

Séquence 6 Réagir aux distractions externes

Objectif général :

Les élèves comprennent la similarité entre les déplacements de leur Regard et ceux d'une abeille. Ils constatent que ces déplacements peuvent être spontanés ou au contraire contrôlés volontairement, et que dans le premier cas, ils s'effectuent selon l'action des grandes forces de distraction du cerveau (neurones-aimants et habitudes). Ils apprennent à décrire à partir des déplacements de leur abeille/Regard, de leur Attention et de leur Posture les moments où ils se laissent distraire par des éléments externes. Ils peuvent alors utiliser ces signes pour se restabiliser sur leur poutre à la manière d'un funambule sur un fil.

Attendus de fin de séquence :

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

- Expliquer en quoi les déplacements du regard rappellent ceux d'une l'abeille ;
- Décrire, quand ils se sont laissés distraire par un élément extérieur, ce que vient de faire leur Regard / Abeille ;
- Nommer et expliquer les forces qui ont entraîné ce déplacement de leur regard/abeille en évoquant leurs habitudes (Mode Marionnette) et les neurones aimants ;
- Remarquer, à partir de leur Regard/Abeille, de leur Attention et de leur Posture, qu'ils sont en train de se laisser distraire ;
- Réagir en ramenant tranquillement Regard/Abeille, Attention et Posture à une remarque de l'enseignant de type « RAP ! » ou « Que fait ton abeille ? » ;
- Réagir de manière autonome à une distraction en ramenant tranquillement Regard/Abeille, Attention et Posture.

Activité 1 : Le regard et l'abeille

But visé Les élèves sont capables de décrire la manière dont leur regard se déplace spontanément, vers ce qui attire leur attention. Ils peuvent expliquer pourquoi ces déplacements peuvent être comparés à ceux d'une abeille qui butine de fleur en fleur. Ils savent remarquer quand les forces internes de distraction de l'attention (habitudes, neurones aimants) s'exercent sur leur regard/abeille. Ils savent expliquer pourquoi ces forces font dévier l'abeille de la trajectoire qu'elle devrait suivre et en quoi ces déviations rappellent la chute d'une poutre que l'on souhaite traverser.

Montrer l'image des fleurs ci-contre.

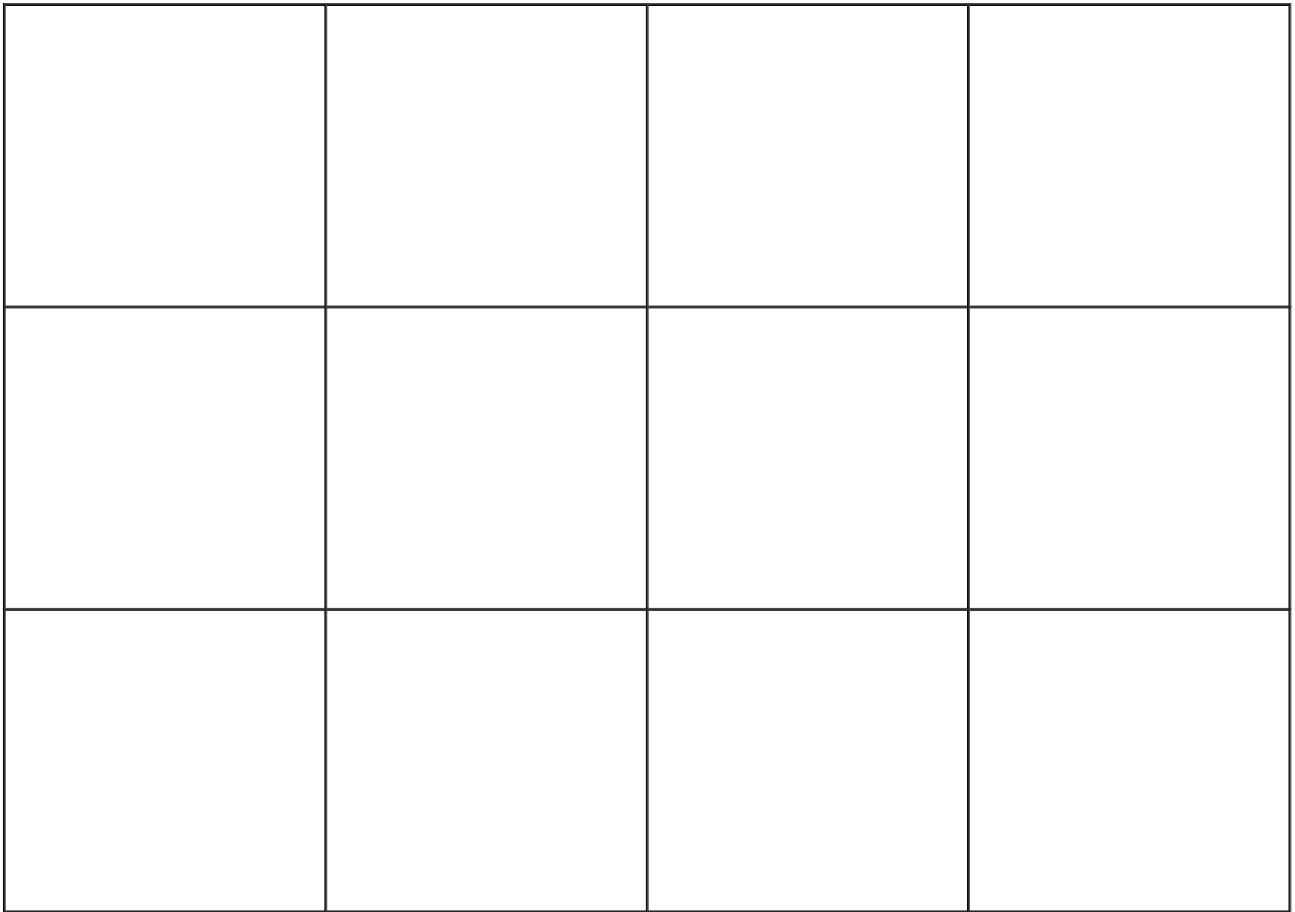
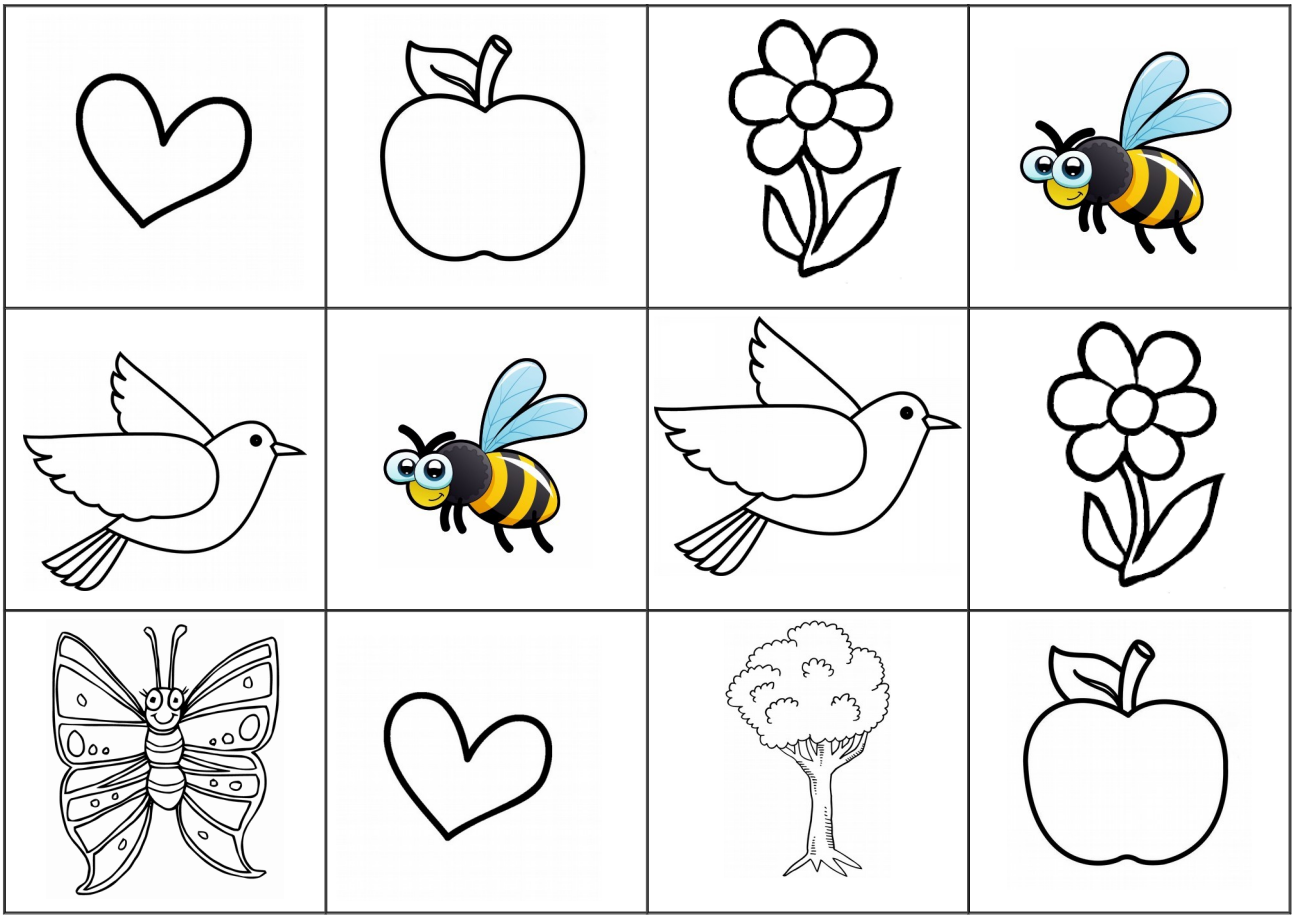


Demander à la classe : « D'après vous, où va se poser l'abeille ? »

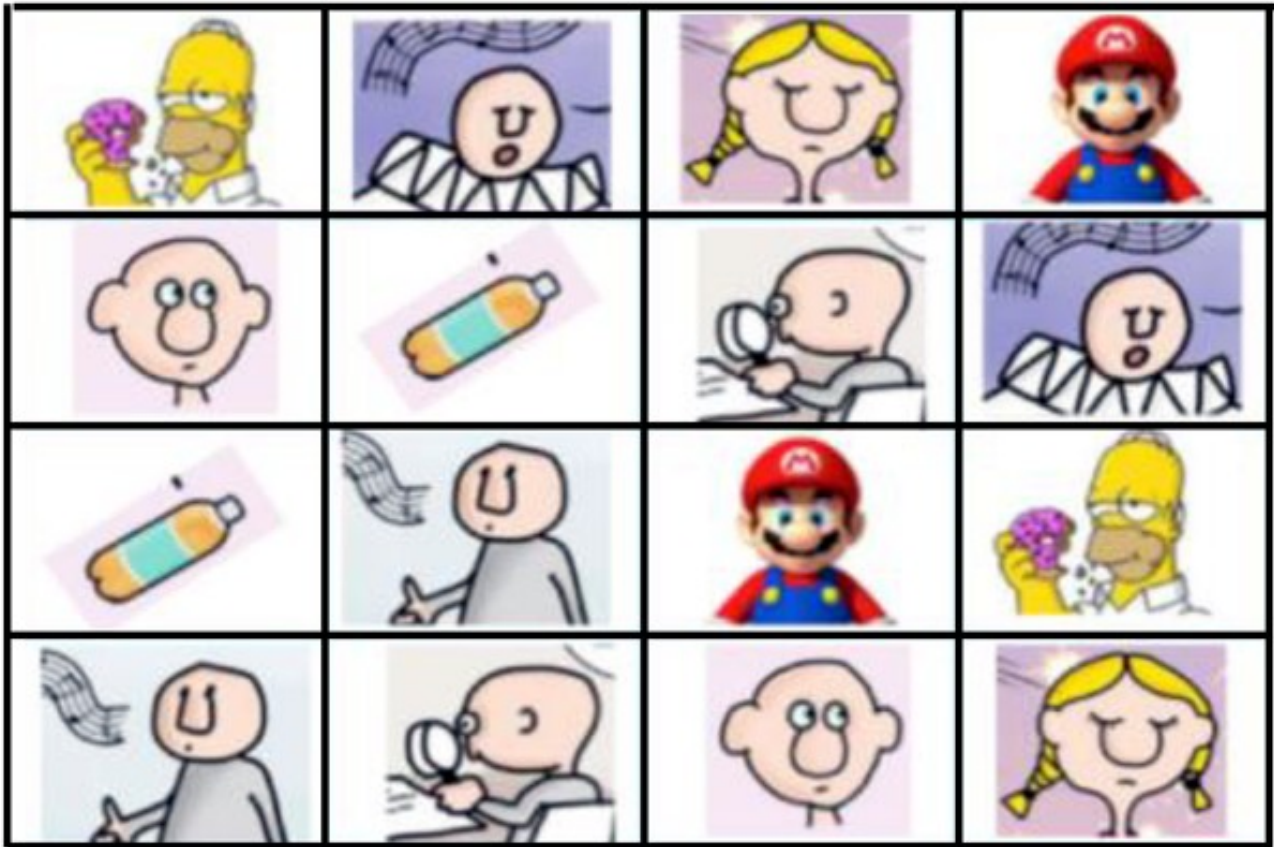
Les élèves vous répondront que l'abeille va se poser sur les fleurs.

Continuer : « Comment sait-elle où sont les fleurs ? »

Noter les différentes réponses, puis si aucune ne correspond, expliquer que c'est parce que le cerveau de l'abeille sait où trouver les fleurs pour lesquelles l'abeille va se diriger. C'est son cerveau qui commande aux ailes de l'abeille d'aller à tel ou tel endroit.



Montrer ensuite l'image du tableau suivant avec des personnages. Attention, ne laisser l'image affichée que quelques secondes. Montrer ensuite le tableau avec les cellules vides.
Cet exercice peut être réalisé avec n'importe quelle image présentant un élément particulièrement saillant et d'autres moins faciles à remarquer.
Demander aux élèves : « Où était Mario ? »



Normalement de nombreux élèves seront capables de vous répondre.

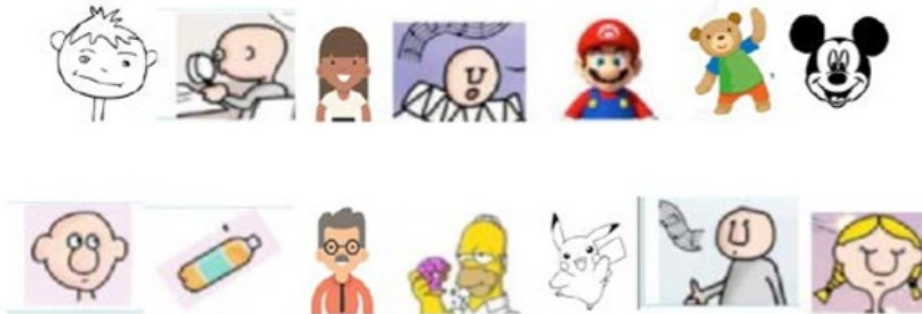
Demander ensuite : « Où était le chanteur ? » (Attention, il peut y avoir deux réponses différentes) ou encore « Où est la bouteille ? ».

Cette fois-ci, peu d'élèves devraient vous donner la bonne réponse.

Faire ainsi constater : « Vous voyez, beaucoup d'entre vous ont regardé au même endroit, vers Mario. »

© Idée pour les plus jeunes : Proposer cet exercice plutôt par écrit, avec le modèle ci-dessous, pour en faciliter la réalisation.

Consigne : Entoure les personnages que tu as vu sur l'écran.



Leur demander enfin : « Voyez-vous le rapport entre ce qu'a fait votre regard sur cette image et ce que fait l'abeille sur le parterre de fleurs ? », « L'abeille va-t-elle spontanément sur les feuilles ? Votre regard est-il allé spontanément sur le chanteur ? »

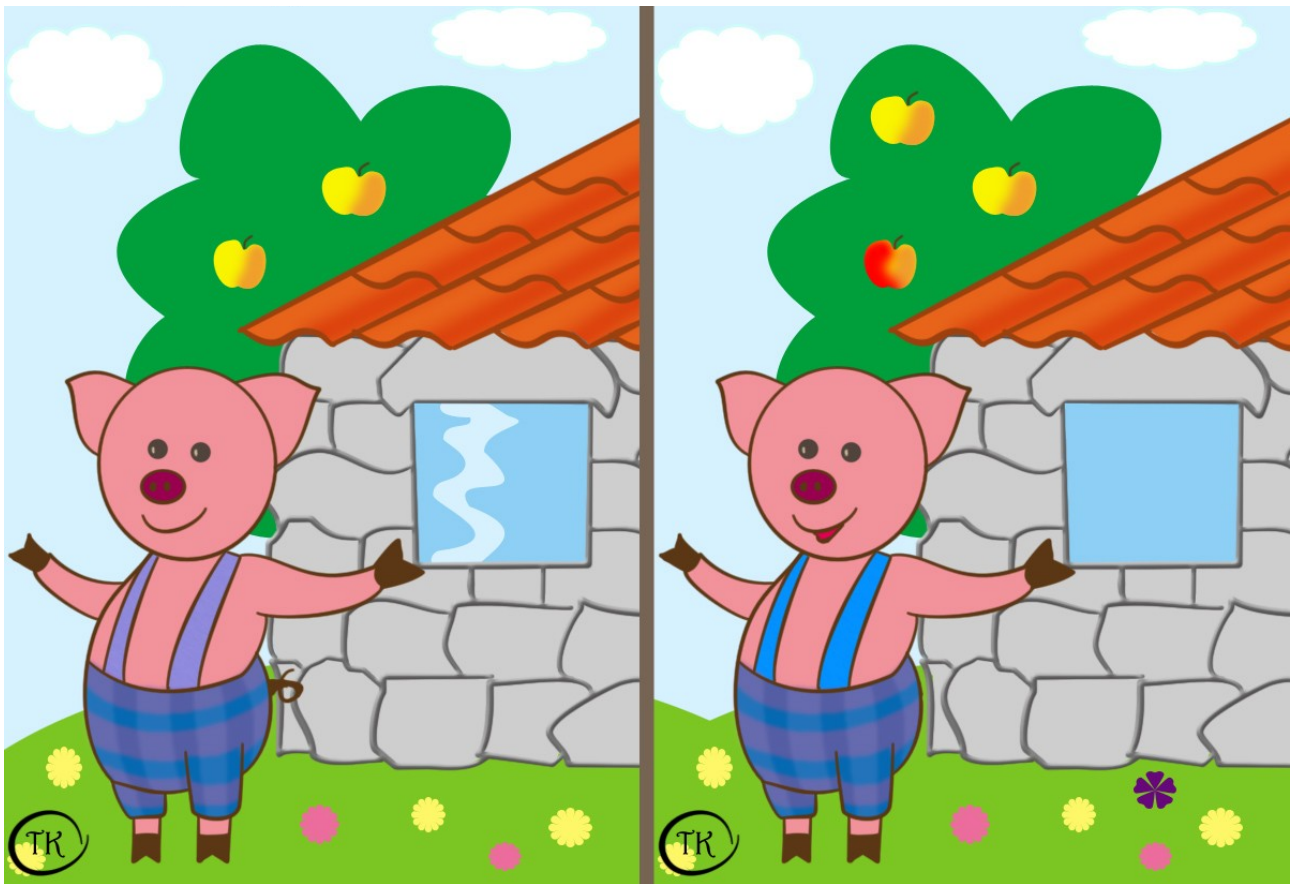
Expliquer aux élèves que leur regard a été spontanément attiré par certaines images, plus que par d'autres, ils ont plus fait attention à certains personnages qu'à d'autres et leur regard s'est donc posé en priorité sur ces personnages : voilà pourquoi ils sont capables de mieux se souvenir de la position de Mario dans le tableau que de celle du chanteur.

Montrer une image fixe du film « Quand le cerveau butine », où les deux images à comparer sont bien visibles (par exemple à 0:45 secondes de la vidéo), et demander aux élèves, même si la qualité de l'image n'est pas parfaite, de trouver deux ou trois différences entre les deux images.

Demander ensuite d'observer un moment comment leur regard se déplace : « Est-ce que votre regard bouge ? Comment bouge-t-il ? Souvent ? Par petits sauts ou de manière continue ? »

Montrer ensuite le film « Quand le cerveau butine », en passant éventuellement vite sur le texte pour expliquer simplement que le petit point qui se déplace montre le regard d'une personne qui compare les deux images. Bien insister sur les déplacements du regard.

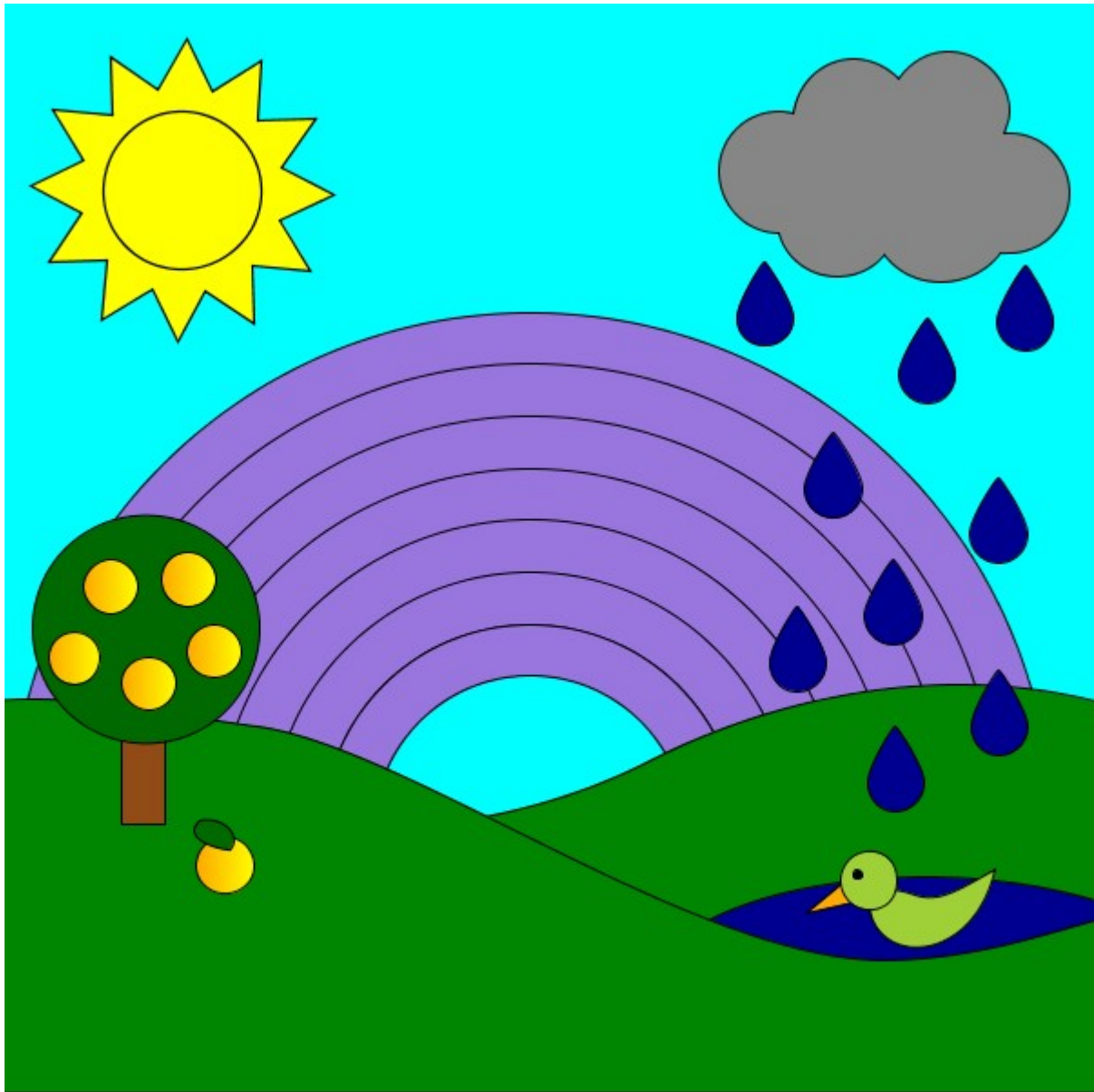
Jeu des différences, faire attention à son regard.



Le son correspond à l'activité du cerveau en train d'extraire l'information visuelle dans l'image, dans une zone spécialisée dans l'analyse des lettres.

Demander : « Remarquez-vous que votre regard se déplace de cette manière ? » Laisser un peu de temps aux élèves pour qu'ils en prennent conscience.

Afficher un soleil au tableau et demander aux élèves de fixer l'intérieur du soleil pendant un certain temps, puis demander s'ils ont senti qu'il était très difficile de maintenir leur regard parfaitement fixe ?

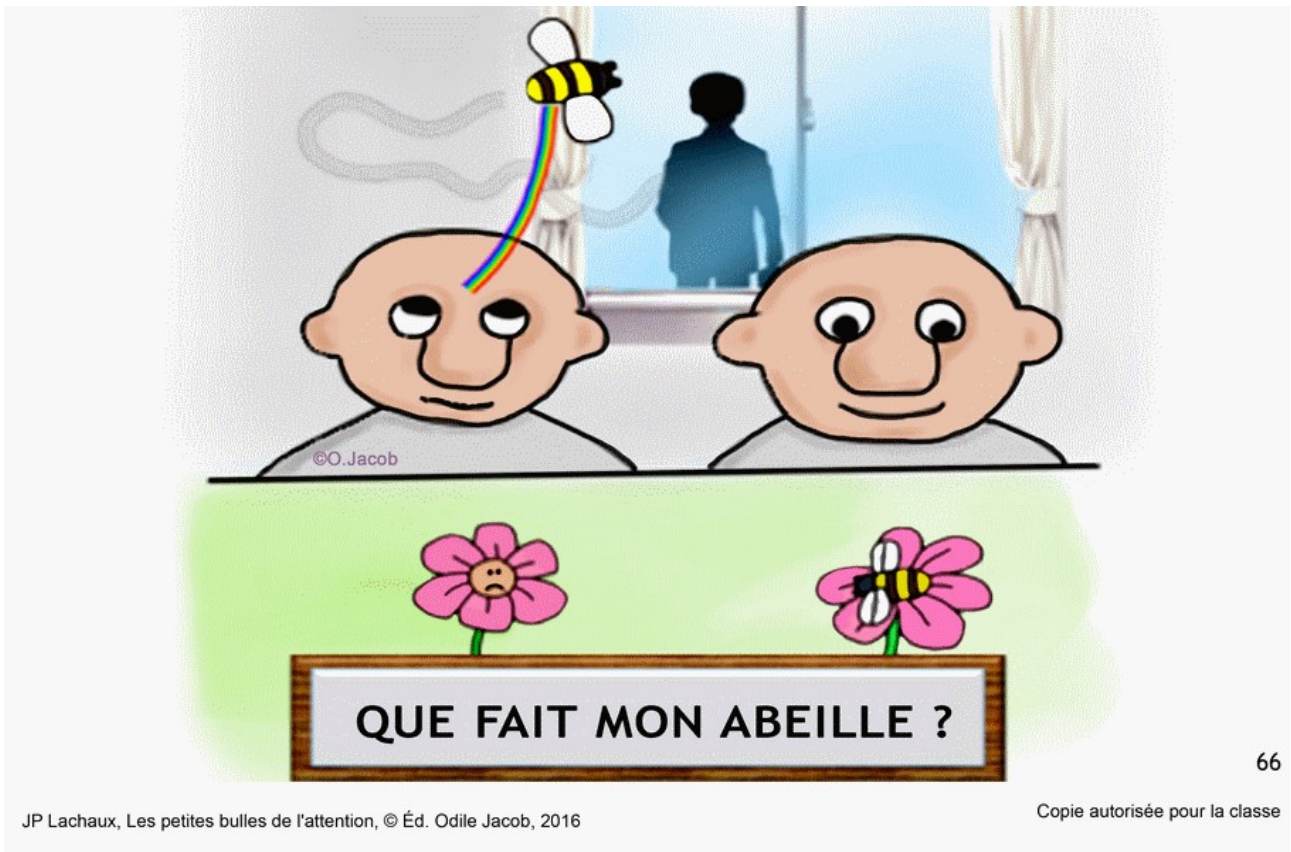


© 2010 ScrapColoring.fr

Expliquer qu'en effet le regard se déplace de manière automatique en faisant sans cesse des petits mouvements.

Les sauts du regard s'appellent des saccades, tandis que les mouvements continus sont qualifiés de « mouvements de poursuite ». La poursuite est surtout utilisée pour suivre du regard un objet en déplacement (bouger son doigt et demander aux élèves de le suivre des yeux). Au-delà d'une certaine vitesse, le regard ne peut plus suivre, il abandonne la poursuite pour basculer dans un déplacement saccadique. Lorsque l'on essaie de fixer un objet, le regard continue de bouger en réalisant ce que l'on appelle des « microsaccades ». Les élèves peuvent le constater en fixant une lettre d'un texte sur leur cahier ou au tableau, ils constateront que leur regard saute d'une partie de la lettre à une autre, il ne reste pas en place.

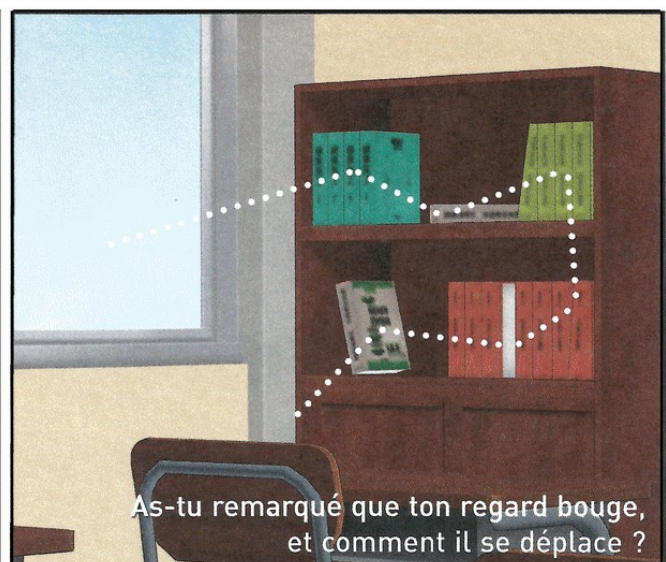
Montrer la vignette 66.

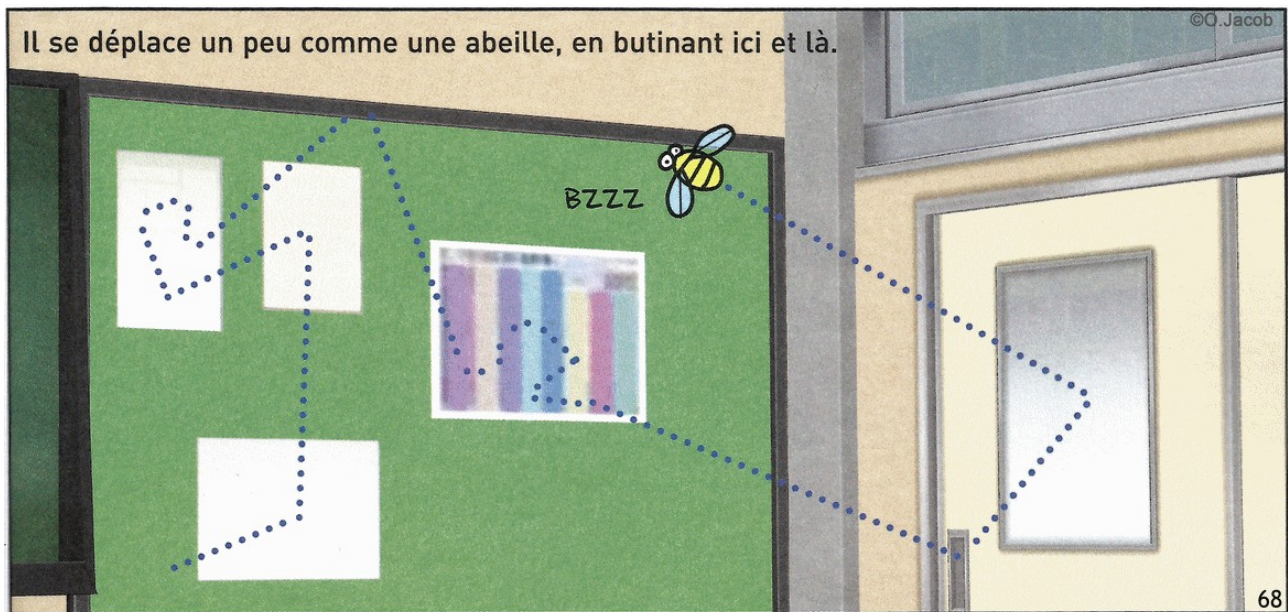


Encourager ensuite les élèves à surveiller par moment ce que fait leur abeille lorsqu'ils réalisent leurs exercices scolaires : suit elle correctement le « chemin » indiqué par la lecture collective ? Sinon, quelles sont les forces qui l'ont amenée à s'envoler ailleurs ? Les fils de Marionnette ? Les neurones aimants ?

Le chemin que doit suivre l'abeille est comme une poutre sur laquelle elle doit se maintenir, elle aussi. Les forces qui distraient l'abeille sont les mêmes que celles qui tirent sur les fils de la Marionnette, et font intervenir les neurones aimants et les habitudes. Il convient toutefois de ne pas surveiller de manière continue les déplacements de l'abeille sans quoi on risque d'oublier son intention initiale !

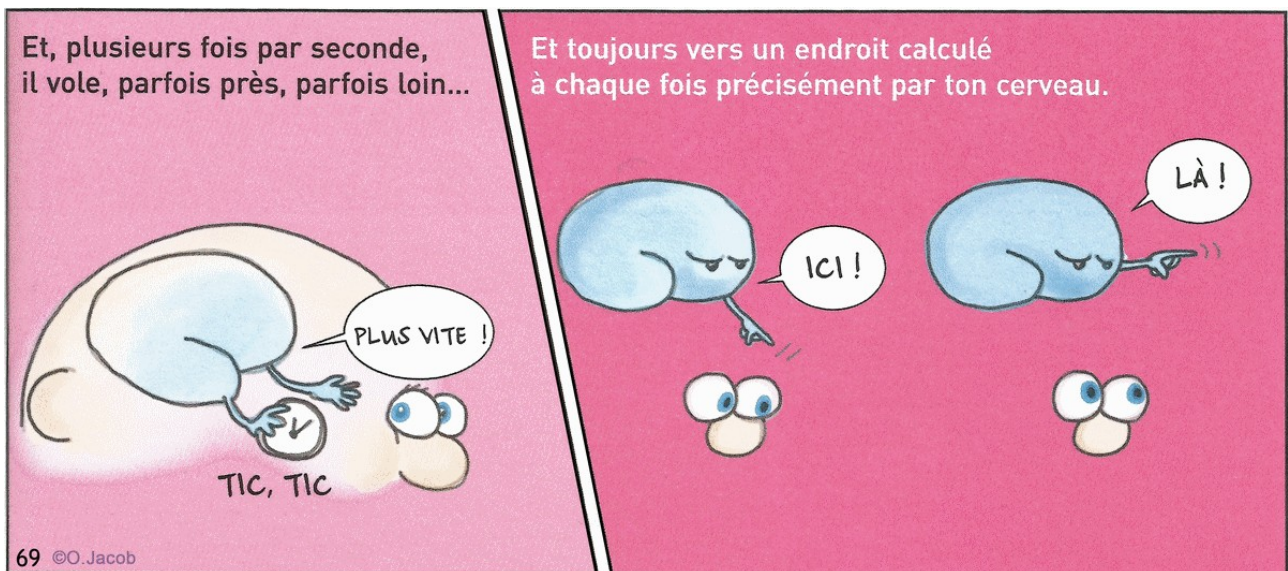
Montrer les vignettes 67, 68 et 69 : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.





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

Copie autorisée pour la classe



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

Copie autorisée pour la classe

© Idées de petits films pour illustrer ce point du programme :
 Film « Quand le cerveau butine », de Jean Philippe LACHAUX (<https://www.youtube.com/watch?v=niQjQu1Sk6si>);
 Film avec une vidéo de funambule.

Activité 2 : Que fait mon abeille ?

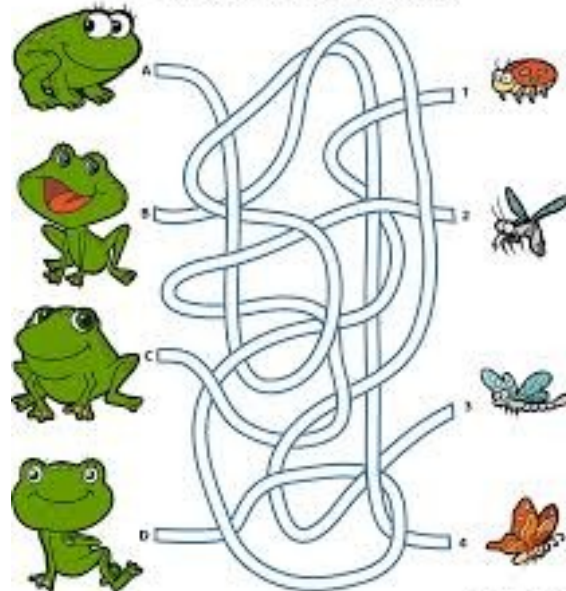
But visé Les élèves constatent que leur regard se déplace parfois de manière contrôlée et parfois de manière spontanée. Ils comprennent qu'il est possible de recentrer son regard / attention lorsqu'ils constatent qu'une déviation s'est produite : ils savent s'exprimer sur ce contrôle en faisant référence à la laisse de l'abeille, similaire à celle du chien.

Afficher un labyrinthe, un chemin

Je vais indiquer le chemin, le suivre avec ses yeux.



Utilise des crayons de différentes couleurs pour relier chaque grenouille à l'insecte qu'elle a attrapé.



Suivre la description de l'image après une minute environ, s'arrêter et demander aux élèves ce qu'a fait leur regard/abeille.

Paul se promène avec sa maman. Il saute par dessus une pierre, puis il tombe dans un trou, puis il passe au dessus d'un tronc d'arbre, puis il saute au dessus de la barrière et arrive au toboggan

Si tout le monde a suivi du regard le texte, parfait, mais est-ce toujours le cas ?

Demander ensuite aux élèves de décrire les déplacements de leurs abeilles. Les élèves ont-ils constaté que leur regard/abeille « vit sa propre vie » ?

Questionner pour que les élèves mettent en évidence quel est le lien avec leur attention, comment se déplace leur attention ?

L'abeille se déplace en fonction de ce à quoi ils font attention.

Éventuellement, interpellé un des élèves au milieu de la lecture, pour voir si les abeilles viennent se fixer sur cet élève, ou bien se tourner et regarder par la fenêtre ...

Si, pendant la minute de l'exercice, tous les élèves ont bien maîtrisé leur regard, il est possible de reposer la même question (« qu'a fait votre abeille ? »), un peu plus tard, dans un autre exercice où les élèves n'auront pas été prévenus qu'il fallait « particulièrement surveiller leur abeille ». De plus, cet exercice peut être utilisé régulièrement dans l'année, pour habituer les élèves à détecter leurs phases de distraction pendant des durées courtes. Une fois habitué à cet exercice, l'enseignant pourra utiliser cette technique pour stabiliser ponctuellement le regard (et l'attention) des élèves.

Faire ensuite le lien avec la laisse du chien. « Qui a un chien ? », « Est-ce que tu le promènes ? Comment ? »

Amener les élèves à répondre qu'ils promènent leur chien en laisse.

Demander : « Est-ce que tu le laisses aller n'importe où ? Que fais-tu pour le ramener ? » « Que se passe-t-il si ton chien tire fort tout d'un coup ? ». « Imaginez que l'on puisse tenir une abeille en laisse »

Expliquer que, de la même manière qu'un gros chien peut tirer sur sa laisse et nous déséquilibrer, l'abeille peut bouger tout d'un coup et entraîner tout le corps (l'élève se retourne). Il y a des gens qui ont des lisses pour leur chat, leur lapin ... pourquoi pas pour une abeille ?

Activité 3 : Les forces qui poussent l'abeille

But visé Les élèves constatent à nouveau l'existence de forces qui font bouger leur abeille et apprennent à associer ces forces aux mécanismes de distraction représentés par les neurones aimants et le mode marionnette. Ils sont capables de remarquer une déviation spontanée de leur regard par un élément distracteur et nommer le mécanisme à l'origine de cette déviation.

Matériel : un pointeur laser.

Préparer un pointeur laser.

Utiliser le pointeur laser, soit pour guider les abeilles sur des éléments pertinents de la classe ou du tableau (ce qu'on souhaite montrer), soit au contraire pour distraire les élèves en fixant le plafond, les murs ... pendant des explications. L'abeille a tendance à suivre la lumière : encore un exemple de force simple qui s'exerce sur le regard et l'attention.

Préparer un dessin animé sur un ordinateur portable posé sur votre bureau (sans le son). Faire ensuite démarrer le dessin animé, puis attirer l'attention des élèves sur des éléments affichés au mur (« Qu'y a-t-il sur cette affiche, et à côté », etc.). Après quelques minutes, demander lesquels d'entre eux ont regardé l'ordinateur ? Souvent ?

Interroger la classe sur le lien entre l'abeille et les neurones aimants. Les élèves ont-ils senti leur force d'attraction ? Ont-ils bougé seulement les yeux pour regarder ou tout le corps ? Faire le lien avec le Mode Marionnette.

Expliquer que l'abeille est elle aussi sur une sorte de poutre, qui est en fait le chemin que dessine l'enseignant, lorsqu'il donne les différentes consignes et les explications lors des cours. En effet, pour réussir une ou plusieurs minimissions, il faut que l'abeille soit disciplinée, qu'elle ne fasse pas n'importe quoi.

Expliquer également qu'un texte à lire peut être représenté comme une longue bande qui s'apparente à une poutre.

Activité 4 : Les mouvements spontanés du Regard et de l'Attention

But visé Les élèves comprennent ce qu'est l'attention visuelle et constatent qu'ils peuvent la déplacer, autour d'eux indépendamment de leur regard.

Prendre trois gobelets et trois objets de couleurs différentes, puis placer un objet sous chaque gobelet (ex : rouge, bleu, vert).

Lever les gobelets pour découvrir les objets, puis les cacher à nouveau en demandant aux élèves de suivre l'objet rouge tandis qu'ils sont déplacés.

Après quelques mouvements sans grande difficulté, demander où est l'objet rouge, puis les interroger sur ce qu'a fait leur abeille/regard (ont-ils suivi le gobelet avec l'objet rouge ?).

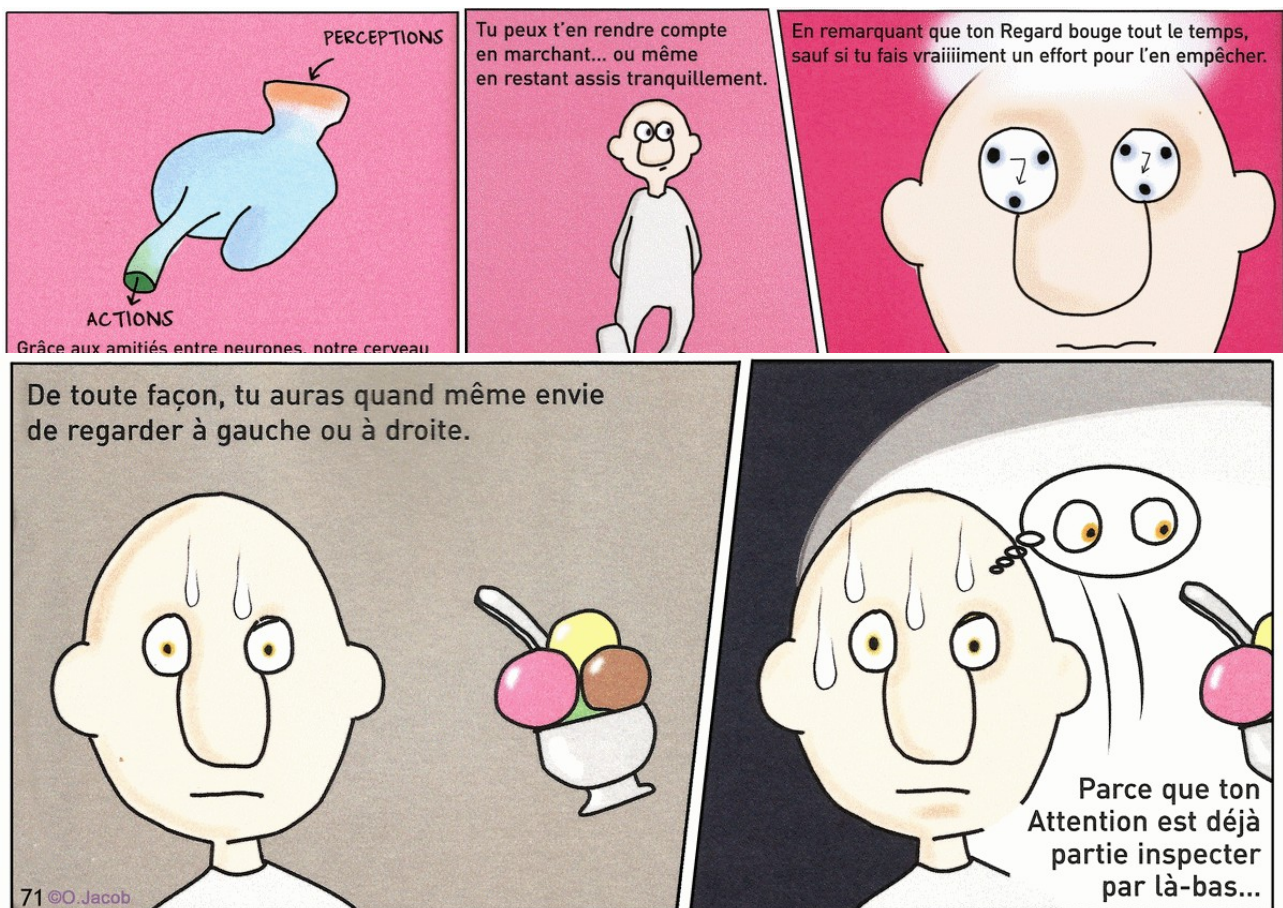
Refaire ensuite l'exercice en demandant aux élèves de maintenir leur regard sur le gobelet du milieu. Cette fois-ci, le regard est donc toujours porté sur le gobelet qui occupe la position centrale. Montrer aux élèves qu'ils peuvent suivre le gobelet avec l'objet rouge sans le suivre du regard, juste avec leur attention : il est donc possible de déplacer son attention sans bouger son regard.

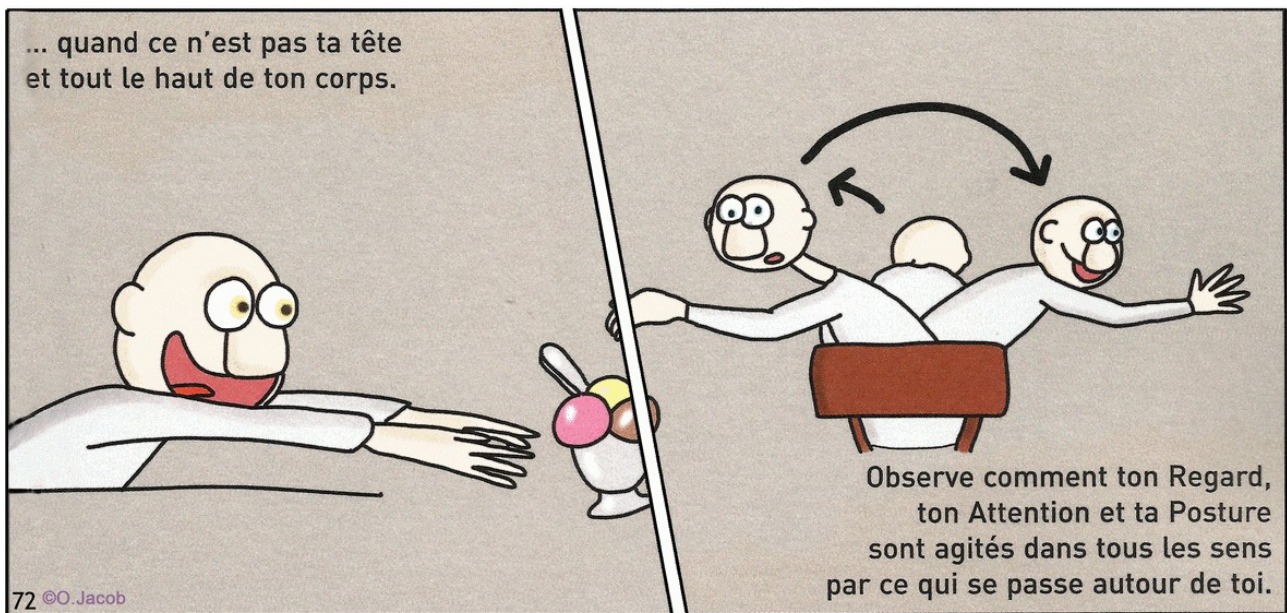
Faire des groupes de 2 ou 3 élèves. Un élève doit fixer droit dans les yeux son camarade qui se positionne en face de lui. Le troisième doit passer derrière l'élève fixé du regard, avec des images et le premier doit identifier les images sans bouger le regard.

Pour illustrer le fait que le Regard doit rester fixé sur sa cible, pour rester bien attentif, il est possible d'utiliser par exemple le jeu « SET » (Gigamic) : chaque fois que le regard part loin des cartes, le joueur perd).

Les élèves prennent ainsi conscience qu'ils sont capables de prêter attention à certaines choses qu'ils ne regardent pas directement. Cette forme d'attention (l'attention visuelle) va leur permettre de suivre un des gobelets « du coin de l'œil » pour trouver l'objet rouge sans se tromper. En revanche, ils peuvent constater qu'il est très difficile de suivre de cette manière deux objets différents en même temps.

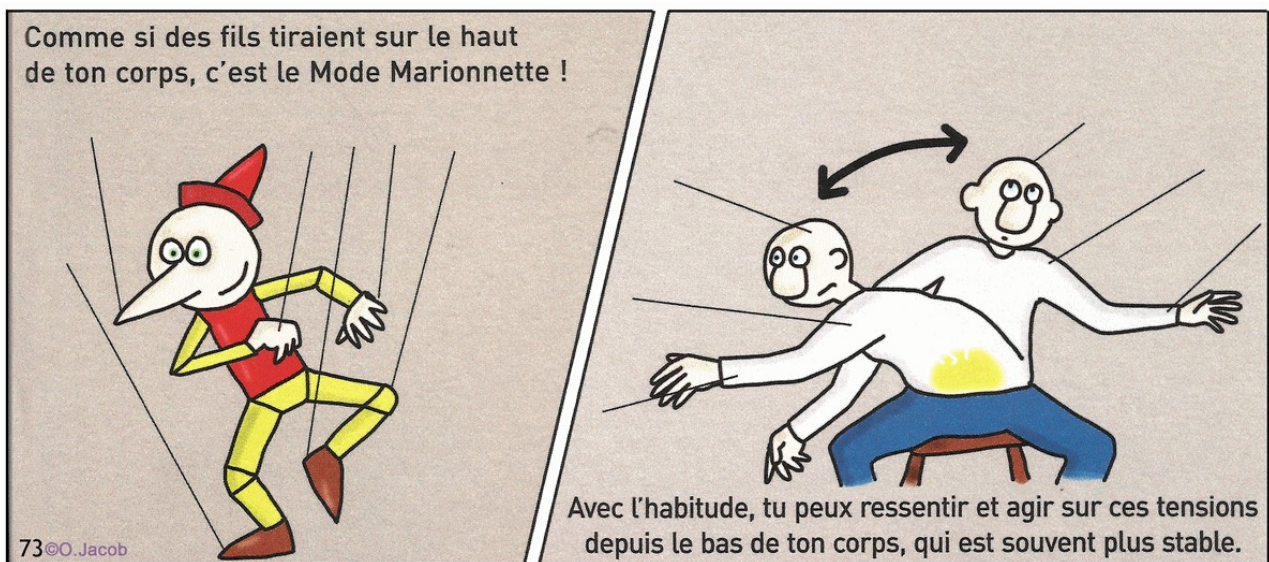
Montrer les vignettes 70, 71, 72 et 73 : Lire le texte sur les images à voix haute.





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

Copie autorisée pour la classe



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

Copie autorisée pour la classe

À la fin de la lecture de chaque vignette, questionner les élèves sur les déplacements effectués par leur abeille pendant la lecture : qui a regardé ailleurs ? Quelle abeille est partie « faire un petit tour » ?

Si certains élèves ont senti que leur abeille voulait sortir du cadre du texte, demander à quel moment - ou 'à quel endroit' - du texte cette sensation a-t-elle été ressentie ?

Il est également possible de rappeler le lien qui existe entre Regard et Attention et à quel point l'abeille peut rapidement partir dans la direction vers laquelle elle est attirée. Lorsque l'abeille a tendance à partir, proposer aux élèves de simplement la ramener doucement quand ils sentent que la laisse se tend (c'est-à-dire, quand ils ont très envie de regarder quelque chose qui n'est pas important pour ce qu'ils font).

Expliquer que ce n'est pas « mal » de laisser l'abeille partir, mais que cela peut parfois nous rendre moins efficaces pour réussir ce que l'on veut faire à un moment donné (surtout lorsque la poutre est difficile à traverser). Quand l'attention part, mais que le regard est fixe, c'est comme si l'abeille «

tirait sur la laisse ». Il faut donc essayer de repérer le plus rapidement possible cette sensation pour ramener son abeille au bon endroit.

Il est assez facile de voir le lien entre l'abeille et le regard, par contre, il est plus difficile de faire prendre conscience aux élèves des déplacements de leur attention visuelle. À partir de la BD (vignette du personnage qui veut regarder la glace), on pourra leur montrer que ces déplacements correspondent un peu à des forces de tension sur la laisse (de l'abeille). En général, le regard se déplace immédiatement avec l'attention, comme si on ne retenait pas la laisse : c'est pour cette raison qu'on ne ressent pas forcément cette tension. Les déplacements de l'attention sont plus faciles à remarquer quand on essaie de maintenir son regard/abeille fixe.

Activité 5 : Regard, Attention et Posture pour vite rétablir l'équilibre

But visé Les élèves comprennent que les mouvements du regard et la posture sont des indices qui permettent de définir si quelqu'un est attentif ou non. Ils peuvent faire référence à ces indices en utilisant le sigle RAP. Ils apprennent à identifier les mouvements du regard et les changements de posture qui traduisent un comportement distrait. Les élèves comprennent qu'une fois les déviations du regard et de la posture ont été identifiées ils peuvent immédiatement les corriger.

Pour cette activité, il est possible de réutiliser les exercices proposés dans la séquence 2 « l'équilibre attentionnel » : exercice du bâton en équilibre sur la paume de la main, exercices de traversée de la poutre, ou encore essayer de maintenir une bille sur un plateau.

Faire l'exercice du maintien en équilibre vertical d'un bâton sur la paume de la main.

Demander : « Que se passe-t-il si on attend trop longtemps ? (Quand le bâton commence à tomber). Combien de temps a-t-on pour réagir ? »

Faire ainsi remarquer à la classe qu'il faut une connexion continue pour réagir tout de suite, puis expliquer que plus on rectifie tôt la position du bâton, plus la correction sera facile. Montrer que plus la correction est effectuée tardivement, plus il faut rectifier le maintien du bâton grâce à la force du poignet : l'exercice devient alors franchement difficile. Retenir de cet exemple ces deux conseils de surveillance constante et de correction immédiate.

Demander ce que désigne 'le sens de l'équilibre attentionnel'.

Rappeler l'image du sens de l'équilibre, qui a déjà été vue. Insister sur le fait qu'un bon sens de l'équilibre permet de remarquer tout de suite qu'on est en train de tomber, pour tout de suite se restabiliser. La personne qui n'a pas un bon sens de l'équilibre attentionnel se laisse souvent distraire, elle va donc souvent tomber de sa poutre !

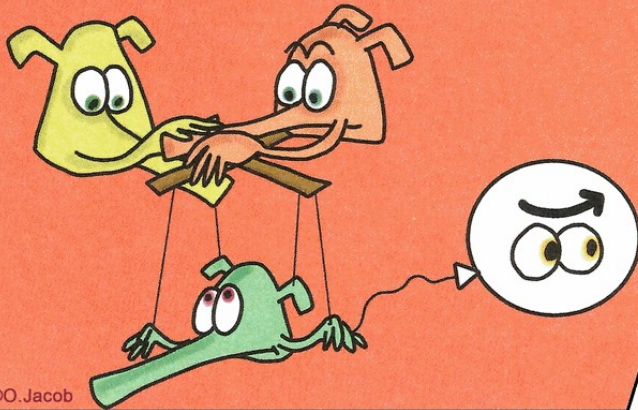
Aider les élèves à constater qu'il s'agit d'une sensibilité particulière qui permet de remarquer tout de suite que l'on est en train de se laisser distraire, pour tout de suite se reconcentrer. La personne qui n'a pas un bon sens de l'équilibre attentionnel se laisse souvent distraire.

À l'aide de ce qui a été vu au début de la séquence, demander ensuite aux élèves ce qui leur permet, comme un funambule, de savoir qu'ils sont en train de se laisser distraire : ... leur Regard part-il ailleurs ? Leur Attention aussi ? Leur Posture a-t-elle changé ? C'est le moment de s'en rendre compte et de ramener doucement Regard, Attention et Posture pour bien rester sur la poutre sans tomber. Proposer ainsi de devenir des funambules de l'attention !

Rappeler les différentes dimensions de la poutre : si la poutre est large et basse, on peut bouger ; si elle est étroite et haute, il vaut mieux bien surveiller son Regard, son Attention et sa Posture.

Faire remarquer que la Posture est le point le plus facile à surveiller, vient ensuite le Regard, puis l'Attention. Les élèves peuvent donc tout d'abord tenter de maîtriser leur Posture et leur Regard. Montrer les vignettes 74, 75 et 76 : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.

Ce sont les neurones qui perçoivent, qui demandent à leurs amis de te faire bouger, pour regarder, prendre, toucher quelque chose...



74 © O. Jacob

REGARD
ATTENTION
POSTURE

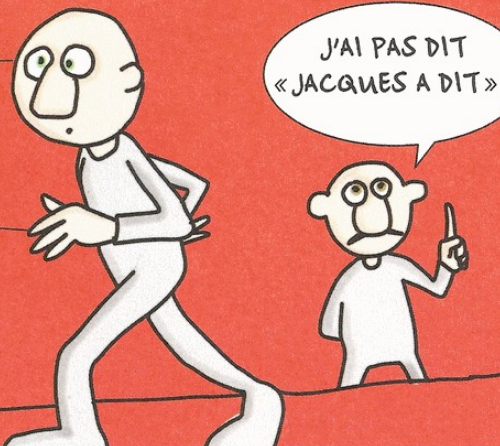


Regard, Attention, Posture : RAP !
Facile de s'en souvenir...

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

Copie autorisée pour la classe

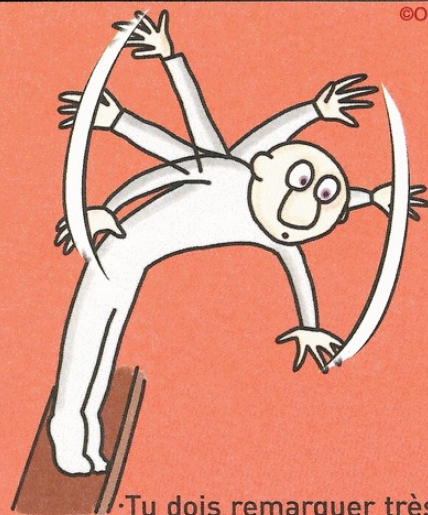
Mais quand tu sens ces tensions sur ton Regard, ton Attention et ta Posture, tu n'es pas obligé de bouger ! Ce ne sont pas de vrais fils !



75

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

© O. Jacob

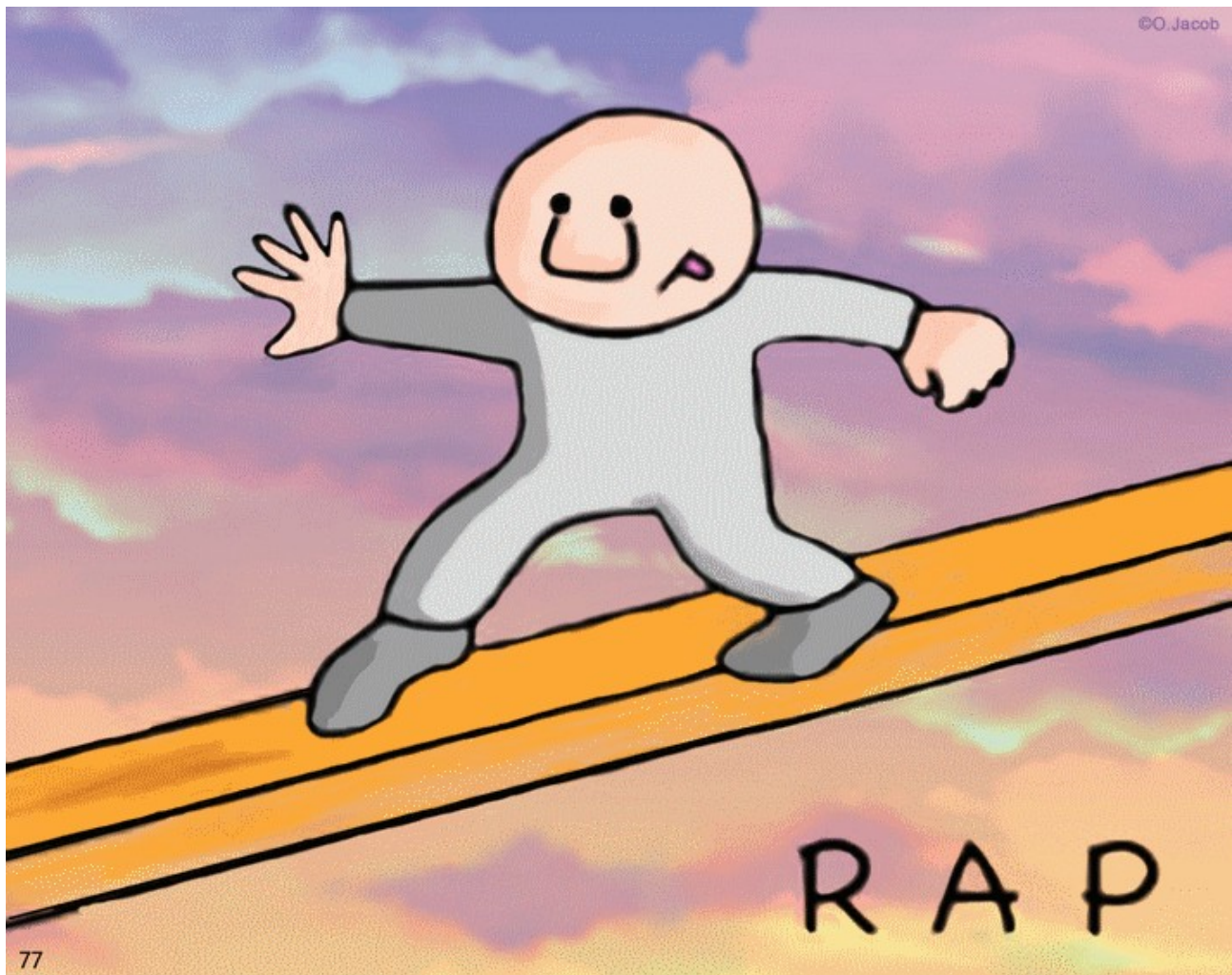


Tu dois remarquer très vite que tu pars de côté, comme sur une poutre...

Copie autorisée pour la classe



Montrer la vignette 77 et expliquer que c'est à force de pratiquer que le funambule réussit à développer un sens de l'équilibre exceptionnel. Il peut en être de même pour le sens de l'équilibre attentionnel, en s'aidant des trois lettres R, A et P. Ces lettres sont donc trois indices qui aident à se rendre compte que l'on est en train de tomber de la poutre.



Présenter un film montrant par exemple un moment de vie de classe préalablement filmé, ou demander à certains élèves de réaliser une activité scolaire pendant que leur voisin les observe.

Demander aux élèves quels sont les signes les plus évidents qui montrent que certains enfants ne sont pas attentifs (changements de posture, déviation du regard).

Identifier ensuite avec eux, dans le court métrage, les mouvements des élèves qui sont dus à des distractions externes. Repasser certains de ces mouvements aux élèves pour bien s'assurer qu'ils sont capables d'identifier, à chaque fois l'évènement distracteur.

Faire remarquer à quel point ce distracteur peut entraîner un changement de la posture de l'élève distrait (la tête qui se tourne, un mouvement de tout le corps, etc.) ?

Demander aux élèves s'ils ressentent eux-mêmes, alors qu'ils sont en train de visionner le film, ces envies de bouger et de se tourner pour réagir à des distractions externes ? Sentent-ils leur cou et leur buste qui s'appêtent à se tourner ? Peuvent-ils résister à cette forme d'attraction ? Comment ? Doivent-ils toujours y résister ?

Faire le lien avec le Mode Marionnette et les neurones aimants. Quelles sont les forces qui font sans cesse bouger Regard, Attention et Posture ? (Habitudes, neurones aimants ...).

Demander aux élèves : « Pour vous, quelle est la posture la plus adaptée pour écouter ? ». Noter les réponses en mettant en évidence les variabilités interindividuelles. Chaque posture est propre à chacun, chacun d'entre nous va préférer des postures différentes.

À noter cependant que certaines postures (telles que couché sur la table) ne favorisent pas l'attention, la plupart du temps (particulièrement dans les situations d'interaction auditivo-verbale). Pour marquer les esprits, il est possible de se livrer avec les plus grands à un calcul amusant pour estimer la distance parcourue par le bout du nez d'un élève distrait pendant une heure de classe, à raison d'une dizaine de centimètres à chaque fois que la tête se tourne, multipliée par le nombre de fois où cet élève tourne la tête chaque minute, etc. (pour un mouvement de tête de dix centimètres chaque seconde, la distance serait donc de 360 mètres chaque heure, soit plusieurs kilomètres à la fin de la journée).

Application : Repérer les décrochages attentionnels dans une journée. Pour rendre attractif le repérage des décrochages attentionnels dès les premiers signes, il est possible de construire un petit outil (schéma ci-contre). Chaque élève a, fixé sur sa table, un rectangle présentant une série de chiffres et un bonhomme à scratch. Le matin en arrivant, le bonhomme est sur la case « 1 ». Dès que l'enfant a conscience d'être tombé de sa poutre, il le montre à l'enseignant en décrochant le bonhomme et en le faisant avancer d'une case (voir ci-dessous). À chaque fois, l'enseignant peut prendre le temps de lui demander grâce à quel signe il s'est aperçu d'avoir décroché ainsi que comment il a fait pour « remonter sur sa poutre ». L'objectif est de valoriser l'élève quand il se rend compte, le plus tôt possible, de son décrochage (que ce soit via le Regard, l'Attention, la Posture...). Cela permet à l'élève de prendre conscience de ses « décrochages », tout en valorisant les fois où il s'en rend compte le plus tôt possible. Un bilan peut être proposé à la classe entière en fin de journée.