

## Séquence 5 Maximoi et minimoi

Les élèves apprennent à alterner concrètement entre deux attitudes (planification / exécution) représentées par deux personnages (Maximoi et minimoi), pour découper les tâches qu'ils réalisent en petites missions courtes, claires et concrètes qu'ils savent faire, et qui minimisent les conflits attentionnels. Ils comprennent que cette technique est à utiliser quand ils agissent sans intention claire, ou avec plusieurs intentions contradictoires à la fois et que leur attention n'est pas bien orientée.

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

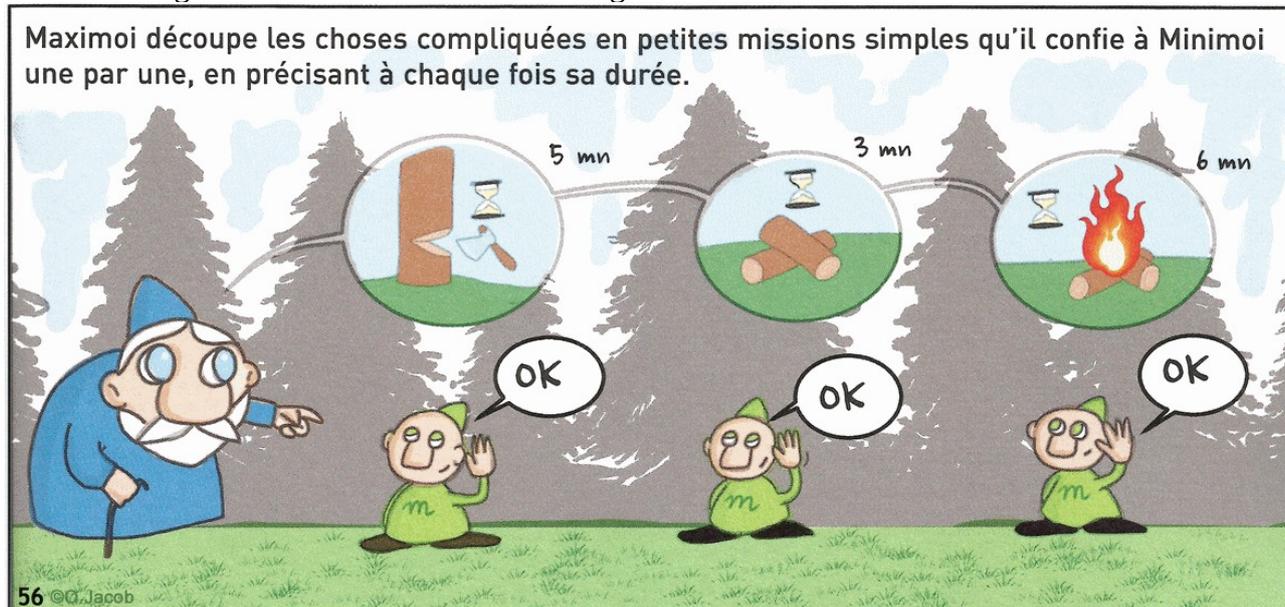
- Expliquer les rôles de Maximoi et de minimoi ;
- Découper une tâche complexe en une suite de minimissions que les élèves « savent faire » ;
- Utiliser une carte recto verso Maximoi/minimoi pour alterner ces deux rôles, savoir décrire et expliquer précisément ce qu'ils cherchent à faire, s'ils sont interrogés avec la face « minimoi » visible ;
- Estimer correctement le temps qu'il pensent mettre pour réaliser la minimission qu'ils se sont fixée.

© Idées de petits films pour illustrer ce point du programme : Film Jean-Philippe LACHAUX « Le Cerveau Funambule (3/3) : les bulles d'attention » (<https://www.youtube.com/watch?v=iHbrohxaGuc>).

## Activité 1 : Maximoi et minimoi

**But visé** Les élèves découvrent la méthode Maximoi et minimoi et les rôles respectifs de ces deux personnages. Ils comprennent comment cette méthode permet d'éviter d'agir en suivant plusieurs intentions contradictoires à la fois.

Montrer la vignette 55 : lire le texte sur les images à voix haute.



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

Copie autorisée pour la classe

Expliquer aux élèves que « pour ne pas étirer son attention et la déchirer comme une nappe trop petite avec laquelle on voudrait entièrement recouvrir une table, il faut bien penser à réaliser les activités que nous faisons au quotidien une par une. Ou alors, il faut veiller à ne pas faire en même temps des activités qui ne se mélangent pas, comme l'huile et l'eau. Pour atteindre cet objectif et ménager notre attention, deux personnages peuvent nous aider : ils se nomment Maximoi et minimoi ».

Détailler : « Maximoi est là pour résoudre les disputes entre les neurones-chefs. Il nous aide à ne pas nous lancer en même temps dans deux activités qui ne se mélangent pas, comme l'huile et l'eau. Maximoi découpe les choses compliquées à faire en missions courtes, claires et concrètes, qui nous aident à savoir à quoi faire attention à chaque fois, comme des petites poutres à traverser ».

Continuer : « minimoi exécute chaque petite mission sans se poser de questions, il ne se laisse pas distraire par les neurones aimants, car il sait exactement où il va et ce qu'il a à faire, c'est-à-dire quelle poutre il doit traverser ».

Conclure : « Ensemble, Maximoi et minimoi nous aident à ne pas nous laisser prendre par le Mode Marionnette, et donc à mieux tenir sur la poutre ! » Voir ce qui est le plus parlant pour les élèves : un minimoi qui enchaîne de nombreuses petites missions, ou plusieurs minimoi qui travaillent les uns après les autres. La deuxième option peut paraître plus artificielle, mais elle peut donner à l'enfant le sentiment confortable d'avoir une équipe à sa disposition et « qu'avec beaucoup de minimoi, on arrive à tout faire » (par exemple, j'ai besoin de huit minimoi pour construire ce lego).

Montrer les vignettes 56 et 57 : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.

Au bout de quelques minutes,  
Minimoi oublie ce qu'il doit faire...



57 ©O. Jacob

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

Alors Maximoi doit lui parler un peu comme  
un GPS : « Soit au feu rouge dans  
deux minutes ! »



Copie autorisée pour la classe

Tu peux t'aider de ces deux personnages :  
Maximoi, sage et intelligent, mais faible,  
et minimoi, moins malin, mais rapide et fort.



55 ©O. Jacob

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



Minimoi ne comprend que  
les consignes simples. Mais ce  
qu'il a compris, il le fait bien.

Copie autorisée pour la classe

Expliquer aux élèves qu'un minimoi correspond donc à une seule poutre à traverser : lorsqu'on utilise minimoi, il faut donc réveiller un seul et unique neurone-chef, qui permet d'avoir une seule intention pour traverser la poutre sans tomber.

## Activité 2 : Exercice de comptage des formes

**But visé** Les élèves constatent l'utilité d'alterner entre les deux rôles de Maximoi et minimoi, même pour des tâches d'apparence très simple.

Montrer la figure ci-dessous.

Demander à un élève de jouer le rôle du Maximoi et de choisir six minimoi parmi les autres élèves. Il doit leur confier chacun une mission pour arriver à compter le nombre d'étoiles grises, de losanges noirs et de carrés gris. Il doit donc demander à deux premiers minimoi de compter les étoiles grises, puis à deux minimoi de compter les losanges noirs, etc. Cet exercice illustre le principe qui consiste à décomposer des activités complexes en missions simples (il demande à deux minimoi à chaque fois pour avoir une vérification du nombre d'étoiles, etc.)

Introduire le code visuel "MmMm", qui signifie que l'exercice doit être réalisé en alternant le rôle de Maximoi et de minimoi. Ce code sera complété par d'autres étapes dans la suite de cette séquence.



### **Activité 3 : Je continue à découper ou j'arrête ?**

**But visé** Les élèves apprennent à découper une tâche complexe en minimissions adaptées à leur savoir-faire.

Quand on décrit une minimission à un élève, il doit pouvoir se dire : « ça, je sais faire ». S'il se dit plutôt : « je crois qu'en réfléchissant, je trouverai comment faire » ou « ça ne doit pas être si compliqué », il faut sans doute la découper à nouveau en missions plus simples.

Le critère désignant une minimission comme adaptée au niveau de l'élève est donc cette phrase : « ça, je sais faire » (ex : aller chercher une chaise, ou l'éponge).

Pour mettre en œuvre cette distinction, établir une liste de tâches et demander pour chacune d'elles s'il s'agit d'une minimission ou si elle doit être découpée davantage.

Faire deux colonnes : « à découper » et « je sais faire ». Mettre un ordre de grandeur dans cette deuxième colonne pour le temps nécessaire à la réalisation de la mission. Pour ce faire, il est possible de distribuer aux élèves le modèle proposé en annexe 1 (rubrique « Matériel annexe » en fin de séquence) : demander aux élèves de découper les activités, puis de les positionner dans la bonne colonne, pour eux.

De la même manière, il est possible de construire une carte SMmoP avec écrit au recto le code SMmoP et au verso un bref rappel des lettres, comme indiqué dans l'annexe 2 (rubrique « Matériel annexe » en fin de séquence).

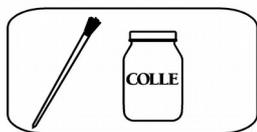
Demander aux élèves de proposer des exemples de tâches, en notant les plus pertinentes au tableau et en ajoutant certaines dans la catégorie la moins représentée. Interroger ensuite un élève pour chaque tâche en lui demandant dans quelle catégorie elle se classe (« je sais faire » ou « à découper ») puis, éventuellement, le temps nécessaire (pour les minimissions).

Les tâches dans la colonne « à découper » peuvent ensuite être attribuées à des petits groupes d'élèves qui réfléchissent ensemble à la manière de les découper, avec une restitution collective à la fin de l'exercice.

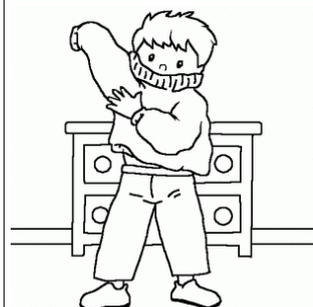
Je découpe ma mission



J'agis : « Je sais faire »



Je colle



#### Activité 4 : Découpage de tâches de la vie quotidienne

**But visé** Les élèves s'entraînent à découper une activité de la vie quotidienne à l'aide de Maximoï et minimoi. Ils définissent clairement les missions de chaque personnage pour mieux rester sur la poutre et être bien concentrés durant tout l'exercice.

Proposer des exemples d'activité de la vie quotidienne et demander aux élèves de les découper en missions suffisamment simples pour minimoi.

Exemples :

- ✓ Ranger sa chambre,
- ✓ Faire un gâteau qui ressemble à un train,
- ✓ Ranger le coin « dinette » en maternelle...

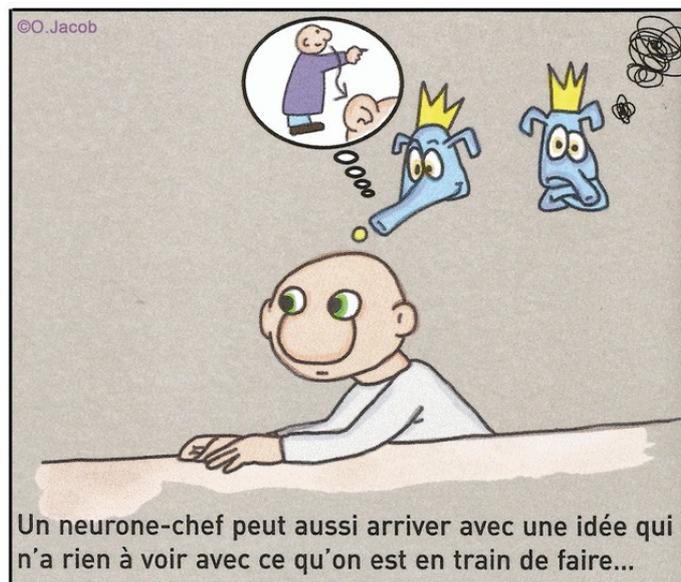
S'habiller

À chaque fois, identifier les minimoi nécessaires pour accomplir la tâche et évaluer ainsi sa complexité en « nombre de minimoi » (il faut 5 minimoi pour ...).

Au cours de cet exercice, amener progressivement les élèves à visualiser l'objectif d'une minimission

Demander ainsi aux élèves de décrire les différentes étapes de la réalisation d'une activité un peu complexe

Montrer les vignettes 61, 62 et 63 : Lire le texte sur les images, dans leur tête.



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



Copie autorisée pour la classe

Entre deux missions, tes neurones-chefs peuvent discuter pour décider qui sera le chef juste après. Tu réfléchis, comme Maximoi.



62 ©O. Jacob

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

Tu peux ainsi alterner le rôle de Maximoi et Minimoi. Quand tu es Maximoi, tu découpes ce que tu dois faire en petites missions simples.



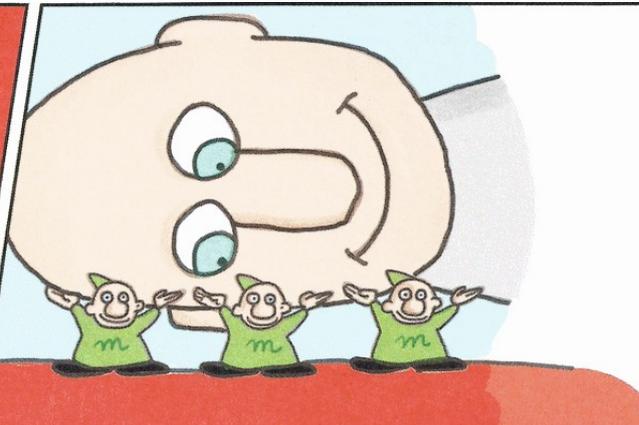
Copie autorisée pour la classe

Quand tu es Minimoi, tu les exécutes une par une dans le temps que tu t'es donné, et tu te reposes un peu après chaque mission réussie !



63 ©O. Jacob

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



C'est comme si tu avais toute une équipe de Minimoi pour t'aider. Ça paraît plus facile !

Copie autorisée pour la classe

Outil ATOLE à fabriquer : Si souhaité (selon l'âge et le besoin des élèves), demander aux élèves de créer une carte recto « Maximoi » et verso « minimoi » (éventuellement simplifiée avec un « M » majuscule d'un côté et un « m » minuscule de l'autre). Ils pourront ainsi l'utiliser durant leur exercice pour bien se représenter dans quel mode ils sont actuellement.

Pour récapituler cette alternance Maximoi/minimoi, et ne pas oublier de valoriser les réussites de minimoi, montrer les vignettes 58, 59 et 60 : Lire le texte sur les images à voix haute.

Un peu comme un acteur qui visualise la scène à jouer.



58 ©O. Jacob

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



Copie autorisée pour la classe

Minimoi ne commence une mission qu'une fois qu'il a compris ce qu'il doit faire.



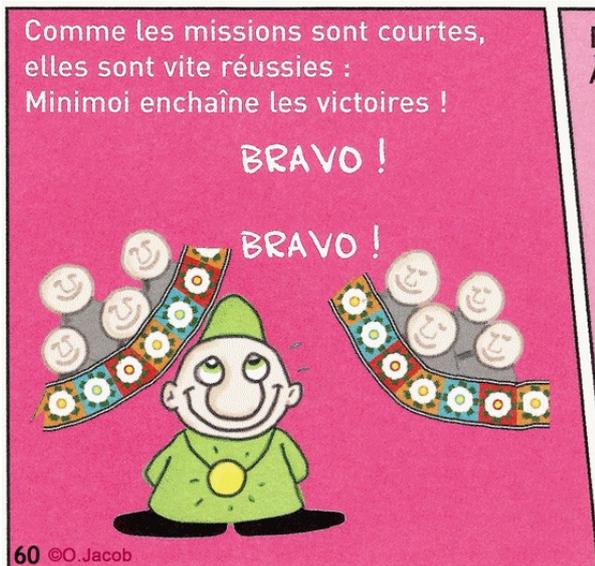
59 ©O. Jacob

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

Il le voit dans sa tête, comme si c'était déjà fait.



Copie autorisée pour la classe



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



### Activité 5 : Mise au point de « check-lists »

**But visé** Les élèves apprennent à construire des « check-lists » en s'aidant de la méthode Maximoi / minimoi.

Il peut être utile pour les élèves d'avoir des petites « check-lists » qui les aident à réaliser les tâches qui se répètent chaque semaine . Cette séance peut donc être l'occasion de jouer collectivement le rôle de Maximoi pour établir ces check-lists et les afficher.

Ex : choix de l'atelier

prendre sa carte

la mettre dans la caisse

prendre le matériel

choisir une table

aller chercher son matériel

commencer son atelier

ranger le coin « cuisine »

ranger la vaisselle rouge

ranger la vaisselle bleue

ranger la vaisselle verte

ranger la vaisselle jaune

ranger les couverts

ranger les aliments

Réfléchir à une série de tâches qu'ils doivent collectivement découper en minimissions. Insister sur le fait qu'à chaque fois, ils doivent décider si ces minimissions sont bien des tâches qu'ils « savent faire » ou s'il faut encore les découper en missions plus petites.



Il est possible de proposer aux élèves des supports écrits pour réaliser leurs check-listes (voir modèles en annexe 3 dans la rubrique « Matériel annexe » en fin de séquence).



## **Activité 6 : Le sablier pour mesurer le temps**

**But visé** Les élèves apprennent à estimer la durée d'une minimission. Ils apprennent à utiliser un minuteur ou un « Time Timer » pour gérer le temps des minimissions.

Montrer un sablier : « A chaque petite mission qu'il confie à minimoi, Maximoi retourne un sablier, pour indiquer à minimoi le temps dont il dispose pour réaliser la mission. Ce n'est pas pour le stresser, mais simplement pour que minimoi reste bien concentré et ne se perde pas en route ». Il est possible également d'utiliser un minuteur, un « Time Timer » ou encore un « Time Tracker », qui permettent eux aussi de visualiser le temps qui passe.

La métaphore du GPS peut être utile à ce stade : « Rouler encore tout droit pendant deux minutes ».

Pour illustrer l'utilisation du sablier, prendre une série d'actions assez simples et demander aux élèves de combien de temps ils auraient besoin pour les réaliser (cela peut être sortir un objet de leur cartable, ou lire un paragraphe, tailler un crayon, ou bien ouvrir un livre à une page donnée...). Puis leur demander de faire certaines de ces actions en les chronométrant et comparer.

Le fait de demander aux élèves « combien de temps » ils pensent avoir besoin pour réaliser une tâche les oblige naturellement à la découper en minimissions plus simples. Idéalement, les élèves peuvent même apprendre à faire une petite liste des minimissions dont ils auront besoin pour un exercice compliqué (lire l'énoncé : 3 min ; en faire une représentation sous forme de schéma : 3 min, etc.) avant même de commencer.

Pour les plus petits, l'enseignant commencera par proposer lui-même un temps estimé pour chaque minimission. Pour visualiser le temps qui passe, il pourra utiliser de préférence un sablier (il en existe de durées différentes) ou bien un Time Timer, outils plus visuels que le minuteur pour apprécier le temps qui passe. Puis l'enseignant ouvrira l'échange avec les élèves en comparant systématiquement le temps estimé et le temps effectif (« On a mis moins longtemps », ou « plus longtemps », ou « pile le temps prévu »). Cela permettra au jeune élève de construire progressivement sa relation au temps, pour pouvoir ensuite devenir autonome plus rapidement dans l'appréciation objective des durées.

Continuer : « Vous voyez, je viens de jouer le rôle de Maximoi et vous de minimoi. Je vous ai confié une petite mission et nous avons défini une durée pour la réaliser. J'ai donné le top pour la commencer et vous l'avez réalisée. Comme dans le montage d'un lego, un minimoi peut enchaîner les petites missions simples et courtes pour réaliser des choses compliquées. Mais attention, ce n'est pas parce qu'on donne à minimoi un temps pour réaliser une mission qu'il doit la réaliser le plus vite possible (calmer les plus impulsifs !) ».

Il est possible d'introduire le mot-code STOP ou PAUSE, prononcé par MAXIMOÏ à minimoi lorsqu'il part avant d'avoir compris sa mission (ou lorsqu'il perd son intention avant la fin de la minimission).

Il y a forcément des élèves plus rapides que d'autres. Si on donne un temps commun à toute la classe pour un minimoi, il faut bien sûr que ce temps soit adapté aux plus lents. Ce n'est pas un problème pour les plus rapides qui retournent simplement leur carte pour faire revenir Maximoi. Ceux-ci commencent alors à réfléchir à la suite : « Quelle est la minimission suivante ? ». Et s'il va trop vite, Maximoi peut envisager d'autres minimissions alternatives qui pourraient aussi amener à l'objectif visé (la première idée qui m'est venue à l'esprit est-elle vraiment la meilleure ?).

Découper ensuite un exercice scolaire en minimissions avec la classe. Laisser la moitié des élèves réaliser chacune des minimissions les unes après les autres : à chaque table, un élève joue le rôle de minimoi tandis que son voisin l'observe et mesure le temps mis pour accomplir la minimission (à partir d'un sablier, d'un minuteur ou de l'heure au tableau).

Bien indiquer qu'il ne s'agit pas d'une course et que chacun doit travailler au rythme qui lui convient. À la fin de chaque mission, demander aux élèves observateurs le temps mis par leur voisin pour la réaliser et noter au tableau.

Pour la minimission suivante, inverser les rôles. Comparer en grand groupe les résultats, pour expliquer que le temps réellement mis est différent d'un élève à l'autre (et que c'est normal : certaines activités sont plus faciles pour les uns que pour les autres, et vice versa pour d'autres activités).

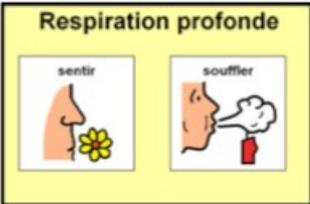
Ainsi, la démarche « complète » Maximoi/minimoi peut être résumée avec le code « SMmoP » pour « Stop » (j'arrête de foncer tête baissée) – « Maximoi » (je me fixe une minimission simple, courte et concrète) – « minimoi » (j'exécute cette minimission) – « OK, Pause » - je termine ma minimission et je marque une petite pause pour me féliciter.

## Activité 7 : Découpage d'activité scolaire

**But visé** Les élèves apprennent à utiliser la méthode Maximoi et minimoi pour réaliser efficacement un exercice scolaire.

Pour cette activité, vous appuyer sur un exercice scolaire  
exemple : un coloriage codé  
ou un modelage avec modèle

Cette manière de procéder « par étapes » reprend souvent très exactement la méthode de travail apprise à l'école. Il n'y a donc pas forcément de nouveauté dans le principe de découpage d'un exercice en petites missions plus simples. Ceci dit, il est courant en pratique que les élèves ne respectent pas le séquençage en étapes qui leur implicitement ou explicitement enseigné, ceci à cause de leur impulsivité ou de leur tendance naturelle à se laisser distraire. L'intérêt de l'approche Maximoi/minimoi est alors de réactiver avant chaque exercice cette manière de procéder, jusqu'à en faire un réflexe.

| Je réfléchis (S)   | Je découpe ma mission (M)  | J'agis (mo)   | Je fais une pause (P)  |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |

## Synthèse Séquence 6

Les rituels dès cette séquence Maximoi et le découpage en minimissions Au fil de la classe : En fonction des besoins, demander aux élèves de jouer (éventuellement collectivement) le rôle de Maximoi pour faire la liste des petites missions précises à réaliser pour résoudre un problème, pour arriver à un objectif particulier, etc., en précisant si possible pour chacune le temps qu'elle prendra (« Au bout de la première mission de cinq minutes, toutes les chaises seront retournées sur les tables »). Cela peut concerner des activités de classe, mais pas seulement (ranger la classe, préparer des affaires). Le but est d'amener progressivement les élèves à prendre le réflexe de visualiser rapidement le « chemin », de petites poutres en petites poutres, qui les amènera vers l'objectif visé. Nul besoin d'ailleurs de réaliser vraiment les minimissions à chaque fois, il peut être intéressant de s'arrêter après la phase de découpage pour permettre aux élèves de multiplier ce type de décompositions. Pour mettre en place ce rituel, il est possible d'utiliser le SmmoP (cf. annexe 2) ainsi que le système de check-liste (cf. annexe 3).

Minimoi et la petite pause avant d'agir Au fil de la classe : Avant de réaliser une minimission, l'élève prend l'habitude de lâcher ce qu'il tient dans la main (si possible !) pour poser doucement son pouce au contact de son majeur (éventuellement avec chaque main, de manière à former deux petits cercles) le temps de visualiser précisément comment va se dérouler sa minimission (et « voir » ce qu'il va devoir faire). La position précise des doigts n'a évidemment pas d'importance, il s'agit simplement d'empêcher l'élève de se lancer tout de suite sans réfléchir dans l'action (dessiner, saisir, écrire...) sans prévoir vraiment où celle-ci va le mener. Cette petite gestuelle indique également à l'enseignant que l'élève se prépare à agir.

Estimation de la durée des minimissions Au fil de la classe : Amener l'élève à systématiquement mesurer, de lui-même, le temps qu'il pense avoir besoin pour chaque minimission (à savoir lors de la réalisation d'un maximum d'exercices scolaires, au quotidien). Si l'heure est indiquée dans la classe d'une manière visible par tous, inciter les élèves à noter sur leur cahier, avant un exercice simple, le temps dont ils estiment avoir besoin pour le réaliser, en indiquant à côté de l'énoncé l'heure à laquelle ils débutent ('11:05 - 5 minutes'), puis à la fin l'heure à laquelle ils terminent ('11:12'). Échanger de temps en temps avec l'élève sur la différence entre leurs estimations et les durées réelles.