

## **Séquence 4 Les neurones et la concentration**

Les élèves apprennent ce qu'est une intention et comment les intentions sont maintenues activement en mémoire dans le cerveau. Ils apprennent à déterminer s'ils agissent avec une intention claire ou non, ou avec plusieurs intentions contradictoires. Ils sont capables d'expliquer sur des exemples pourquoi une intention claire et unique facilite la concentration et diminue les sensations de fatigue mentale et de stress.

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

- Décrire et expliquer le rôle des neurones-chefs (garder une intention en mémoire, faire travailler ensemble d'autres neurones qui n'en ont pas l'habitude, résister à l'action des neurones aimants), et leurs caractéristiques (ils s'endorment facilement) ;
- Nommer, au moment où on les interroge, s'ils ont une intention claire ou non en tête (s'ils savent précisément ce qu'ils cherchent à faire) ;
- Décrire leur intention suffisamment clairement pour qu'un autre élève puisse prendre le relais et finir ce qu'ils cherchaient à faire ;
- Remarquer quand ils sont distraits parce qu'ils ont oublié ce qu'ils cherchaient à faire (oubli d'intention : OUIIN) ;
- Commencer à remarquer quand ils ont deux intentions contradictoires à la fois et rappeler l'image de l'huile et de l'eau qui ne se mélangent pas ;
- Expliquer l'intérêt d'avoir une intention claire et concrète et à court terme, en utilisant l'image de la poutre.

## Activité 1 : Qu'est-ce qu'une intention ?

**But visé** Les élèves découvrent et décrivent ce qu'est une intention et que le maintien de cette intention en mémoire dépend de l'activité de neurones qui se trouvent à l'avant du cerveau (appelés ici « neurones-chefs »). Ils comprennent que lorsque les neurones-chefs cessent d'être actifs, ils oublient leur intention. Ils sont capables d'identifier des situations durant lesquelles ils se laissent distraire parce qu'ils oublient leur intention.

Jouer au jeu « Ni-Oui-Ni-Non » avec les élèves, ou simplement rappeler le principe, puis leur demander pourquoi ce jeu est difficile. Parce qu'on finit par oublier son intention de ne dire ni oui ni non ; en quelque sorte on peut dire que « le naturel reprend le dessus ». L'intention représente un but que nous souhaitons atteindre et que nous gardons à l'esprit : l'intention c'est ce que l'on cherche à faire.

*Préciser et expliquer qu'il existe dans le cerveau des neurones qui nous permettent de contrôler notre attention : on les appellera ici « neurones-chefs ». Lorsque ces neurones-chefs sont bien « réveillés », leur travail consiste notamment à garder notre intention en mémoire ; ils permettent donc de ne pas oublier ce que l'on cherche à faire. Ces neurones nous permettent aussi de ne pas nous laisser constamment distraire par tout ce qui nous entoure et de résister aux tentations que provoquent les neurones aimants. Grâce à eux nous pouvons garder en tête ce que nous cherchons à faire (notre intention) !*

Continuer en expliquant que l'intention guide bien souvent l'attention : le fait d'avoir une intention particulière en tête amène à faire attention à des aspects particuliers de l'environnement (par exemple si mon intention est de trouver mon stylo rouge je vais faire plus attention à tout ce qui est rouge).

Suggérer à la classe de donner d'autres exemples d'intention pour vérifier qu'ils ont bien compris ce que désigne ce concept.

Pour aider les élèves à bien identifier une intention, il est possible de leur proposer d'imaginer qu'ils demandent à quelqu'un de faire quelque chose à leur place. Pour savoir s'ils peuvent féliciter cette personne une fois son action terminée, il faut qu'ils aient clairement en tête leur intention de départ, pour évaluer si ce qu'a réalisé cette personne est conforme avec cette intention. Par exemple, si on demande à quelqu'un de mettre la table, soit de mettre pour chaque personne une assiette, des couverts, etc., on félicitera cette personne une fois la tâche réalisée uniquement si ce qu'elle a fait correspond à l'intention qui motivait la demande.

Demander ensuite de donner quelques exemples de situations durant lesquelles ils avaient oublié leur intention.

Montrer les vignettes 35, 36, 37, 38, 39 et 40 : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.

À chaque instant, notre cerveau a moins d'une seconde pour choisir comment réagir à ce qu'il perçoit...

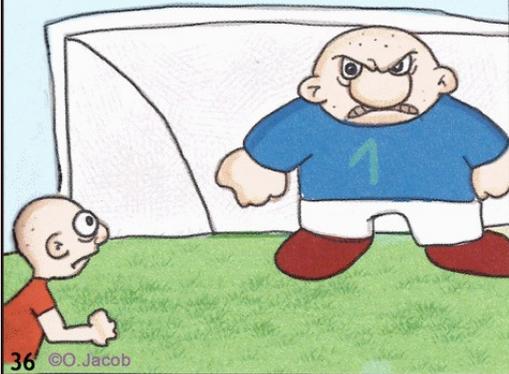
©O.Jacob



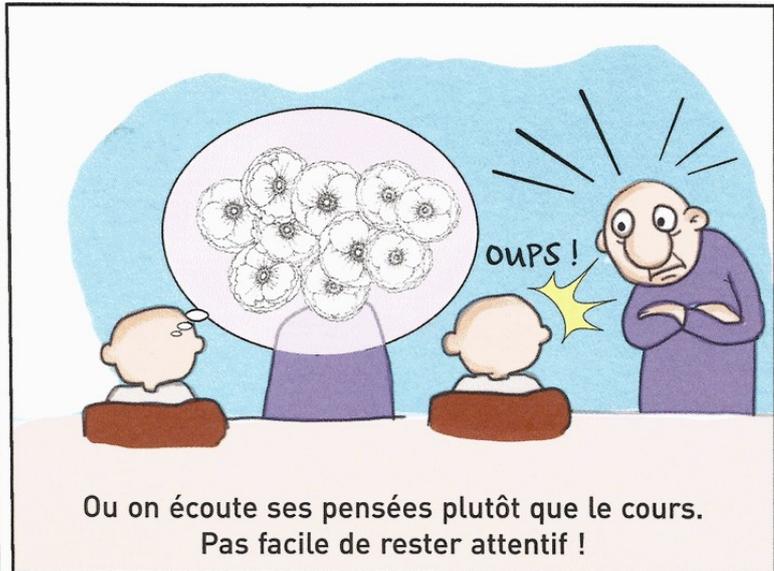
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

On regarde la tête du gardien au lieu de viser le but.



36 ©O.Jacob



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

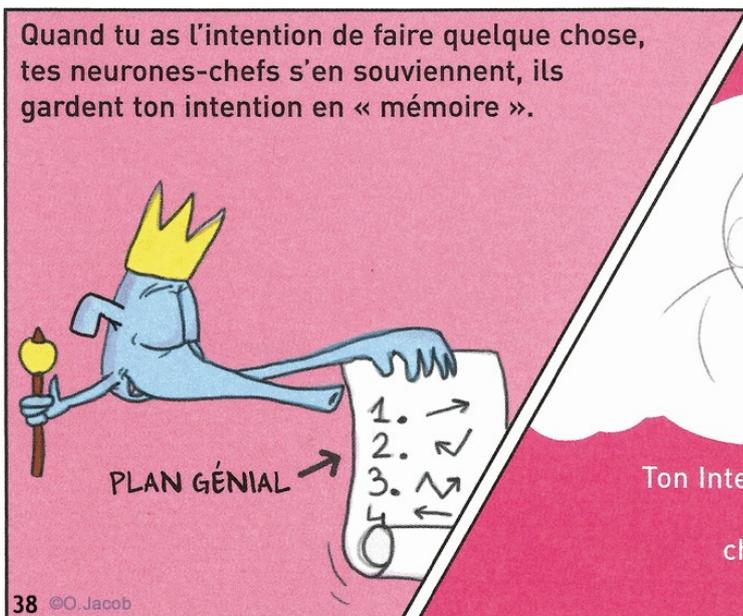
Copie autorisée pour la classe



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



Copie autorisée pour la classe

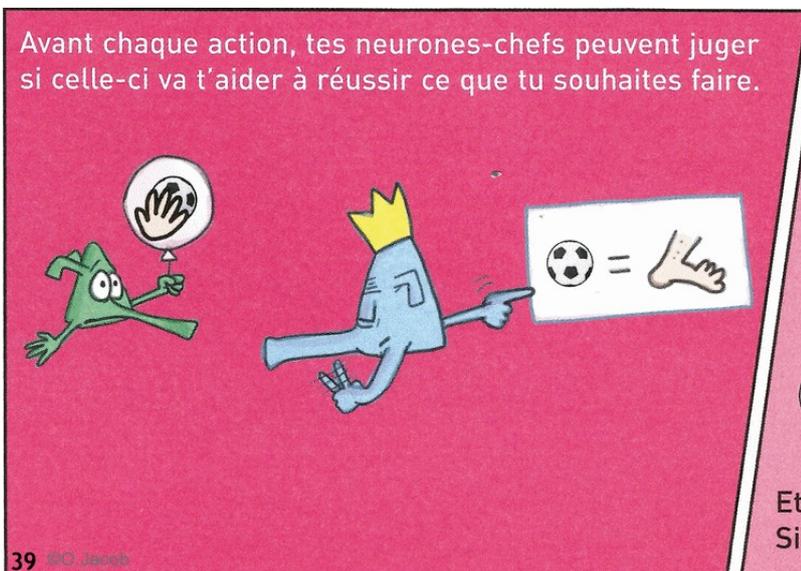


JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Ton Intention, c'est ce que tu cherches à faire : envoyer le ballon dans la lucarne, chanter la note juste ou ne pas dépasser en repassant sur un dessin.

Copie autorisée pour la classe

Copie autorisée pour la classe



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



Copie autorisée pour la classe

Le problème, c'est que les neurones-chefs s'endorment facilement, et là... on oublie ce qu'on voulait faire.



40 ©O. Jacob



C'est pour cela qu'il est difficile de rester concentré longtemps.

## **Activité 2 : Remarquer quand on oublie, ou non, son intention**

**But visé** Les élèves constatent sur des exemples qu'il est fréquent d'oublier son intention et qu'il n'est pas si facile de maintenir ses « neurones-chefs » éveillés. Ils comprennent que l'oubli de son intention est une forme commune de distraction.

Demander aux élèves de compter leurs respirations en allant jusqu'à cinq ou dix, puis repartir de zéro pendant qu'un texte leur est lu (de préférence un texte distrayant).

Au bout de quelques minutes (éventuellement moins selon le niveau de la classe), questionner les élèves : « que ceux qui ont bien compté leurs respirations tout le long de l'exercice sans jamais perdre le fil lèvent la main. Et pour ceux qui ont oublié de compter à certains moments, pouvez-vous me dire ce qu'il s'est passé ? À quel moment avez-vous oublié ? »

Si les élèves s'agitent et se distraient, l'activité est concluante. Ceux qui ont perdu le fil ont oublié leur intention : même si on ne s'en rend pas forcément compte, il est difficile de maintenir correctement une intention en mémoire, même pendant quelques minutes seulement. Il est également possible de demander à ceux qui n'ont pas perdu de vue leur intention comment ils se sentent à présent ? Plus calmes ? Plus attentifs, peut-être ? Cet exercice permet de découvrir une technique de stabilisation de l'attention très utilisée dans l'apprentissage de la méditation.

De prime abord, l'exercice de décompte des respirations peut sembler simple, mais il est finalement assez difficile de garder activement à l'esprit une consigne de ce type. L'exemple de la respiration n'est pas choisi au hasard, car dès que l'élève cesse de prêter attention à sa respiration, et hormis le comportement de ses camarades, rien dans son environnement ne l'incite à se rappeler la consigne de l'exercice. C'est donc seulement l'activité continue des neurones-chefs qui permet le rappel de l'intention (surtout si l'exercice est réalisé les yeux fermés et que les élèves ne voient pas les autres en train de se concentrer). En distrayant les élèves avec différentes sortes de bruits (par exemple, en écrivant au tableau), il est possible encore d'augmenter le risque d'oubli d'intention.

### Activité 3 : Garder le cap

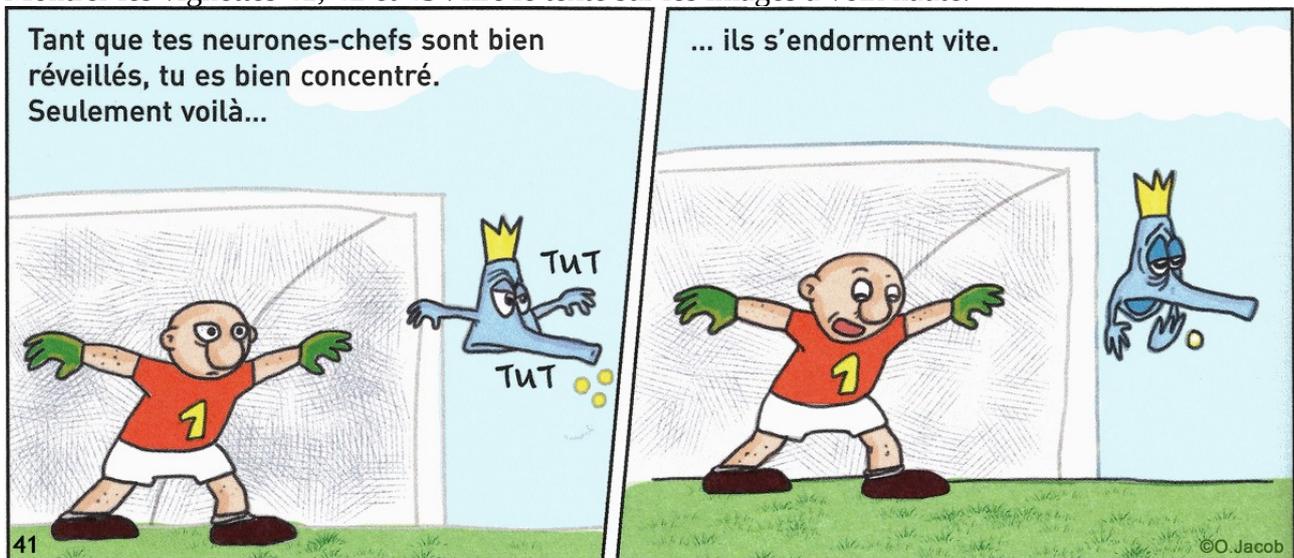
**But visé** Les élèves apprennent un nouveau code qui leur permet de nommer simplement un oubli d'intention (OUIN). Ils sont capables d'identifier des situations durant lesquelles ils ont oublié leur intention et d'expliquer quelles conséquences a pu avoir cet oubli sur leurs actions.

Demander aux élèves s'il leur arrive souvent d'oublier ce qu'ils cherchent à faire. Pour chaque exemple, leur demander précisément quelle intention ils ont oubliée. Demander : « Que devaient garder en mémoire leurs neurones-chefs pour faire bien attention à ce qu'ils faisaient ? »

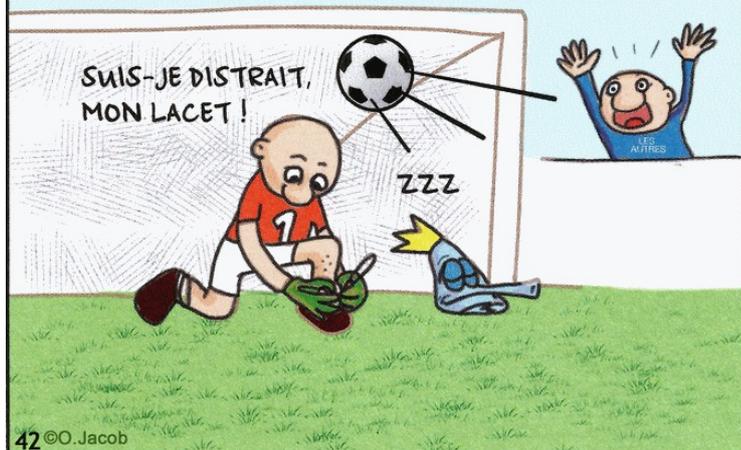
À l'inverse, leur demander de se rappeler des situations où ils ont bien réussi à garder en tête ce qu'ils cherchaient à faire.

Expliquer : « oublier son intention c'est oublier que l'on est sur une poutre à traverser, et donc marcher sur le côté et tomber. À l'inverse, bien voir sa poutre, c'est bien « voir » ce qu'on cherche à faire. On peut se rappeler régulièrement l'image de ce qu'on cherche à faire : c'est comme jeter des coups d'œil réguliers à la poutre pour vérifier où marcher ».

Montrer les vignettes 41, 42 et 43 : lire le texte sur les images à voix haute.



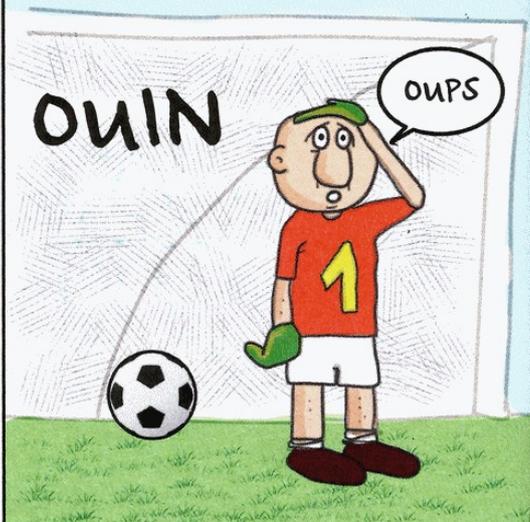
Et quand ils s'endorment, tu oublies ce que tu voulais faire. Tes habitudes reprennent le dessus !



42 ©O. Jacob

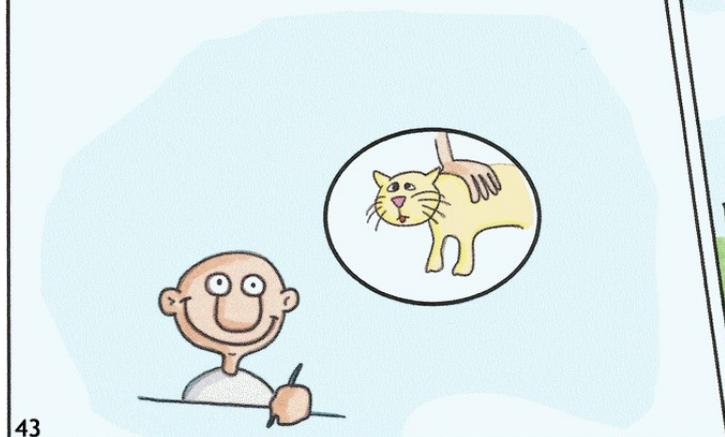
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Tu OUBlies ton INTention : OUIIN !



Copie autorisée pour la classe

Au lieu d'écrire le mot « chat » que tu viens d'entendre, tu t'imagines caresser le chat du voisin...



43

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

Ou tu envoies le ballon dans le but... de ton équipe. Quel distrait !



©O. Jacob

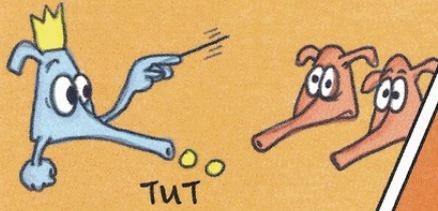
Copie autorisée pour la classe

Quand les neurones-chefs s'endorment, l'intention est perdue.

Proposer aux élèves de construire sa propre carte recto verso « Intention / OUIIN » qui mettra sur son bureau : l'élève peut ainsi prendre le temps de formaliser mentalement son intention avant de commencer une activité. Lorsqu'il perd son intention il retourne la carte ce qui peut permettre à l'enseignant de repérer un élève un oubli d'intention.

Montrer les vignettes 44, 45, 46 et 47 : lire le texte sur les images à voix haute.

Comme un chef d'orchestre, les neurones-chefs peuvent dire aux autres neurones de jouer ou de se taire.



44 ©O. Jacob

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

Si ton intention est de trouver une chaussette bleue,



les neurones-chefs font travailler les neurones qui détectent ce qui est bleu.

Copie autorisée pour la classe

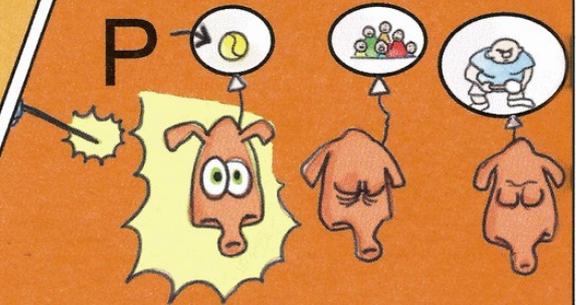
Ils peuvent aussi réveiller les neurones qui écoutent ce qui se passe sur ta droite, ou ceux qui repèrent les monstres dans un jeu.



45

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

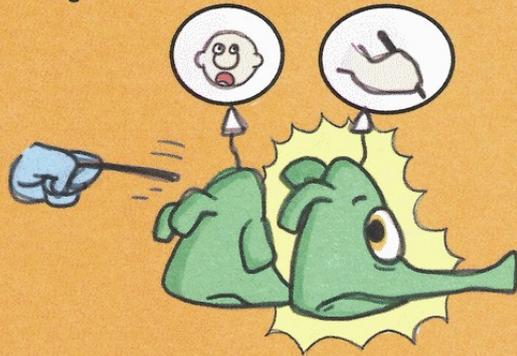
©O. Jacob



Cela t'aide à mieux Percevoir ce qui intéresse tes neurones-chefs, à y faire attention.

Copie autorisée pour la classe

Ils peuvent aussi réveiller des neurones qui s'occupent d'une certaine action, et adapter ta Manière de réagir à ce que tu perçois. Par exemple, quand tu entends le mot « cheval », les neurones-chefs peuvent te faire réagir en répétant « cheval », en écrivant ce mot ou en imaginant un cheval...



46 ©O. Jacob

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

Copie autorisée pour la classe

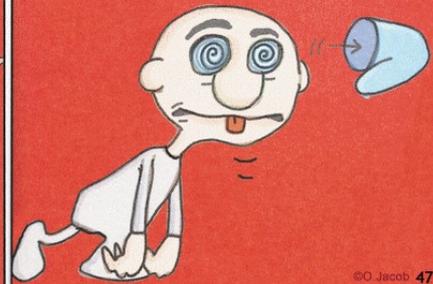
Comme quand nos neurones-chefs sont fatigués, et qu'on zappe ou qu'on « scotche » de ant des trucs idiots...



... on est un peu comme un sac en plastique dans le vent.



Sans les neurones-chefs, on ne ferait que ce qu'on a l'habitude de faire ou d'aimer... un peu comme des animaux.



©O. Jacob 47

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

Copie autorisée pour la classe

Revenir sur l'image de la poutre : « Vous avez collé cette image de la poutre dans votre cahier ATOLE, où vous voyez un neurone-chef en train de tenir les mains de ce personnage pendant qu'il traverse. Qui peut m'expliquer pourquoi ? »



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



RESTER SUR LA POUTRE

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

La réponse attendue est que les neurones-chefs, lorsqu'ils sont bien réveillés, aident à rester en équilibre sur la poutre en maintenant l'intention en mémoire.  
Demander ensuite ce qui se passerait si le neurone-chef s'endormait. Le personnage tomberait. Pourquoi ? Parce qu'il oublierait qu'il doit traverser la poutre. Il oublierait même qu'il est sur une poutre et il pourrait aller dans n'importe quelle direction. Cette image rappelle donc qu'il ne faut pas laisser les neurones-chefs s'endormir.  
Pour être attentif, il faut bien avoir à l'esprit ce que l'on cherche à faire. Ce qui ne signifie pas simplement 'pouvoir expliquer ce qu'il faut faire si on nous le demande', mais plutôt 'savoir identifier clairement quelle intention garder en mémoire grâce au travail de neurones-chefs réveillés'.

Que se passe-t-il si le neurone chef s'endore dans ces situations ?

© Idée d'un petit film pour illustrer ce point du programme : Films de type "Vidéo Gag" où les gens sont très distraits et oublient ce qu'ils cherchaient à faire.

#### **Activité 4 : On ne peut pas faire attention à tout**

**But visé** Les élèves constatent qu'il n'est pas facile de faire attention à plusieurs choses à la fois. Ils comprennent que l'attention a une capacité limitée, qu'elle est sélective. Ils sont capables d'identifier des situations durant lesquelles ils ont manqué certains éléments importants, car ils essayaient de faire attention à plusieurs choses à la fois.

L'activité suivante peut sembler difficile à mettre en place, mais si la manipulation avec les gobelets n'est pas parfaitement réalisée ce n'est pas un problème : il n'est pas nécessaire de faire un « tour de magie », mais simplement de montrer ce qui suit à la classe.

Prendre trois gobelets et trois objets de couleurs différentes, un sous chaque gobelet (ex. : rouge, bleu, vert). Lever les gobelets pour découvrir les objets, puis les cacher à nouveau et demander de suivre l'objet rouge. Après quelques mouvements sans grande difficulté, demander effectivement où est l'objet rouge (réponse des élèves). Combien d'élèves ont réussi à suivre l'objet rouge ? Demander ensuite où se trouvaient les autres objets. Les élèves auront probablement plus de difficultés à indiquer où se trouvaient les autres objets puisque leur intention était de suivre uniquement l'objet rouge.

Expliquer qu'il est souvent difficile de faire attention à plusieurs choses à la fois : l'attention est sélective. Nous devons donc sélectionner ce à quoi nous faisons attention.

Demander aux élèves quelle était leur intention durant le jeu des gobelets. Les élèves devaient suivre l'objet rouge. Durant cette activité certains ont pu se laisser distraire par les mouvements des gobelets, les camarades autour d'eux, etc. Ceci explique donc qu'ils aient perdu l'objet rouge de vue.

Demander s'ils ont déjà vécu des situations analogues (par exemple ne pas voir arriver une voiture parce qu'on est en train de parler, ne pas se rendre compte que l'enseignant demande le silence, etc.).

Noter un détail concernant l'école, par exemple la couleur des couloirs ou de telle ou telle porte (quelque chose que les élèves qui ne sont pas très observateurs n'ont probablement jamais remarqué) et demander à la classe : « de quelle couleur est la porte de la directrice ? »

Insister sur le fait que l'on peut, dans la vie quotidienne, passer totalement à côté d'éléments de son environnement que d'autres remarquent pourtant. Parce que l'attention ne peut pas être partout à la fois et que l'on ne remarque pas tout.

© Idée d'un petit film pour illustrer ce point du programme : Film d'un pickpocket qui manipule l'attention.

## Activité 5 : Une chose à la fois

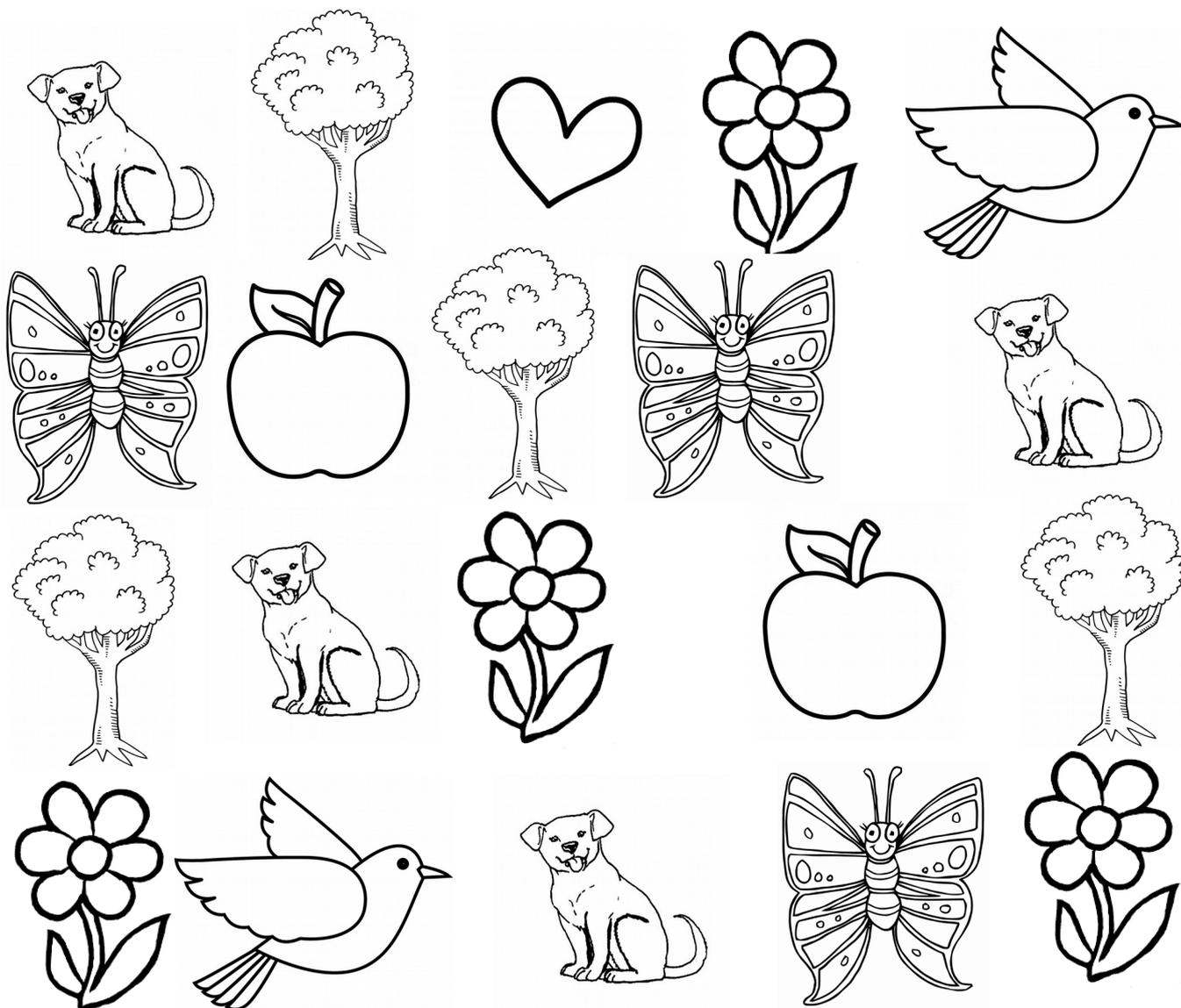
**But visé** Les élèves constatent qu'il n'est pas facile de faire attention à plusieurs choses à la fois. Ils comprennent que l'attention a une capacité limitée, qu'elle est sélective. Ils sont capables d'identifier des situations durant lesquelles ils ont manqué certains éléments importants, car ils essayaient de faire attention à plusieurs choses à la fois.

Il faut apprendre à identifier ces situations pour cesser d'essayer de tout faire en même temps. Éventuellement, refaire le jeu des gobelets en demandant bien de suivre deux objets en même temps ou en augmentant le nombre de gobelets si besoin.

© Idée d'un petit film pour illustrer ce point du programme : Vidéo du test d'attention sélective : <https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo> – Si le lien n'existe plus, il suffit de taper dans la barre de recherche « attention sélective test ». Dans cette vidéo, deux équipes (blanche et noire) se font des passes. La tâche consiste à compter le nombre de passes de l'équipe habillée en blanc. Pendant que les deux équipes se font des passes, un gorille va faire son apparition. Dans la majorité des cas, ce gorille passe complètement inaperçu. Ce phénomène s'explique par le fait que nous focalisons notre attention sur les informations en rapport avec l'équipe blanche et uniquement sur elles, afin de ne pas être perturbés par l'équipe noire qui se fait des passes. Ainsi, le gorille étant noir, il passe inaperçu. Pour conclure, cette expérience met en évidence deux points importants : premièrement, le fait que nous ne pouvons pas faire attention à tout, même à ce qui se passe sous nos yeux ; deuxièmement, nous n'avons pas forcément conscience de manquer des informations !

### Activité 6 : Compter les dessins

**But visé** Les élèves constatent qu'ils sont plus efficaces lorsqu'ils font les choses une à une, séquentiellement, plutôt que simultanément, même si la tentation est souvent grande de tout faire à la fois pour aller plus vite. Ils apprennent que faire plusieurs choses à la fois crée des conflits entre les « neurones-chefs » et que ces batailles sont souvent à l'origine de sensations de fatigue mentale et de stress.



Idée pour les plus jeunes : afficher une image comportant différents dessins comme celle de droite et leur demander de compter simultanément et le plus rapidement possible, en partant du haut de la feuille, le nombre de fleurs papillons et pommes. Chronométrer le temps mis pour y parvenir, soit le temps au bout duquel le premier doigt se lève. Puis compter un dessin à la fois.

Additionner ces trois durées et comparer à la première durée enregistrée (lorsque qu'il faut compter toutes les lettres en même temps). Qu'obtient-on ? En principe, la somme des temps mis pour compter toutes les lettres séparément est inférieure au temps mis pour compter toutes les lettres à la fois. Cette rapidité est tout simplement due au fait qu'il est finalement bien moins fatigant et difficile de s'y reprendre à trois fois.

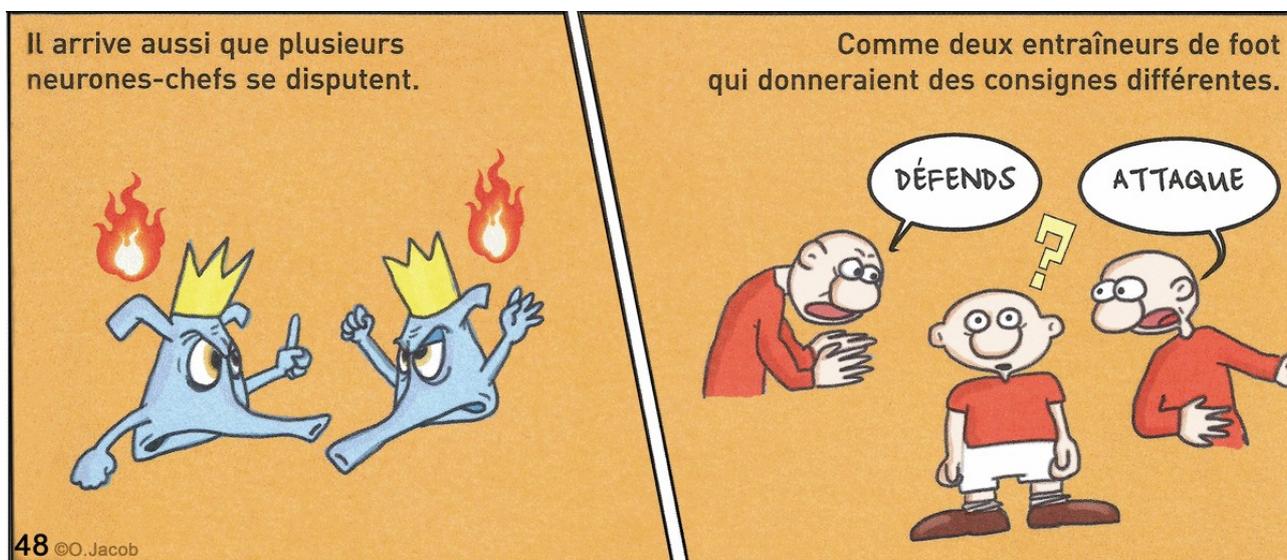
Plus simplement, il se peut que, sans même les chronométrer, les élèves se rendent compte par eux mêmes qu'il est très désagréable de compter tous les dessins en même temps. Leur faire remarquer que souvent, on est tenté de tout faire en même temps pour aller plus vite. Cela leur arrive-t-il parfois ?

Qu'en pensent les élèves ? C'est l'occasion de les faire s'exprimer, de leur faire nommer et décrire le sentiment d'inconfort qu'ils ont pu ressentir lors du décompte des trois lettres à la fois. Est-ce une impression qu'ils ont parfois pendant leur travail scolaire ? Il est possible d'expliquer que ce sentiment est là, car trois neurones-chefs se battent dans leur cerveau, l'un pour faire attention aux fleurs, l'autre aux papillon et l'autre aux pommes.

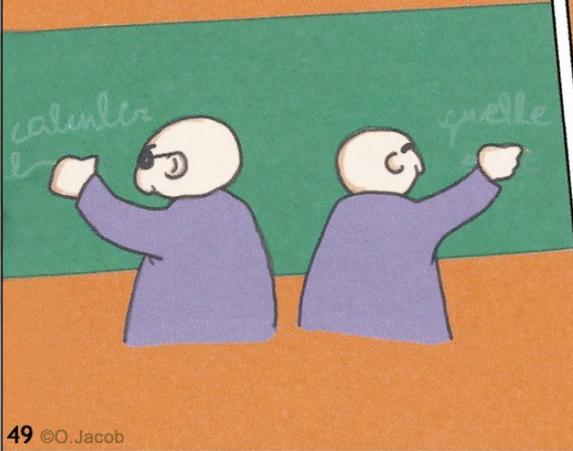
Durant cette activité, il est également possible de demander aux élèves si certains ont d'eux-mêmes entrepris de compter séparément les différents types de lettres lors du premier essai. Il n'est pas rare que le cerveau mette naturellement en place des stratégies qui évitent de diviser l'attention pour que nous soyons plus efficaces dans ce que nous faisons. Ces stratégies se retrouveront plus fréquemment chez les élèves plus âgés, car les zones du cerveau qui permettent leur mise en place – notamment le cortex préfrontal - arrivent tardivement à maturité au cours du développement.

Finalement, il arrive donc parfois que les neurones-chefs se rendent compte que se battre entre eux ne fera pas avancer les choses, mieux vaut discuter et s'organiser ensemble !

Montrer les vignettes 48, 49, 50, 51, 52 et 53 : lire le texte sur les images à voix haute.



Ou deux professeurs donnant des exercices différents... en même temps.



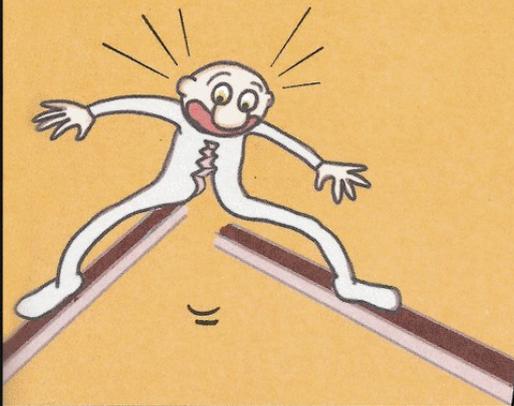
49 ©O.Jacob

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



Copie autorisée pour la classe

Tu essaies de marcher sur deux poutres en même temps !



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

Tu commences à stresser parce que ton cerveau ne voit plus comment faire.



©O.Jacob 50

Copie autorisée pour la classe

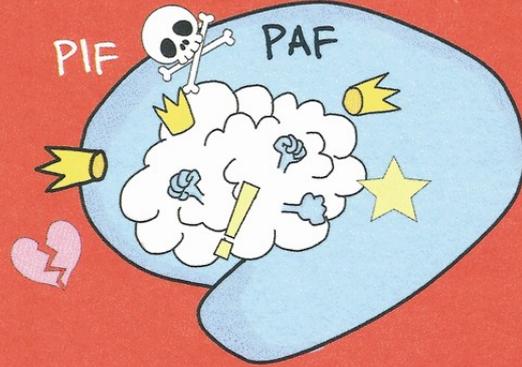
Quand tu n'arrives pas à te concentrer, vérifie d'abord que tu n'essaies pas de faire deux choses difficiles à la fois.



51

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

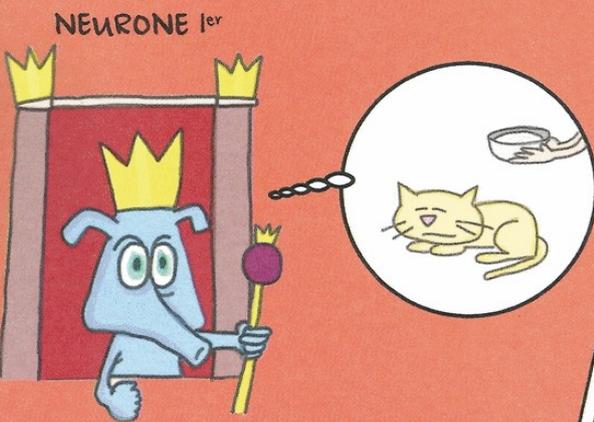
©O.Jacob



Ça se dispute peut-être à l'avant de ton cerveau. Que cherches-tu à faire vraiment ?

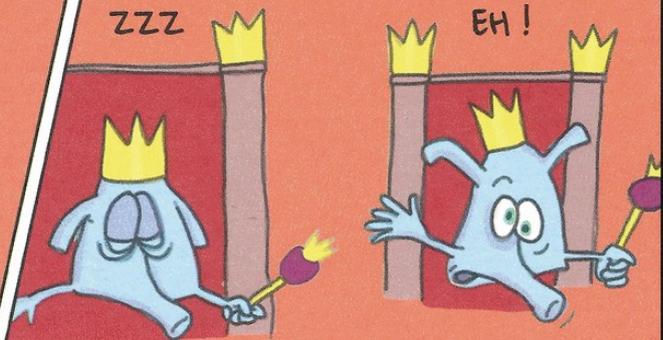
Copie autorisée pour la classe

Il faut faire le ménage dans ta tête : une seule intention claire à la fois.



52 ©O.Jacob

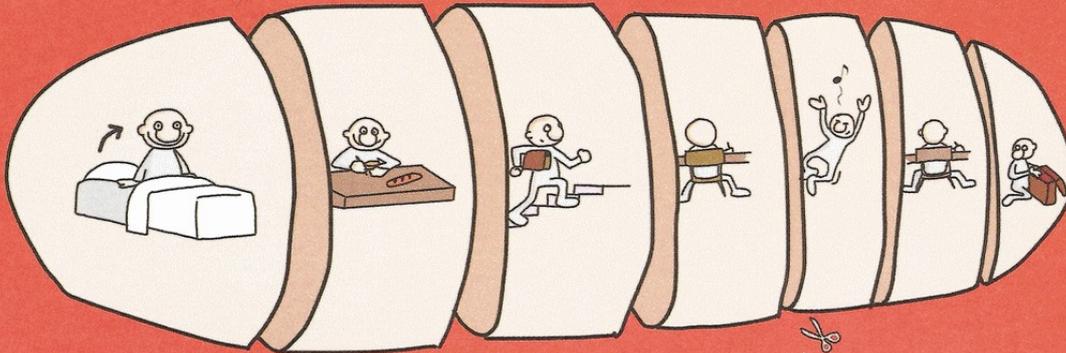
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Et donc un seul chef à la fois : bien réveillé !

Copie autorisée pour la classe

Pour cela, rappelle-toi souvent ce que tu cherches à faire, et coupe ce que tu dois faire en plusieurs missions courtes et claires.



53 ©O. Jacob

DÉCOUPER SELON LES POINTILLÉS

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

Copie autorisée pour la classe

© Idée d'un petit film pour illustrer ce point du programme : Film sur le « multitâche » où on demande à quelqu'un de faire plusieurs choses à la fois.

## Activité 7 : L'huile et l'eau

**But visé** Les élèves comprennent que certaines activités peuvent être réalisées en même temps, mais que d'autres ne se mélangent pas, comme l'huile et l'eau. Ils sont capables d'identifier des activités qui ne se prêtent pas à être réalisées de concert, car elles entraînent un combat des neurones-chefs dans le cerveau.

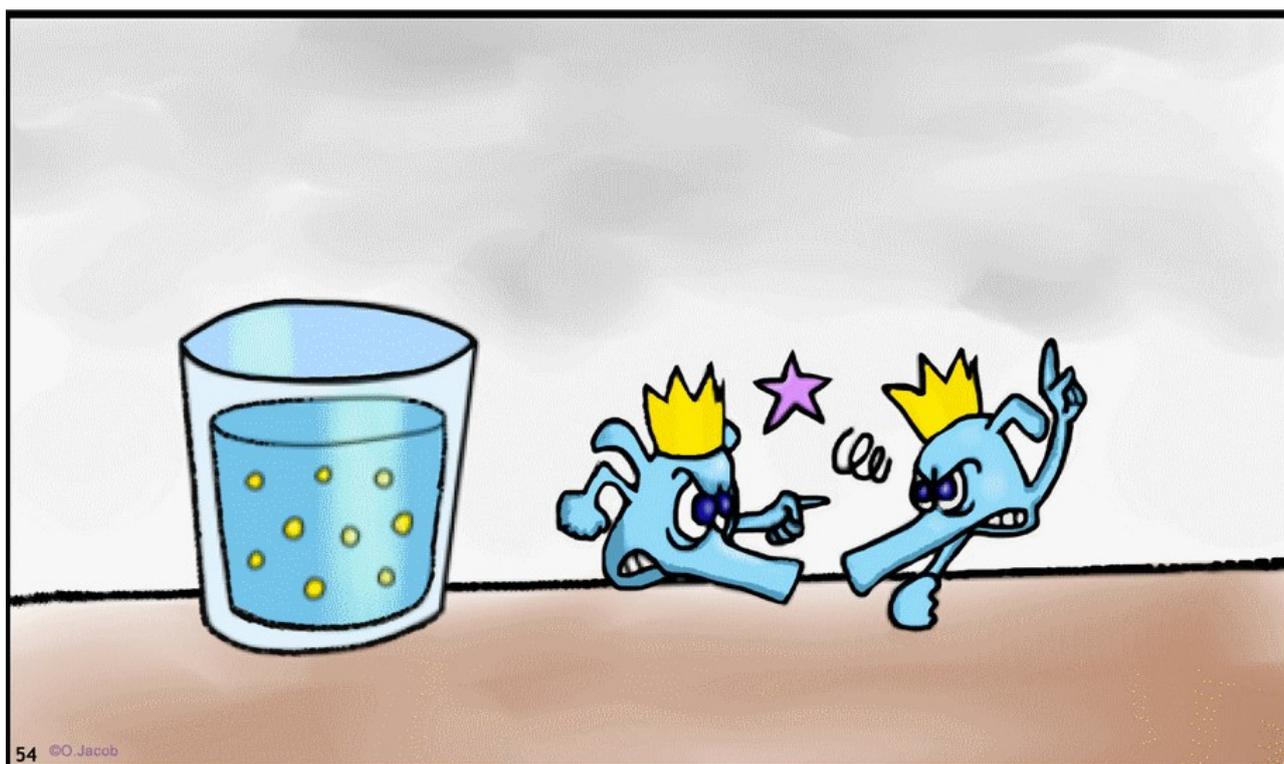
Mélanger devant les élèves de l'huile et de l'eau (qui ne se mélangent pas) ou de l'eau et du sirop (qui se mélangent) - conclusion : certains produits se mélangent bien, d'autres ne se mélangent pas. Quand on remue l'huile et l'eau, l'huile se réfugie dans des centaines de gouttelettes.

Faire un parallèle avec deux activités difficiles à faire ensemble : quand on essaie de les mélanger, on est alors obligé d'alterner entre les deux en faisant chacune lentement par tout petit bout, ce qui peut être compliqué et donc fatigant (écouter un peu l'histoire, puis regarder par la fenêtre...).

Demander aux élèves s'il leur arrive d'agir de cette manière au quotidien, et leur préciser qu'il est souvent plus simple de réaliser une activité en entier, avant de passer à l'autre, 'pour ne pas faire de gouttelettes'.

Reprenre des exemples d'activités qui ne se mélangent pas bien. Faire remarquer que dans le premier jeu, il y a deux neurones-chefs, un premier qui nous encourage à faire l'une des deux activités et un deuxième qui nous encourage à faire l'autre. Ces deux neurones-chefs sont en compétition et donnent des ordres différents. L'exercice est donc plus difficile que lorsqu'il n'y a qu'un seul neuronechef actif.

On pourra aussi réfléchir avec la classe à l'idée d'un personnage qui essaie de marcher sur deux poutres en même temps. Comment doit-il s'y prendre pour traverser les deux poutres ? (Évidemment, l'une après l'autre).



Pourquoi les deux neurones-chefs sur l'image semblent se disputer. Que symbolise le verre derrière eux ?

Demander des exemples d'activités (en classe ou en dehors) qui ne peuvent pas être combinées. Si les élèves répondent par des exemples évidents du type « écrire la lettre A et dessiner un carré en même temps » (donc lorsqu'il faut utiliser de manière contradictoire des parties du corps), essayer de les pousser à vous décrire des situations plus précises en rapport avec leurs pensées de type « pendant que je faisais mes devoirs, je pensais sans cesse à ce nouveau jeu vidéo auquel j'allais pouvoir jouer lorsque j'aurais terminé ».

Exemple de « mauvais mélange » : commencer à chercher une réponse dans sa tête avant d'avoir entendu la fin de la question (entendre, et se parler, cela ne se mélange pas bien).

Il est également possible de demander aux élèves de faire une liste de choses qu'il est possible de réaliser en même temps, comme par exemple faire du vélo et chanter. Leur faire remarquer que les activités qu'ils ont identifiées peuvent souvent être réalisées de manière automatique, car elles ne sont pas très compliquées ou qu'ils ont l'habitude de les faire.

Pour aller plus loin expliquer que certaines activités deviennent tellement automatiques que certains neurones du cerveau savent les faire tout seuls, sans l'aide des neurones-chefs, parce qu'ils se connaissent très bien et jouent dans la même équipe depuis longtemps. Expliquer, par exemple : « lorsque vous faites du vélo et que vous voyez un virage à droite (perception) - vous vous inclinez de ce côté-ci (action). Mais pour pouvoir faire cela, il faut de l'expérience et donc pratiquer souvent : c'est pour cela que l'on demande aux élèves de faire des devoirs chez eux, pour acquérir des automatismes. »

## Synthèse Séquence 5

Les rituels dès cette séquence Quelle est ton intention ? Au fil de la classe : Régulièrement, demander à un élève qui se jette tête baissée dans une activité de faire une petite pause pour expliquer le plus précisément possible ce qu'il cherche à faire. Pour vérifier qu'il est assez clair dans sa description, on pourra poser les questions suivantes : « Si je répète à ton voisin ce que tu viens de m'expliquer, penses-tu que cela lui suffira pour qu'il puisse prendre le relais et finir à ta place ? » ou bien « Tu vois bien comment faire ? de combien de temps as-tu besoin ? », ou bien encore « Dans cinq minutes, quand tu auras fini, qu'est-ce que tu verras devant toi sous tes yeux ? » (par exemple : « La feuille sur laquelle est dessiné un cercle contenant un triangle », ou bien « Le dessin d'un chat, à peu près de cette taille et regardant par-là »). L'objectif est ici d'amener les élèves, par la répétition, à toujours agir avec une intention claire et unique qui guidera d'autant plus facilement leur attention. On pourra combiner ces questions avec le rituel des trois A ou de la poutre. Il est possible également de ritualiser l'utilisation des cartes Intention (recto) / OUIIN (verso) construites dans l'activité 3. La petite voix et l'alphabet – Garder en tête une Intention Au fil de la classe. À utiliser régulièrement pour calmer l'attention des élèves avec la "petite voix ». Commencer à prononcer à voix haute une séquence de quatre lettres de l'alphabet - « a ... b ... c ... » à un rythme lent et bien cadencé avant de continuer mentalement en suivant l'alphabet. Les élèves doivent poursuivre également dans leur tête au même rythme jusqu'à un signal « stop » donné par l'enseignant. Demander ensuite : « Qui en est à la lettre ... g ? Qui en est à la lettre ... h ? Etc. ». Le but du jeu est d'arriver évidemment à la même lettre que l'enseignant. Cet exercice donne aux élèves l'habitude de garder en tête une Intention, sans se laisser distraire.

### Images et codes à retenir

- ☞ Les neurones-chefs : ils nous rappellent que pour rester concentré, il faut d'abord garder en mémoire ce que nous cherchons à faire.
- ☞ OUIIN : quelqu'un a oublié ce qu'il cherchait à faire, son neurone-chef s'est endormi.
- ☞ L'huile et l'eau qui ne se mélangent pas. On pourra utiliser l'image des gouttelettes : « agir (ou travailler) en gouttelettes », c'est-à-dire, accomplir une activité petit bout par petit bout, en se laissant très fréquemment distraire par d'autres activités.
- ☞ La nappe trop petite pour couvrir la table
- ☞ Le combat des neurones-chefs : « tu as peut-être deux neurones-chefs qui se battent » (quand un élève essaie de faire deux choses compliquées à la fois)