

Séquence 1 À la découverte de l'attention

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. Ils savent lister l'ensemble des vecteurs de l'attention (externes et internes) qui permettent à la fois de se connecter, mais qui peuvent également être source de distractions.

À 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 concentrés, en expliquant pourquoi ; - Expliquer en quoi consiste le programme ATOLE ; - Connaître l'ensemble des vecteurs de l'attention qui peuvent constituer des sources de distractions, mais qui représentent également des outils favorisant la concentration ; - Adopter une attitude attentive lorsque l'enseignant utilise le code « contact » en classe.

Activité 1 : ATOLE et l'attention

But visé Les élèves expérimentent le fait qu'être inattentif n'est pas forcément visible. Ils prennent également conscience qu'être attentif ne veut pas dire « être sage ». Ils prennent connaissance de l'objectif général de ce programme : apprendre à mieux maîtriser leur attention.

Note : La première partie de cette activité illustre le fait d'être attentif ou inattentif vis-à-vis d'une personne. La seconde partie est axée sur le fait d'être attentif ou non dans la réalisation d'une activité.

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.

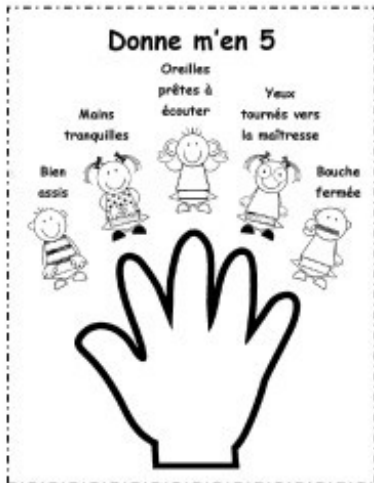
Demander : « Y-a-t-il des moments où on vous dit, à vous, que vous n'êtes pas assez attentifs ou que vous devriez être plus concentrés ? »

Montrer aux élèves la planche d'images et donner les consignes suivantes : « A votre avis, est-ce que chacune des activités de cette planche nécessite d'être attentif ? Puis : « Les personnages sur ces vignettes sont-ils attentifs ou non, d'après vous ? »





Demander : « Savez-vous comment arriver à être plus attentif ? » 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 ? » Enchaîner : « Cette année, nous allons apprendre à reconnaître ce qui nous empêche d'être attentifs et découvrir des petites solutions pour mieux se concentrer.



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. »

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. Je lis une histoire. Pendant ce temps, les élèves d'un des groupes doivent 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 de votre choix (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.



Pour les plus jeunes, il leur est difficile de savoir décrire eux-mêmes leur position, leur posture, leur comportement. D'où l'importance de passer par l'observation d'autrui (en réel ou sur une photo) pour faire prendre conscience du lien entre comportement et attention. À 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 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 « distraits » 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 ».



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. »

Montrer l'image de la bulle :



À 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 ».

Idée de petit film pour illustrer ce point du programme : Un film avec une classe qui n'écoute pas.

Activité 3 : Observer son attention à travers les cinq sens

But visé Les élèves comprennent qu'ils peuvent porter leur attention sur les informations du monde extérieur (de l'environnement) à travers leurs cinq sens.

Note : pour cette activité il est nécessaire d'avoir des raisins secs ou bien d'autres petits aliments facilement transportables. Expliquer aux élèves que dans l'activité précédente ils ont porté leur attention sur la vue et l'ouïe, à savoir l'observation de la gestuelle de leur instituteur/institutrice ainsi que sa voix. Demander aux élèves s'il est possible de faire attention avec un autre sens que la vue ou l'ouïe.

Laisser venir les premières réponses.

Expliquer que, en effet, ils peuvent porter leur attention sur les sons, sur les images, le toucher, les odeurs et les goûts. En d'autres termes, sur toutes les informations qui parviennent aux cinq sens. Expliquer que cette activité sert à passer en revue chacune de ses possibilités.

Distribuer à chaque élève un petit raisin sec. Demander aux élèves d'observer leur raisin puis demander : « Comment décririez-vous la couleur, les formes ? »

Ensuite, demander aux élèves de toucher le raisin et demander « Est-il solide ou mou ? Lorsqu'on la presse entre les doigts résiste-t-il ou s'écrase-t-il ? »

Demander aux élèves de sentir son odeur. « Comment décririez-vous l'odeur de ce raisin, est-ce une odeur agréable ou désagréable ? Est-ce une odeur surprenante ? » Proposer aux élèves de fermer les yeux et de sentir à nouveau le raisin. Perçoivent-ils une différence ?

Certains pourront dire que l'intensité de l'odeur augmente par exemple. Demander aux élèves de croquer dans la moitié du raisin. Demander alors « Le goût est-il agréable ou désagréable ? Est-il plutôt sucré ou plutôt salé ? » Proposer aux élèves de fermer les yeux et de mettre la deuxième moitié du raisin dans leur bouche. Demander aux élèves s'ils ressentent une différence.

Certains pourront dire que l'intensité du goût augmente par exemple.

Demander aux élèves s'ils ont constaté que fermer les yeux, leur a permis de ressentir plus fortement le goût, ou les odeurs ? Expliquer que l'attention permet donc de privilégier un sens sur les autres et influe sur leur perception de leur environnement. Lorsqu'ils ferment les yeux, les élèves retirent leur attention de la vue et la porte ailleurs (par exemple sur les odeurs ou sur le goût dans les deux exemples précédents, ou sur les deux en même temps).

Expliquer aux élèves qu'à partir de maintenant ils pourront identifier, parmi les cinq sens, lequel est l'objet de leur attention.

Activité 4 : L'attention et les sensations du corps

But visé Les élèves comprennent qu'ils peuvent porter leur attention sur les informations intérieures, ici les sensations du corps.

Dans l'activité précédente, nous avons vu le rôle de l'attention dans la perception du monde extérieur. Il est possible également de porter son attention vers le monde intérieur, c'est-à-dire les sensations dans notre corps, mais également vers nos pensées, nos émotions, etc. Demander aux élèves de fermer les yeux et d'essayer de sentir leur respiration.

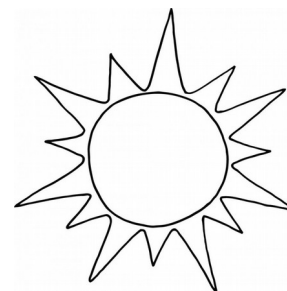
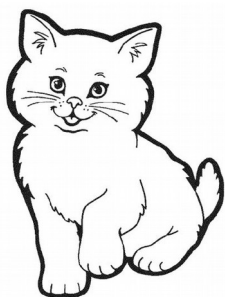
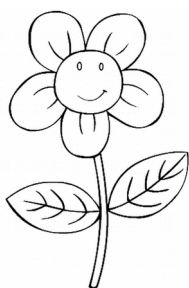
Demander « dans quel(s) cas cela peut être important ou utile de porter son attention sur des sensations internes corporelles ? »

Laisser venir les réponses. Cela peut être utile pour savoir où on a mal exactement, ou encore quel type de douleur (brûlure, picotements, etc.) on peut ressentir par exemple.

Activité 5 : L'attention et la petite-voix

But visé Les élèves découvrent et comprennent ce qu'est leur « petite voix interne » (pensées verbalisées) et apprennent à y faire attention.

Pour aider les plus jeunes à conscientiser la présence de cette « petite voix » dans leur tête, leur proposer de mémoriser l'ordre des objets, sur le dessin ci-dessous. Leur demander ensuite de cacher le dessin (ou éteindre la projection au tableau). Les prévenir que vous allez ensuite leur demander de vous réciter l'ordre de ces objets, de mémoire, dans 15 à 30 secondes (durée à adapter à l'âge). Mettre idéalement un chronomètre ou un Time Timer pour que les élèves puissent visualiser cette durée. Attention : selon l'âge des élèves, adapter le nombre d'images à mémoriser, car il ne faut pas qu'un nombre trop élevé d'images soit un frein à l'exercice (en Maternelle, se contenter de 2 à 4 dessins maximum à mémoriser ;



Pour réussir cet exercice, les élèves devront répéter le nom des différents objets à la suite les uns des autres, en boucle dans leur tête, pour arriver à les mémoriser (stratégie du « perroquet »). Pour les plus petits, vous pouvez également leur indiquer cette stratégie clairement, lors de la consigne de départ.

Demander « Qui a eu l'impression de se parler 'dans sa tête', ou bien demander « Qu'est-ce que l'on entend dans sa tête quand on fait cet exercice ? »

Si certains élèves rapportent n'avoir eu aucune sensation auditive, c'est peut-être parce qu'ils pensent que l'on parle ici d'un vrai son. Dans ce cas, leur demander s'ils ont eu l'impression d'avoir 'fait le silence' dans leur tête.

Faire remarquer aux élèves que lorsqu'ils répètent mentalement, ils entendent une sorte de son « dans leur tête », qui peut ressembler à leur propre voix. Nommer cette impression auditive : « la petite voix ».

Pour ceux qui ont encore vraiment des difficultés avec cet exercice, on pourra simplement leur proposer une phrase simple et leur demander de la répéter en silence, une fois encore dans leur tête. Faire remarquer alors aux élèves que pour réaliser cet exercice, c'est bien l'attention qui s'est portée sur leurs propres pensées, ici la petite-voix.

Activité 6 : L'attention et les images mentales

But visé Les élèves prennent conscience qu'ils font souvent appel à l'imagerie mentale et apprennent à y faire attention

Dire aux élèves : « Je vais mettre le sablier (une minute) et pendant tout ce temps-là, je vous demande d'être silencieux ... de fermer les yeux quelques instants ... et de ne surtout pas penser à un ... chien noire (bien insister) avec une tache blanche (bien insister). » Durant cette minute de silence, répéter doucement à la classe : « Ne pas penser à un chien noire avec une tache blanche ». Une fois le temps écoulé, demander : « Où était la tache blanche sur le chien ? ». Si un élève répond, c'est l'occasion de lui faire remarquer que, malgré la consigne qui a été donnée, il a sans doute imaginé un chien, c'est-à-dire qu'il a « vu » dans sa tête, un chien.

Demander ensuite comment le chien lui est exactement apparue (seul ou avec un décor par exemple).

Faire remarquer ici aux élèves que la manière dont ils se sont représentés le chien est tout à fait personnelle (sous forme d'un dessin, ou bien d'une photographie réaliste, ou encore souriante...). Demander à la classe : « Imaginez que le chien à une tâche blanche sur le ventre, puis déplacez cette tâche pour la placer à côté de l'œil. Pouvez-vous aussi changer la couleur du chien ? »

Expliquer que cette représentation interne est ce que l'on appelle une image mentale : ce n'est pas une vraie image, aussi précise que celle qu'on aurait sous les yeux, mais ce n'est pas un son, ni une odeur... c'est plutôt une image, qui peut avoir une couleur, une taille ... et que l'on peut modifier comme on le souhaite. Faire remarquer alors aux élèves que pour faire cet exercice, leur attention s'est portée sur leurs propres pensées, ici les images mentales. Conclure sur le fait qu'une pensée peut prendre différentes formes : elle peut ressembler à une petite voix dans notre tête, mais elle peut également ressembler à une image mentale. C'est en faisant attention à nos pensées que l'on peut en quelque sorte les contrôler comme nous le souhaitons.

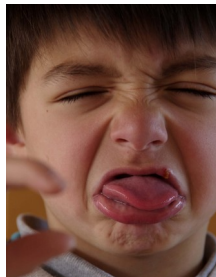
Demander aux élèves de fermer les yeux. Décrire un trajet qu'ils connaissent bien (par exemple de la classe à la cour de récréation) et donner le plus de détails descriptifs possible (par exemple les portemanteaux sur les murs, les dessins, les pièces qui s'ouvrent de chaque côté du couloir, etc.). Avant d'atteindre la cour de récréation, arrêter la description à un endroit facilement connu (par exemple la porte de la direction, la porte d'une autre classe, les toilettes, etc.) et demander aux élèves ce qui se trouve sur la droite (ou la gauche). Les élèves pourront vous répondre exactement ce qui se trouve à cet endroit-là. Faire remarquer que cette réponse est possible uniquement en se faisant une image mentale du trajet qui vient d'être décrit : ils ont donc « visualisé mentalement » le chemin.

Activité 7 : L'attention et les émotions

But visé Les élèves découvrent les différentes émotions primaires et comprennent qu'ils peuvent porter leur attention dessus.

Demander aux élèves quelles sont les principales émotions qu'ils connaissent ? Laisser venir les réponses.

Expliquer aux élèves qu'il existe de très nombreuses émotions, mais que les principales (ou « émotions primaires ») sont : la peur (1), la joie (2), la tristesse (3), la surprise (4), la colère (5) et le dégoût (6).



Observer des images indiquer l'émotion représentée. La mimer.

Réponses de gauche à droite en haut puis en bas : colère, joie, dégoût, surprise, tristesse et peur.

Demander aux élèves s'ils peuvent identifier les émotions sur l'image ci-dessous ? Quelles sont les parties du visage qui change de façon la plus évidente ?

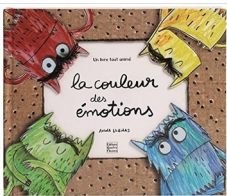
Deux parties bougent de manière évidente : la bouche et les yeux. Observer la bouche et les yeux peut donc nous aider à identifier l'émotion chez l'autre.

Expliquer que lorsqu'ils font attention à leur camarade, ils sont donc capables d'identifier ses émotions et l'aider ou prévenir la maitresse si besoin.

Demander s'il est possible de porter son attention sur nos propres émotions ? Comment peut-on faire ?

Expliquer que les émotions font donc également partie des informations intérieures auxquelles nous pouvons faire attention.

Idée pour les plus jeunes : utiliser comme support pour cette activité l'album « La couleur des émotions », d'Anna LLENAS (livre plat ou pop-up, éditions Quatre fleuves).



Prolongement : accrocher sur sa carte de présence un logo émotion que l'on peut changer pendant la journée.

Activité 8 : 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.

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



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

Reprendre 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 que l'on fait ». Donner un exemple : « Les bébés 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.

Activité 9 : 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 expérimentent le fait 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 une attitude attentive en réponse à cette injonction.

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).

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

À partir de maintenant quand je sonne la cloche, je veux que vous soyez en contact avec moi, pour que vous puissiez réagir à ce que je dis ».

Il est possible de renforcer ce rituel en demandant aux élèves, à chaque fois que vous sonnez la cloche, de se mettre en même temps dans une position attentive (poser la main physiquement sur une empreinte dessinée sur le bureau, sur un mur, et ne plus bouger).

Faire le jeu « Je fais le tour de la maison, je ferme les volets, je m'essuie les pieds, et je rentre dans la maison ». Soit les élèves sont deux par deux, un chante la comptine et l'autre fait les gestes ; soit c'est l'enseignante qui chante la comptine et les élèves doivent la suivre avec les gestes. Varier la vitesse de chant afin de bien illustrer qu'ils doivent faire attention à la voix et pas simplement faire le geste par automatisme.