

## Séquence 8 Les PIM du corps

Les élèves découvrent et utilisent un « mode d'emploi pour bien se concentrer » lorsqu'ils doivent réaliser une action impliquant le corps : les programmes attentionnels, ou « PIM ». Ils apprennent à identifier les situations qui nécessitent l'utilisation d'un PIM et s'entraînent à construire des PIM qui répondent aux besoins intrinsèques à chacune d'entre elles.

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

- Nommer et utiliser un PIM pour privilégier une Perception, une Intention et une Manière d'agir pour bien se concentrer sur une activité corporelle simple ;
- Distinguer les Perceptions qui peuvent servir de cibles à l'attention dans un PIM, de celles qui sont trop complexes et trop difficiles à « viser » avec l'attention ;
- Distinguer les Manières d'agir que l'on peut décider de privilégier dans un PIM, de celles qui sont trop complexes ;
- Identifier par eux-mêmes la Perception, l'Intention, la Manière d'agir qu'ils doivent privilégier pour une activité corporelle simple (en inventant donc le PIM qui leur convient le mieux) ;
- Utiliser le moyen mnémotechnique Pouce, Index, Majeur pour y arriver ;
- Déterminer pour une tâche donnée s'ils doivent utiliser un PIM ou non.

© Idées de petits films pour illustrer cette séquence :

Film d'activités corporelles simples, qui demandent à être très concentré : séparer le blanc des jaunes par exemple ;

Film « Le Cerveau Funambule (2/3) : Pouce, Index, Majeur » (<https://www.youtube.com/watch?v=h12qckEV0cU>)

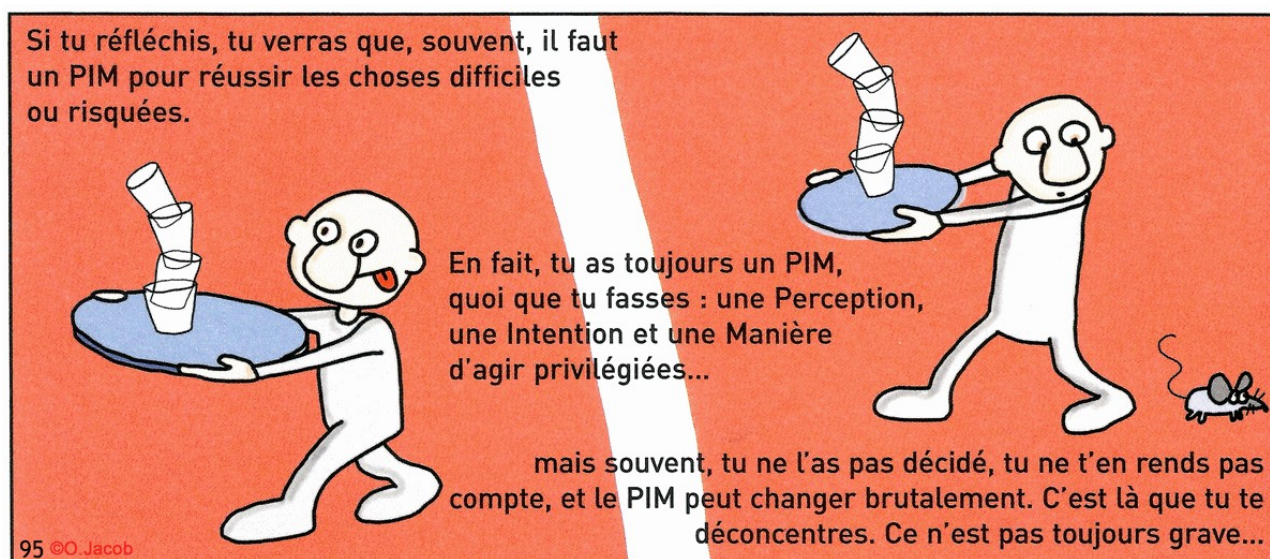
## Activité 1 : Introduction aux PIM

**But visé** Les élèves découvrent ce qu'est un programme attentionnel ("PIM") et comprennent qu'ils peuvent utiliser ce type de programme comme un mode d'emploi pour mieux se concentrer sur une activité.

Commencer par demander aux élèves de s'imaginer qu'ils doivent bouger un verre presque plein sans en renverser. Demander ensuite quel conseil précis ils donneraient à leur voisin pour être sûr qu'il se concentre bien sur cet exercice s'il devait le réaliser. Si certains élèves répondent « de bien se concentrer », faire leur remarquer que leur voisin pourrait ne pas y arriver si justement il ne sait pas comment ne pas se concentrer, il faudrait donc lui donner un conseil plus précis.

Constater avec les élèves qu'il n'est pas si facile d'expliquer à quelqu'un comment se concentrer, à moins de savoir soi-même précisément ce qu'il faut faire pour y arriver. Justement, c'est ce qui va être appris : comment expliquer à quelqu'un, et à soi-même, ce qu'il faut faire pour être bien concentré.

Montrer les vignettes 95, 96, 97, 98, 99 puis 100 et demander à un élève de lire à voix haute le texte des images.



... mais quand tu dois te concentrer, il faut te demander quel est vraiment ton PIM. En énumérant sur tes doigts. Quelle Perception (le Pouce), quelle Intention (l'Index) et quelle Manière d'agir (le Majeur) dois-tu privilégier ?



96 ©O. Jacob

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



Grâce à cette technique, tu réveilles le bon neurone-chef et la bonne équipe de neurones pour l'aider.

Copie autorisée pour la classe

Avec un PIM pour chaque activité...



97 ©O. Jacob

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

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

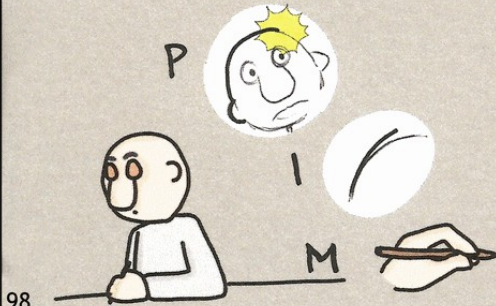


... tu sauras toujours comment te concentrer.

Copie autorisée pour la classe

Copie autorisée pour la classe

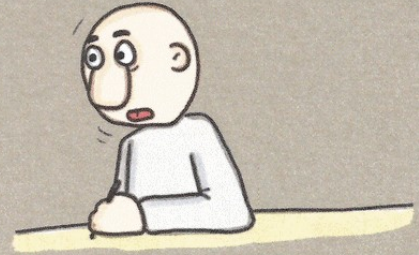
Pour repasser ce dessin à l'encre par exemple, j'ai bien regardé le trait de crayon (P), pour bien le repasser au stylo (I), en contrôlant finement les mouvements de la pointe (M). Ce PIM m'a aidé à être bien concentré.



98

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

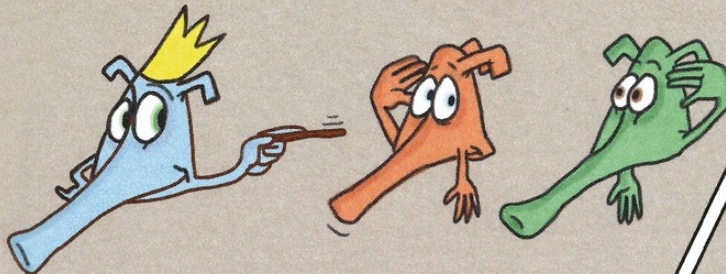
©O. Jacob



Si j'avais changé de PIM, par exemple en regardant tout à coup par la fenêtre, j'aurais raté mon dessin.

Copie autorisée pour la classe

Tant que tu gardes ton PIM, tes neurones-chefs sont bien réveillés et font travailler ensemble les bons neurones pour percevoir et agir.



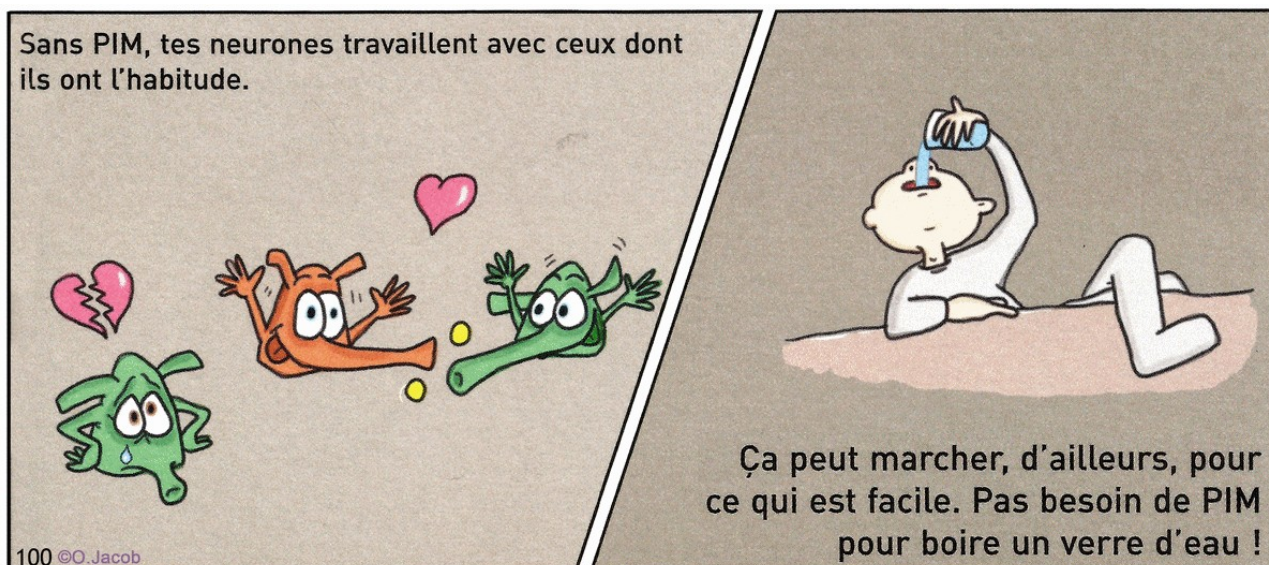
99 ©O. Jacob

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



Il y a même des PIM pour savourer une boisson ou un morceau de musique !

Copie autorisée pour la classe



100 ©O. Jacob

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

Copie autorisée pour la classe

Sur la base de ces vignettes, aider les élèves à définir le PIM nécessaire pour aider leur voisin à bouger un verre d'eau plein à ras bord sans renverser, le « mode d'emploi pour bien se concentrer »

sur cet exercice :

- Perception : que doit regarder, entendre, ou sentir en priorité votre voisin pour réussir à ne pas renverser d'eau ? Ne pas hésiter à faire des propositions absurdes pour susciter des réactions : doit-il regarder le plafond ? Ses ongles ? La réponse la plus convaincante est de regarder non seulement l'eau, mais plus précisément encore l'écart entre l'eau et le haut du verre (une perception visuelle).

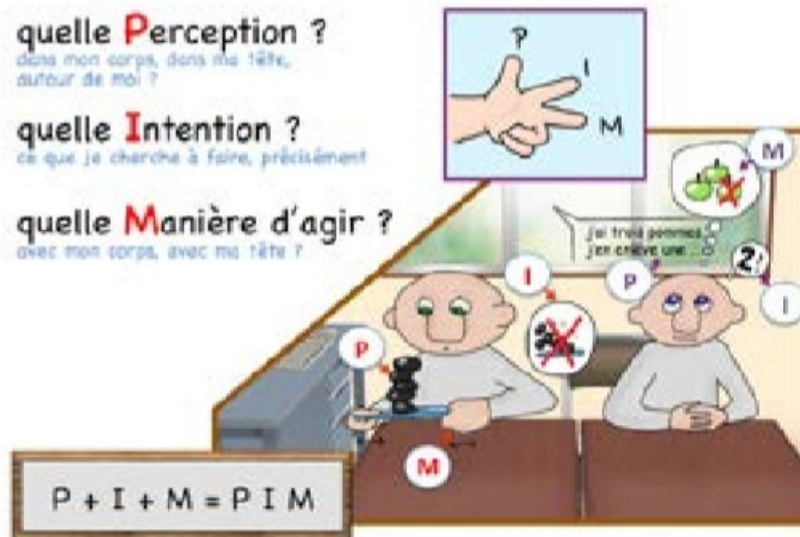
- Intention : pour quoi faire ? Pour regarder comment l'eau reflète-t-elle la lumière ? Pour pouvoir redessiner le verre juste après ? La réponse la plus convaincante est évidemment de regarder l'eau pour ne pas que la surface de l'eau dépasse le haut du verre (ce que le voisin doit chercher à faire, ce qui vous permet de savoir s'il réussit ou non).

- Manière d'agir : comment votre voisin doit-il agir pour y arriver ? Il doit faire attention à bien faire... quoi ? Quel mouvement doit-il contrôler ? Ceux de ses pieds ? De sa langue ? La réponse la plus convaincante est qu'il doit contrôler finement les mouvements de sa main. Il doit faire attention à bien bouger la main pour ne pas renverser. C'est la Manière d'agir qu'il doit privilégier.

Faire remarquer que si le voisin maintient ce PIM tout au long de sa « minimission », on pourra dire qu'il est très concentré sur ce qu'il est en train de faire.

Rappeler le moyen mnémotechnique pour se souvenir des trois éléments d'un PIM : Pouce pour Perception, Index pour Intention, Majeur pour Manière d'agir et de réagir (ou Mode d'action). L'élève compte sur ses doigts pour vérifier qu'il a bien identifié les trois éléments de son programme attentionnel, de son PIM, de son mode d'emploi pour être bien concentré.

Il est possible de faire construire aux élèves leur propre petite carte « PIM » qui rappelle la signification des lettres (cf. ci-contre).



Demander ensuite aux élèves un exemple de PIM pour verser l'eau d'une bouteille dans un verre jusqu'à ras bord sans en mettre à côté (par exemple, P = l'écart entre la surface de l'eau et le bord du verre, M = les mouvements de la main pour ajuster l'angle de la bouteille ou du verre, I = ne pas faire déborder l'eau).

Expliquer que lorsqu'on demande aux élèves de « se concentrer davantage » ou de « ne pas se laisser distraire », on leur demande en fait d'appliquer sans discontinuer un PIM, comme celui qui vient d'être vu, pour rester bien connecté et ne pas tomber de la poutre.

Ne pas hésiter à multiplier les exemples, à partir d'autres PIM (cf. Annexe séquences 9 & 10 « Catalogue des PIM »).

## **Activité 2 : Bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité**

**But visé** Les élèves décrivent et comprennent ce que l'on peut essayer de "Percevoir en priorité" dans un PIM, afin d'éviter de chercher à faire attention à des objets ou des éléments abstraits qu'ils ne savent pas immédiatement reconnaître.

Expliquer aux élèves qu'il est important de comprendre que le « P » du PIM doit désigner quelque chose que l'on peut décider de regarder, écouter, sentir, etc., avec l'assurance d'y arriver. Par exemple, lorsqu'on remplit un verre d'eau, on peut décider de bien regarder l'écart entre le niveau de l'eau et le haut du verre avec l'assurance d'y arriver. En revanche, il n'est pas possible de demander aux élèves de faire particulièrement attention à « l'esthétique » d'un paysage ou à la « qualité d'un style » littéraire, ou à la « musicalité » d'un morceau de musique, ou la « fluidité » d'un mouvement ou peut-être même au « croquant » d'un gâteau. Ces cibles sont pour le moment trop abstraites pour que les élèves puissent les associer à des sensations claires, les reconnaître immédiatement et donc porter instantanément leur attention dessus. Néanmoins, des peintres, des écrivains, des musiciens, des sportifs ou des cuisiniers pourraient y arriver, tout est donc une question d'expertise.

Insister sur le fait que le cerveau doit pouvoir, en une fraction de seconde, identifier la perception à laquelle il est important de faire attention dans un PIM. C'est notamment le cas lorsqu'il faut retrouver Charlie dans les dessins très connus : car la perception à privilégier concerne alors tous les objets rouges et blancs. Par contre, il n'est pas possible de faire particulièrement attention à tous les champignons comestibles lors d'une promenade en forêt, car, en général, le cerveau n'est pas capable de les identifier au premier coup d'œil. Suggérer à la classe de trouver des exemples de « bonnes cibles » pour l'attention dans un PIM, c'est-à-dire « évidentes à trouver ». Chercher ensuite des exemples de cibles « compliquées à trouver ». Préciser que ces cibles perceptives (ces choses à percevoir) doivent pour l'instant être des éléments sensoriels (liés aux 5 sens), et ces cibles peuvent donc être montrées aux autres (ce qui n'est pas le cas des images mentales par exemple).

Il est ainsi possible de vérifier que les élèves sont bien capables d'identifier des perceptions qui peuvent être utilisées dans les PIM. Si l'exercice semble difficile, donner quelques exemples :

- Les objets bleus de la pièce (simple) ;

### **Activité 3 : Bien définir la manière dont on doit agir**

**But visé** Les élèves apprennent à définir la Manière d'agir dans un PIM, en prenant soin qu'il s'agisse à chaque fois d'actions qu'ils sauront déclencher à volonté, et que leur cerveau saura mettre en jeu et contrôler sans hésitation.

Expliquer que comme pour le P du PIM, le M doit désigner une action que l'on peut décider de faire, avec la certitude d'y arriver. Il faut donc bien distinguer les actions qu'il « suffit de vouloir faire » pour y arriver, comme « ajuster l'inclinaison de la main en tournant plus ou moins le poignet », de celles qui dépendent plus indirectement d'un contrôle volontaire, comme « garder le bâton bien droit et en équilibre au creux de la paume de la main ». Le M du PIM doit toujours viser des actions qu'il « suffit de vouloir faire » pour y arriver, des actions que l'on peut « faire attention à bien faire » en étant sûr d'y parvenir. Trouver des exemples d'actions qui conviendraient pour réaliser des PIM et demander d'indiquer si ces actions se classent plutôt dans une catégorie intitulée « évidentes à faire », ou dans une autre catégorie « je ne vois pas forcément comment faire ». Une fois encore, tout dépend de l'expertise que l'on a de l'action à réaliser : « séparer le blanc des jaunes » ou « faire un swing de golf » n'a pas de sens pour un novice, ce n'est pas une action qu'il peut « faire attention à bien faire », car il ne voit pas ce qu'il doit contrôler pour y arriver.

Vérifier que les élèves sont bien capables d'identifier des manières d'agir que l'on peut privilégier dans le cadre de PIM (ce que l'on peut « faire attention à bien faire »). Si l'exercice semble difficile, donner quelques exemples :

- Tenir en équilibre (pas forcément simple, c'est donc plus une intention qu'un mode d'action) ;
- Ramener son buste à la verticale dès qu'on remarque qu'on part sur le côté (simple) ;
- Serrer les deux pieds l'un contre l'autre (simple) ;
- Lancer une boulette de papier dans la corbeille (plus une intention) ;
- Faire un mouvement de la main avec la boulette vers le haut et l'avant en direction de la corbeille (simple) : sur ce dernier exemple, on voit bien qu'on ne peut pas demander à quelqu'un de « faire attention à bien lancer la boulette dans la corbeille », car il demandera aussitôt « Comment ? » ; par contre, on peut lui demander de « faire attention à bien faire un mouvement de la main vers le haut et l'avant » ;
- Faire un geste des doigts pour lancer une toupie (simple) ;
- Maintenir le regard en direction du tableau (une intention, car le regard peut s'échapper) ;
- Ramener le regard vers le tableau dès que l'on constate qu'il s'est échappé (simple) ;
- Faire le geste des doigts pour faire ses lacets (simple seulement si on sait faire ses lacets).

Il est fréquent que des consignes demandent implicitement à l'élève d'exercer un contrôle sur quelque chose qu'il ne sait pas contrôler, soit parce qu'il ne sait pas vraiment ce à quoi il doit faire attention, soit parce qu'il ne voit pas vraiment ce sur quoi il doit agir, ni comment (par exemple, peut-être : « Lire à haute voix de manière claire »). Ce type de consigne le met facilement dans des situations de conflits, en divisant son attention sur des cibles incompatibles. Les PIM servent à clarifier pour l'élève ce qu'il doit réellement chercher à contrôler.



#### **Activité 4 : Définir un PIM pour une activité corporelle**

But visé Les élèves s'entraînent à construire des PIM efficaces pour réaliser des activités corporelles.

Nommer et définir quelques PIM « corporels » avec les élèves pour qu'ils apprennent à les construire de manière autonome. Un PIM corporel est un PIM où a) la Perception désigne un élément du monde extérieur (par opposition à une représentation mentale, ce qui sera le cas dans les PIM mentaux ou intellectuels) et b) le M désigne une action du corps (par opposition à une action mentale, comme additionner deux nombres). Demander d'essayer de décrire ces PIM seuls ou en petit groupe ; Exemples :

Colorier un mandala : - P : regarder les bords du coloriage. - I : colorier une zone bien délimitée sans dépasser. - M : contrôler les mouvements des doigts pour bien tenir le crayon et maîtriser le tracé.

Tracer un cercle au compas : - P : regarder la mine du compas. - I : faire un cercle précis. - M : contrôler les mouvements des doigts pour faire tourner le compas à 360° sans lever la mine de la feuille.

Pour que les élèves apprennent plus facilement à construire de manière correcte des PIM qui peuvent leur servir au quotidien, il est important de veiller à leur demander régulièrement, durant d'autres cours, de vous décrire brièvement le PIM qu'ils utiliseraient pour réaliser une action précise. Les cours d'Éducation Physique et Sportive constituent des occasions idéales pour demander aux élèves de définir des PIM leur permettant de mieux se concentrer et mieux contrôler leur corps.

Pour que les élèves comprennent vraiment comment fonctionnent les PIM et comment en créer de nouveaux, il est possible d'imprimer le jeu du « Trio PIM » (cf. annexe 1 de la rubrique « Matériel annexe » en fin de séquence) et de le distribuer aux élèves.

## Activité 5 : Se connecter grâce aux PIM

**But visé** Les élèves comprennent pourquoi les PIM aident à se connecter à ce que l'on fait.

Prendre un stylo dans votre main et demander aux élèves de le suivre du regard quand il se déplace. Illustrer ainsi la notion de connexion : les yeux suivent le stylo, car on fait attention à ce stylo. Faire remarquer qu'au tennis, au foot ou au basket par exemple, le spectateur suit la balle ou le ballon avec des mouvements des yeux ou de la tête : il est donc lui aussi connecté à l'action, mais avec un PIM différent de celui des joueurs.

Rappeler aux élèves qu'être concentré, c'est être connecté à ce que l'on perçoit, avec une intention particulière qui est très différente selon que l'on est spectateur ou acteur. Cette connexion peut toujours être définie par un PIM.

Demander quel est le PIM nécessaire pour bien suivre le stylo du regard ? Que doit-on Percevoir ? Avec quelle Intention ? Et de quelle Manière agit-on ?

Nous percevons le stylo visuellement avec pour intention de le quitter le moins possible du regard ; pour cela nous agissons en bougeant les yeux ou la tête.

Cet exercice est en lien avec la toute première séance du programme ATOLE sur le thème de la « connexion ». On pourra donc rappeler les notions les plus importantes qui ont été abordées au travers de cette thématique en engageant la discussion suivante : « Quand je suis connecté à quelqu'un, ce qu'il fait a un effet sur ce que je fais ou sur ce que je ressens, sinon c'est que je l'ignore ». Poser par exemple une question simple à la classe et faire semblant d'ignorer les mains qui se lèvent pour prendre la parole et répondre à la question. Commenter : « Vous voyez, vous me demandez de me connecter à vous. De la même manière, quand vous vous adressez à quelqu'un, vous souhaitez qu'il se connecte à vous pour qu'il puisse réagir à ce que vous avez à lui dire, sinon, il donnera l'impression de vous ignorer ».

## **Activité 6 : Distraction et déconnexion**

But visé Les élèves comprennent pourquoi les PIM permettent de moins se laisser distraire.

Questionner les élèves : « Qu'est-ce qui peut vous distraire quand vous essayez de faire tenir en équilibre un bâton dans votre main ou lorsque vous traversez une poutre ? », « Comment réagissez-vous à ces distractions ? ».

Réponses probables : « les rires, les commentaires », « j'ai regardé un tel », « j'ai essayé de ne pas les écouter, mais je n'arrivais pas ».

Il est possible de prendre ici l'image de quelqu'un devant répondre à de multiples appels au téléphone (« Attends, j'ai un autre appel, je te mets en attente »). Pour être efficace, cette personne doit prendre le temps de converser avec chaque personne sans basculer sans cesse de l'une à l'autre.

Faire deux colonnes au tableau, et demander aux élèves des exemples de connexions qui sont un peu comme des réflexes (par exemple : se tourner quand il y a un bruit dans la cour) et d'autres qui le sont moins. Reprendre l'image des neurones aimants, qui ont le pouvoir de nous connecter à ce que nous aimons bien.

Il est difficile de simplement se déconnecter d'une source de distraction. La déconnexion est plus facile quand on a une autre cible précise à laquelle se connecter à la place, et c'est ce qu'apporte un PIM.

## **Activité 7 : PIM ou pas PIM**

**But visé** Les élèves apprennent à déterminer si pour une situation donnée ils ont besoin, ou non, d'un PIM.

Il est important de bien faire distinguer aux élèves

- 1) les activités qui demandent d'imaginer un nouveau PIM,
- 2) celles, plus nombreuses, qui demandent simplement de se souvenir d'un PIM déjà utilisé par le passé dans la même situation
- 3) celles, encore plus nombreuses, qui n'ont pas vraiment besoin d'un PIM. Il serait bien fastidieux d'imaginer un PIM pour chaque moment de sa vie quotidienne et il est important d'insister sur ce point : les PIM possèdent généralement un caractère facultatif.

Fort heureusement, la plupart de nos actes se déroulent avec une certaine efficacité même en mode « pilote automatique » et ne nécessitent pas un grand effort de concentration. Il est donc important de faire comprendre aux élèves qu'il ne faut pas réfléchir à un PIM « dès que l'on veut lever le petit doigt ». Bien souvent, il suffit d'avoir l'intention de réaliser une tâche pour bien la réaliser, sans se demander quelle Perception et quelle Manière d'agir il faut privilégier.

Demander aux élèves de proposer des actions simples en réfléchissant à ce que pourrait apporter un PIM pour celles-ci. Soulager les élèves en leur faisant remarquer que les actes faciles, très souvent répétés et sans risques (se moucher par exemple !) ne nécessitent pas vraiment l'utilisation d'un PIM (!).

Demander tout de même s'il leur arrive de rater parfois certains de ces actes simples.

Si cela arrive régulièrement, alors un PIM peut être utile, notamment quand on est fatigué ou très distrait.

Pour la plupart des autres actions, faire remarquer que nous nous retrouvons souvent à devoir effectuer les mêmes actes simples, pour lesquels nous pouvons utiliser « le même PIM que la dernière fois ».

Conclure sur l'idée que minimoi a besoin d'un PIM quand sa minimission est risquée et/ou difficile - c'est-à-dire quand la poutre à traverser est étroite ou haute (faire référence à l'affiche des trois A colorés, vert, orange et rouge). Prendre des exemples et demander s'il faut un PIM ou pas : « casser un œuf » (non), « casser un œuf sans faire tomber le moindre bout de coquille » (peut-être), « séparer le jaune du blanc sans faire tomber de morceau de coquille » (sans doute, lequel alors ?).

Poursuivre avec d'autres exemples, de préférence fournis par la classe, d'actes très simples de la vie quotidienne ou scolaire.

Pour continuer à jouer avec les PIM, les élèves peuvent essayer d'en découvrir d'autres pour des petites actions de la vie quotidienne. Manger des céréales : P = le goût des aliments dans la bouche. M = mâcher, bouger la langue, I = observer les changements de la sensation gustative à chaque fois que l'on mâche ou avale. Cela s'appelle manger avec attention ! C'est ce que font les grands chefs cuisiniers lorsqu'ils goûtent leurs plats pour améliorer leur recette.

L'utilisation des PIM peut même être étendue à des activités automatiques et triviales comme jouer avec ses cheveux (!), se ronger les ongles (!! ) ou se gratter (!!! ) : P = le contact entre les doigts et les cheveux, M = tourner les doigts, I = ???, c'est peut-être l'occasion de se rendre compte que ces petits actes automatiques se font sans intention particulière et s'interrompent d'eux-mêmes dès qu'on tente de les réaliser en se concentrant.

Sur ces exemples, bien rappeler que les PIM sont des outils qui \*peuvent\* être utilisés pour mieux se concentrer sur l'activité en cours, mais que ce n'est jamais une obligation (leur utilisation est intéressante en cas de difficulté à réaliser une activité précise !).

## Activité 8 : Se connecter à une sensation intérieure

**But visé** Les élèves apprennent à se concentrer sur leur respiration pour mieux se calmer et ils comprennent le principe des techniques de méditation.

Cette fois, le PIM est le suivant :

- P : percevoir la sensation du souffle dans les narines quand on expire.
- I : essayer de suivre cette sensation le plus longtemps possible.
- M : ramener son attention sur la sensation, dès que l'on constate qu'elle est partie ailleurs.

Expliquer que ce PIM correspond à une forme de méditation utilisée pour calmer l'attention. Faire de la méditation, c'est utiliser un PIM particulier.

Cet exercice fait référence à celui sur le maintien de l'intention, qui avait été réalisé dans la séance dédiée aux OUIIN.

## Synthèse Séquence 8

Les rituels dès cette séquence Les PIM Au fil de la classe. Dès que les élèves s'apprêtent à réaliser une activité corporelle (ou intellectuelle après la séquence 10) qui demande à être bien concentré, leur demander d'indiquer avec leurs doigts (Pouce, Index, Majeur) la Perception, l'Intention et le Mode d'action qu'ils doivent privilégier, pour être bien concentré. Pour cela, faire référence à l'affiche PIM affichée en classe ou bien aux cartes individuelles fabriquées par les élèves. En répétant ce rituel, les élèves constateront que les PIM à utiliser pour les petites actions délicates de la vie quotidienne sont souvent un peu les mêmes ; ils prendront l'habitude de les utiliser pour se connecter rapidement à ce qu'ils font.

La petite voix et l'alphabet – Garder en tête une Intention Au fil de la classe (rituel pouvant être utilisé dès la séquence 5 « Les neurones-chefs »). 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 ? ... » 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. Il est possible de faire ce rituel dès la séquence 5.

Images et codes à retenir

🔊 PIM : Perception, Intention et Manière d'agir ou Pouce, Index et Majeur.

🔊 « À mes PAM, je réponds PIM » : quand je sens que je commence à me laisser distraire, je me rappelle ce sur quoi je dois précisément me concentrer pour ne pas tomber de ma poutre.