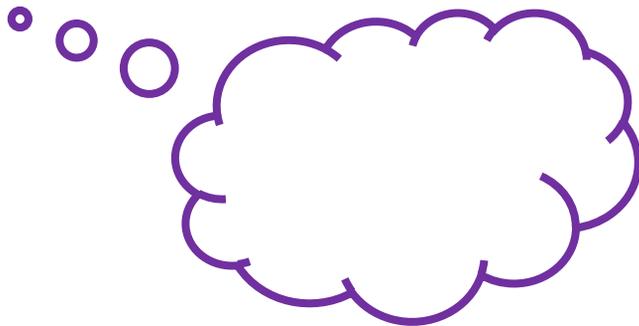


Imaginez que la baleine a une tâche blanche sur le ventre puis déplacez cette tâche pour la placer à côté de son œil.



Comment avez-vous fait ?

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

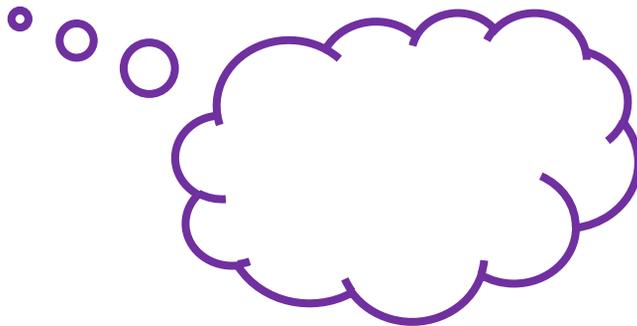




SÉQUENCE 1 • Activité 6 • DOCUMENT 7 : LES IMAGES MENTALES • À projeter / À afficher

Qu'est-ce qu'une image mentale ?

**Une sorte d'image dans la tête
comme si on avait un écran mental**



DESSINS À MÉMORISER



SÉQUENCE 1 • Activité 6 • DOCUMENT 8 : DESSINS À MÉMORISER • À projeter / À afficher

Citez deux stratégies qui permettent de mémoriser des éléments ?

La répétition, comme un perroquet



L'écran mental, comme le photographe





SÉQUENCE 1 • Activité 7 • DOCUMENT 9 : IDENTIFIER LES ÉMOTIONS • À projeter / À afficher

Citez les 6 principales émotions

la peur,
la joie,
la tristesse,
la colère,
la surprise,
le dégoût



SÉQUENCE 1 • Activité 7 • DOCUMENT 9 : IDENTIFIER LES ÉMOTIONS • À projeter / À afficher

Comment reconnaît-on les émotions ?

En observant le visage, les yeux, la bouche...

Qu'est-ce que l'empathie ?



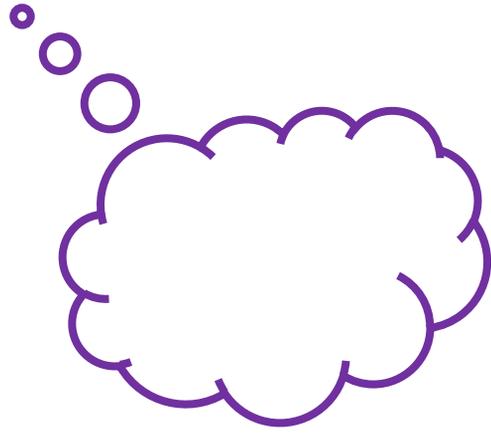
**C'est se sentir concerné
par ce que ressent l'autre**

L'empathie est-elle utile ?



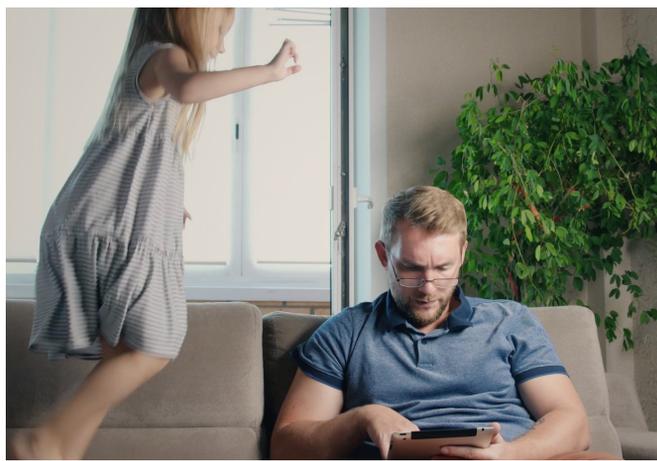
Oui, on peut :
mieux vivre ensemble,
mieux se comprendre,
mieux adapter notre
comportement

Que se passe-t-il lorsqu'on s'interroge sur ses émotions ?



Notre attention se porte aussi sur une **cible interne**, quelque chose qui se passe en nous.

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



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

Que faites vous alors pour que cela arrive ?

**On appelle, on bouge,
on se fait remarquer,
on fait du bruit...**

**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.**





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

Que représente le trait sur l'image ?

Le contact avec la cible.

**Mon attention se porte sur la
cible.**

**Utilisation du mot « contact »,
ou du mot « cible »**

A quoi sert la formation

ATOLE ?

Apprendre à être attentif.