

Séquence 2 L'équilibre attentionnel

Les élèves découvrent la similitude entre la maîtrise de leur attention et le sens de l'équilibre, à travers la métaphore de la poutre. Ils comprennent que les distractions agissent comme des forces qui déséquilibrent leur attention. Ils apprennent à évaluer le niveau d'attention dont ils ont besoin pour réaliser une activité à partir de deux codes (les dimensions de la poutre, les trois « A »).

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

- Expliquer en quoi être attentif s'apparente à garder son équilibre sur une poutre et donner des exemples d'activités qui permettent d'entraîner son sens de l'équilibre attentionnel ;
- Expliquer, à la fin d'un exercice réalisé en classe, à quel moment ils sont tombés de leur poutre et pourquoi ;
- Évaluer, avant la réalisation d'une activité, le niveau d'attention dont ils auront besoin en s'aidant de la symbolique des trois A ;
- Évaluer, avant la réalisation d'une activité, le niveau d'attention dont ils auront besoin en référence aux dimensions de la poutre.

Activité 1 : Le sens de l'équilibre attentionnel

But visé Les élèves constatent que pour ne pas tomber d'une poutre, il faut remarquer le plus tôt possible qu'ils commencent à tomber pour compenser le déséquilibre. Ils sont capables d'expliquer comment ils s'y prennent pour remarquer qu'ils commencent à tomber et ils savent comment réagir pour réajuster leur équilibre.

Pour commencer, installer dans la salle de motricité une poutre ou un banc étroit. S'il n'est pas possible de se procurer ce matériel, coller une bande de scotch de couleur au sol. Il est possible également d'installer quelques obstacles sur cette ligne pour rendre la traversée qui va suivre plus difficile. Demander enfin à un ou plusieurs élèves de marcher sur cette poutre/ligne. Proposer à un élève pour qui l'exercice est compliqué d'indiquer pourquoi cela lui a semblé difficile, et pourquoi il n'a pas réussi à simplement rester en équilibre debout sur la poutre.

Écouter ses réponses et éventuellement les noter d'un côté du tableau.

Reprendre les exemples donnés pour faire émerger l'idée que lors de la traversée de la poutre, il y a des forces qui tirent de chaque côté et qui ont tendance à nous déséquilibrer (c'est l'effet de la pesanteur).

Solliciter un élève qui y arrive bien, afin qu'il décrive comment il s'y prend.

Écouter ses réponses et éventuellement les noter de l'autre côté du tableau pour montrer que nous possédons tous une capacité propre à tenir en équilibre.

Expliquer que, pour bien maintenir son équilibre, il est nécessaire de ressentir ces forces et de les compenser, rapidement et constamment, par de petits mouvements.

Questionner : « Que se passe-t-il si on attend trop ou si on ne remarque pas qu'on est en train de pencher d'un côté ou de l'autre ? » Évidemment, on tombe. Insister donc sur la nécessité de ressentir rapidement que l'on est en déséquilibre. Faire prendre conscience aux élèves que des forces nous déséquilibrent constamment lors de la traversée. Cela permet de présenter et de définir ce qu'est « le sens de l'équilibre ».

Si la traversée de la poutre est trop facile, faire marcher en tenant un plateau avec une boule dessus ou bien rajouter des obstacles sur la poutre (permet d'utiliser une poutre au sol en gardant de la complexité), imaginer qu'il y a des crocodiles en dessous en racontant une histoire, etc.

Faire marcher sur différentes poutres de différentes tailles et formes pour comparer les difficultés.

Activité 2 : Rester sur la poutre

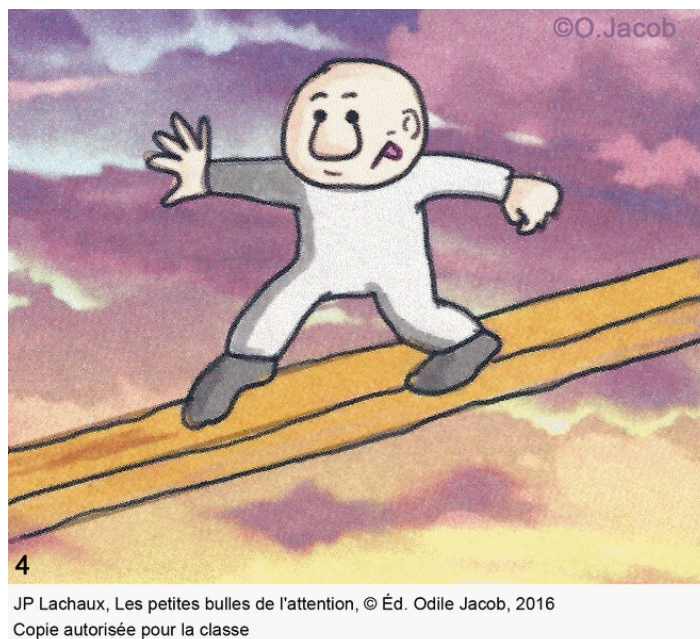
But visé Les élèves savent expliquer ce qu'est l'équilibre attentionnel et ce qu'il se passe lorsqu'ils perdent cet équilibre. Ils comprennent qu'il existe des forces, des distractions, qui peuvent les pousser à rompre le contact avec leur objet d'attention.

Reprendre la situation décrite dans l'activité 1 ci-dessus ainsi que les notions abordées dans la séquence 1 : « Les séances précédentes, nous avons vu que l'attention établit un contact avec quelqu'un ou quelque chose, qui nous permet d'y réagir. Nous sommes toujours en contact avec quelque chose, il y a toujours quelque chose qui nous fait réagir, comme nos pensées, le voisin, le bruit dehors, etc. Ce qui est difficile, c'est de faire attention longtemps à quelque chose, de rester longtemps en contact avec cette chose. C'est comme lorsqu'on essaie de faire tenir un bâton en équilibre sur la paume de votre main ou quand on essaie de maintenir nos pieds sur une poutre que l'on traverse ».

Demander : « Est-ce que vous pouvez me dire ce qui vous empêche de vous concentrer en général ? » Noter au tableau les éléments qui ont tendance à distraire les élèves, puis désigner ceux qui correspondent à des événements externes (bruits, mouvements...) et internes (soucis, pensées...). Ceci permettra de faire ressortir le fait que les distractions qui déséquilibrent les élèves peuvent venir à la fois de l'environnement extérieur et de leur milieu interne. Cela permet de réviser les notions abordées dans la séquence 1 sur l'ensemble des vecteurs de l'attention, qui peuvent être à la fois des sources de distractions et à la fois des éléments qui permettent de favoriser sa concentration (les stratégies de concentration seront abordées en détail plus avant dans le programme ATOLE). Interpeller : « Voyez-vous un rapport avec l'exercice de la poutre ? Sur la poutre, j'essaie de maintenir mes pieds en contact avec celle-ci, mais parfois il y a des forces qui m'en empêchent. De la même manière, quand vous devez écouter en classe, vous essayez de maintenir le contact avec moi, ou avec un exercice que vous êtes en train de faire, mais des forces tentent parfois de vous en empêcher ».

Expliquer : « Quand on essaie d'être attentif, il se passe la même chose que lorsqu'on traverse une poutre : on reste sur la poutre du début à la fin, d'un bout à l'autre. C'est pour ça que cette année nous allons essayer d'améliorer notre sens de l'équilibre attentionnel ».

Montrer la vignette 4.



Expliquer : « Sur une poutre, on essaie d'aller d'un bout à un autre en restant en contact avec elle. Quand j'explique quelque chose, je vous demande de rester en contact avec moi, avec ma voix, du début de l'explication jusqu'à la fin. Quand vous me parlez, vous avez envie que je vous écoute du

début jusqu'à la fin, donc c'est un peu comme sur une poutre, et si je suis distrait(e), c'est comme si je tombais de cette poutre ».

Demander : « Depuis le début de la séance, qui a senti qu'il perdait un peu son équilibre attentionnel ? À quel moment l'avez-vous remarqué et comment ? » Énoncer ensuite : « Cette année, de semaine en semaine, nous allons essayer d'apprendre ensemble quelles sont ces forces qui nous distraient et comment les compenser. C'est un peu comme si vous appreniez dans l'année à garder votre équilibre. »

Montrer la vignette 5.



Lister brièvement certaines situations où, comme pour l'attention, il faut apprendre à rester en équilibre (par exemple le judo, le surf, etc.).

Activité 3 : Bien évaluer l'attention dont on a besoin

But visé Les élèves savent réagir à la présentation d'un A rouge, ou d'une poutre haute, longue ou étroite en adoptant une attitude manifeste d'attention. Ils savent évaluer correctement les dimensions de la poutre pour une activité qui leur est proposée.

Montrer la vignette 6 lire à voix haute le texte de l'image.



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Avec la métaphore de la poutre, les élèves sont incités à représenter les différents niveaux d'attention requis pour effectuer une tâche, selon trois critères : intensité de l'attention requise, durée prévisionnelle du besoin en concentration et conséquences de la perte d'équilibre. Il est donc possible de décliner la métaphore comme suit (possibilité d'adapter le vocabulaire à la tranche d'âge et au niveau de la classe) :

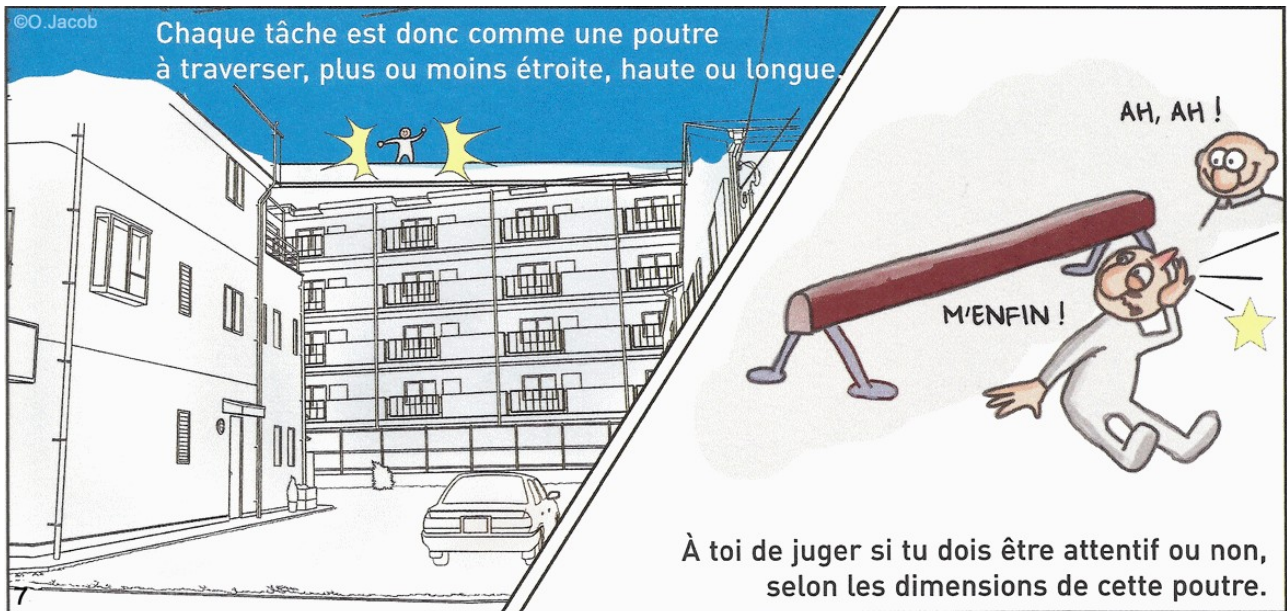
- Intensité de l'attention nécessaire : - Poutre étroite = forte sollicitation, intensité élevée, exercice « difficile », - Poutre de largeur moyenne = moyenne sollicitation, intensité intermédiaire, - Poutre large = sollicitation de faible intensité, exercice « facile », automatisme déjà en place ;
- Durée de concentration / durée de maintien de l'attention nécessaire : - Poutre longue = attention de longue durée, - Poutre de longueur moyenne = attention de durée moyenne, - Poutre courte = attention de courte durée ;
- Conséquences de la perte d'équilibre / de la perte d'attention : - Poutre haute = impact élevé de la perte d'équilibre (« danger » à tomber, répercussions importantes), - Poutre moyennement haute = répercussions de moyenne importance quand perte d'équilibre, - Poutre basse = peu d'impact de la perte d'équilibre attentionnel.

Demander : « A quelle situation correspond pour vous une poutre longue, étroite ou haute à l'école ? » Proposer systématiquement plusieurs exemples, pour vérifier que ces concepts sont bien compris : - si la poutre est longue, l'élève doit faire attention longtemps, - si elle est étroite l'élève doit veiller à bien rester stable, sans quoi il risque de tomber, - si elle est haute les conséquences de la chute sont graves.

Expliquer ensuite que cette année cette référence sera utilisée aux dimensions de la poutre pour leur faire comprendre le niveau d'attention dont ils ont besoin pour réaliser un exercice.

Préciser que pour un même exercice, le niveau d'attention demandé par l'exercice peut varier d'un élève à un autre.

Montrer la vignette 7 lire à voix haute le texte de l'image.



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Demander : « Vous arrive-t-il de sous-estimer le niveau d'attention dont vous avez besoin pour des activités de la vie quotidienne ou pour des activités que l'on fait en classe ? Avez-vous des exemples pour me dire quand cela vous est arrivé ? »

Montrer la vignette 8 et demander à un élève de lire à voix haute le texte de l'image.



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Expliquer que pour les aider à bien évaluer le niveau d'attention dont ils auront besoin, des poutres de couleur seront utilisées. C'est un petit code qui aidera parfois, en plus des dimensions de la poutre, à savoir s'il faut être très attentif ou non et dans quelle mesure, dans les minutes qui suivent. Pour s'entraîner à évaluer le niveau d'attention donc chaque élève a besoin.

Image d'activités, quelle poutre correspond ?

« J'essaie d'estimer la quantité d'attention dont j'ai besoin pour réussir ces activités »



Se promener :



Ecouter de la musique :



Faire du vélo :



Faire un puzzle :



Jouer :



Lire :



Calculer :

Poutre verte



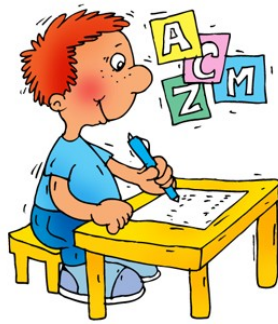
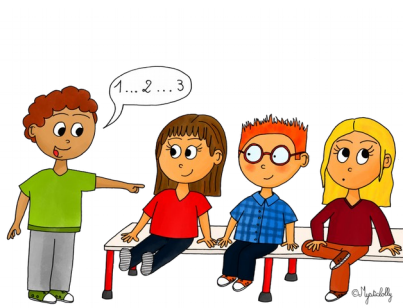
© Can Stock Photo



Poutre orange



Poutre rouge



Prolongement : afficher sur les ateliers autonome le symbole attention qui correspond.
Grande ou petite poutre rouge orange verte

LONGUE ou COURTE ?
HAUTE ou BASSE ?
ETROITE ou LARGE ?

A
A
A

RESTER SUR LA POUTRE

©O. Jacob

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

Si les élèves posent des questions à propos des personnages bleus sur cette affiche, leur dire qu'ils seront présentés très prochainement durant les séances suivantes.