

« ATOL'EM »: ATOLE ciblée sur le cycle 1

Le document suivant présente les situations de la démarche ATOLE adaptables au Cycle 1 (Cette extraction s'est réalisée avec l'accord de Philippe LACHAUX). La différence fondamentale se situe dans la responsabilisation de l'enfant. En élémentaire la démarche ATOLE vise à rendre l'enfant autonome dans la prise en charge de son attention. En maternelle cet exercice est difficile car la maturité intellectuelle des enfants est en cours de construction. C'est donc l'enseignant qui endosse cette responsabilité à travers ses gestes professionnels (tissage, explicitation, différenciation...)

Explication du code couleur utilisé dans ce document :

En vert : les objectifs

En orange : les variantes possibles pour une même situation

En bleu : des réflexions personnelles, non empruntées à Ph. LACHAUX

– SEQUENCE 1 « A la découverte de l'attention »

Activité 1 Observer son attention à travers les cinq sens

Inviter les enfants à porter leur attention sur les informations du monde extérieur (de l'environnement) à travers leurs cinq sens.

Note : pour cette activité il est nécessaire d'avoir des raisins secs ou bien d'autres petits aliments facilement transportables.

✂ Distribuer à chaque élève un petit raisin sec. Demander aux élèves de croquer dans la moitié du raisin. Demander alors « Le goût est-il agréable ou désagréable ? Est-il plutôt sucré ou plutôt salé ? » Proposer aux élèves de fermer les yeux et de mettre la deuxième moitié du raisin dans leur bouche. Demander aux élèves s'ils ressentent une différence. Certains pourront dire que l'intensité du goût augmente par exemple.

✂ Demander aux élèves s'ils ont constaté que fermer les yeux, leur a permis de ressentir plus fortement le goût, ou les odeurs ? Expliquer que l'attention permet donc de privilégier un sens sur les autres et influe sur leur perception de leur environnement. Lorsqu'ils ferment les yeux, les élèves retirent leur attention de la vue et la porte ailleurs (par exemple sur les odeurs ou sur le goût dans les deux exemples précédents, ou sur les deux en même temps).

✂ Expliquer aux élèves qu'à partir de maintenant ils pourront identifier, parmi les cinq sens, lequel est l'objet de leur attention.

– Variante – ATOLE et l'attention

Pour faire comprendre à un jeune élève ce qu'est l'attention, il est possible de jouer avec un nounours ou une marionnette : demander à l'enfant de raconter au nounours son moment préféré de la veille. Puis faire partir le nounours ou la marionnette en plein milieu de l'histoire (le nounours part et se détourne brusquement pour aller jouer à la dinette). Observer l'enfant, interrompre l'activité puis lui demander s'il a remarqué quelque chose de bizarre. Expliciter que ce besoin d'être écouté par le nounours correspond à un besoin d'attention.

Activité 2: L'attention et les sensations du corps

Inviter les enfants à porter leur attention sur les informations intérieures, ici les sensations du corps

Demander aux élèves de fermer les yeux et d'essayer de sentir leur respiration.

Demander « Est-ce facile de sentir sa respiration ? Est-ce que votre respiration est plutôt lente ou plutôt rapide ? » Faire de même avec les battements du coeur (en proposant de prendre leur pouls par le poignet ou le cou).

✂ Demander « dans quel(s) cas cela peut être important ou utile de porter son attention sur des sensations internes corporelles ? »

Laisser venir les réponses. Cela peut être utile pour savoir où on a mal exactement, ou encore quel type de douleur (brûlure, picotements, etc.) on peut ressentir par exemple.

Activité 3 : L'attention et la petite-voix

Les enfants découvrent et comprennent ce qu'est leur « petite voix interne » (pensées verbalisées) et apprennent à y faire attention.

✂ Tracer un ensemble de points au tableau et demander simplement aux élèves de les compter « dans leur tête ».

✂ Les interroger ensuite : « Qu'avez-vous fait pour y arriver ? »

Laisser venir les premières réponses.

✂ Demander « Qui a eu l'impression de se parler 'dans sa tête', en énumérant les chiffres comme s'il se les disait ... 'un', 'deux', ... ? », ou bien demander « Qu'est-ce que l'on entend dans sa tête quand on fait cet exercice ? »

Si certains élèves rapportent n'avoir eu aucune sensation auditive, c'est peut-être parce qu'ils pensent que l'on parle ici d'un vrai son. Dans ce cas, leur demander s'ils ont eu l'impression d'avoir 'fait le silence' dans leur tête.

✂ Faire remarquer aux élèves que lorsqu'ils comptent mentalement, ils entendent une sorte de son « dans leur tête », qui peut ressembler à leur propre voix. Nommer cette impression auditive : « la petite voix ».

✂ Proposer ensuite aux élèves de recommencer l'exercice en comptant avec une voix plus grave, ou plus forte, toujours mentalement : « Vous 'entendez' la différence ? ».

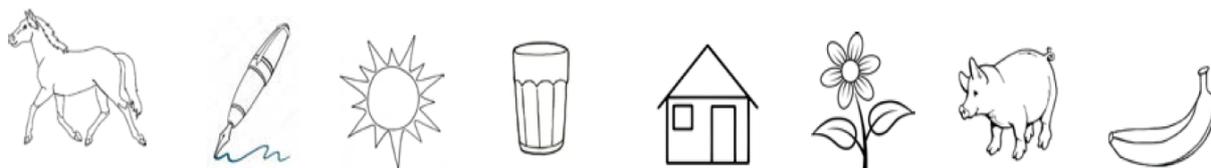
Pour ceux qui ont encore vraiment des difficultés avec cet exercice, on pourra simplement leur proposer une phrase simple et leur demander de la répéter en silence, une fois encore dans leur tête, d'abord avec une voix plus aiguë ou plus grave (éventuellement celle d'un personnage qu'ils connaissent).

✂ Faire remarquer alors aux élèves que pour réaliser cet exercice, c'est bien l'attention qui s'est portée sur leurs propres pensées, ici la petite-voix.

Variante – L'attention et la « petite voix » -

Pour aider les plus jeunes à conscientiser la présence de cette « petite voix » dans leur tête, leur proposer de mémoriser l'ordre des objets, sur le dessin ci-dessous. Leur demander ensuite de cacher le dessin (ou éteindre la projection au tableau).

Les prévenir que vous allez ensuite leur demander de vous réciter l'ordre de ces objets, de mémoire, dans 15 à 30 secondes (durée à adapter à l'âge). Mettre idéalement un chronomètre ou un Time Timer pour que les élèves puissent visualiser cette durée.



Attention : selon l'âge des élèves, adapter le nombre d'images à mémoriser, car il ne faut pas qu'un nombre trop élevé d'images soit un frein à l'exercice (en Maternelle, se contenter de 2 à 4 dessins maximum à mémoriser ; Pour réussir cet exercice, les élèves devront répéter le nom des différents objets à la suite les uns des autres, en boucle dans leur tête, pour arriver à les mémoriser (stratégie du « perroquet »). Pour les plus petits, vous pouvez également leur indiquer cette stratégie clairement, lors de la consigne de départ.

Si certains élèves ont fait une « photographie » dans leur tête des différents objets de l'image, cela pourra également fonctionner au niveau de la mémorisation : leur faire alors

remarquer qu'ils ont utilisé spontanément une stratégie autre que la « petite voix », qui est celle de « l'image mentale »

Activité 4 : L'attention et les images mentales

Les enfants prennent conscience qu'ils font souvent appel à l'imagerie mentale et apprennent à y faire attention

Lors de la lecture d'une histoire, demander aux enfants de se représenter le personnage, le décor... Faire remarquer que la manière dont ils se sont représentés le personnage est tout à fait personnelle .

Pour faire cet exercice, leur attention s'est portée sur leurs propres pensées, ici les images mentales.

Activité 5 : L'attention et les émotions

Les enfants découvrent les différentes émotions primaires et comprennent qu'ils peuvent porter leur attention dessus.

Il est possible d'utiliser comme support pour cette activité l'album « La couleur des émotions », d'Anna LLENAS (livre plat ou pop-up, éditions Quatre fleuves).

Pour travailler sur ce thème il est également possible d'utiliser comme ressource pédagogique le fascicule Eduscol « Vocabulaire Grande Section : thème Les Émotions » (février 2014, <http://eduscol.education.fr>). Différentes activités adaptées à la maternelle sont proposées, pour découvrir les émotions et pour les réinvestir au quotidien dans la classe.

Travailler sur les émotions permet à l'enfant d'identifier les émotions de ses camarades et l'aider ou prévenir la maitresse si besoin. Mais également d'identifier ses propres émotions et d'y porter une attention particulière.

Expliquer aux élèves qu'il existe de très nombreuses émotions, mais que les principales (ou « émotions primaires ») sont : la peur (1), la joie (2), la tristesse (3), la surprise (4), la colère (5) et le dégoût (6).

✂ Demander aux élèves s'ils peuvent identifier les émotions sur des images? Quelles sont les parties du visage qui change de façon la plus évidente ?

Activité 6 : Le besoin d'attention

Faire comprendre aux enfants l'importance de l'attention à partir de situations qui leur demandent de solliciter eux-mêmes l'attention chez l'autre. Ils apprennent que ce besoin d'attention est motivé par l'envie de connexion, de communication avec autrui. Ils comprennent l'importance de l'attention dans la communication

Introduire la notion de contact : par exemple proposer aux enfants de déplacer un gros carton, que se passe-t-il si un des enfant lâche le carton ? Il n'a pas fait attention...il Perd le « contact » , le carton tombe ! Quand on joue au ballon c'est pareil : si on lance la balle et que le copain ne fait pas attention : il ne rattrape pas ! Idem : avec l'image de la danse : « Qui a déjà vu des gens danser ensemble ? Quand deux personnes dansent, l'une bouge et l'autre aussi, parce qu'il y a contact entre les deux danseurs. Mais si les danseurs ne se touchent pas, il faut qu'ils fassent attention l'un à l'autre pour danser vraiment ensemble, sinon ils font chacun leur danse séparément. L'attention les connecte l'un à l'autre. ». En classe, la maîtresse a besoin que les enfants fassent attention a ce qu'elle dit...pas tout le temps mais a certains moments.

Activité 7 : Le jeu du miroir pour entrer en contact

Les enfants découvrent pourquoi faire attention permet d'entrer en « contact », de se « connecter » à quelqu'un ou quelque chose. Ils expérimentent le fait que c'est grâce à l'attention de l'autre qu'ils peuvent agir sur leur environnement ou faire réagir autrui. Ils

peuvent expliquer ce que signifie l'injonction « contact » et adoptent une attitude attentive en réponse à cette injonction.

Proposer à deux élèves de venir au tableau. Le premier élève doit effectuer des mouvements avec les bras et l'autre, en face de lui, doit reproduire ces mouvements en miroir. Faire en sorte de reproduire plusieurs situations (au moins 30 secondes chacune) qui sollicitent l'attention à travers différents canaux sensoriels :

1. Les deux élèves sont reliés par un contact physique (par exemple par une balle en mousse) et le suiveur a les yeux fermés ;
2. Sans contact physique, le suiveur tente de reproduire les gestes du meneur en l'observant attentivement
3. Le meneur donne des instructions orales au suiveur qui a les yeux fermés : « Lève la main gauche », « Lève le pied droit », ...

Ce jeu a pour but de faire sentir que l'attention n'est rien d'autre qu'un contact avec un objet, une personne ou une activité. L'attention, c'est donc ce qui assure le contact, même quand il n'y a pas de contact physique. Il faut faire attention à l'autre, que ce soit en le regardant, en le touchant ou en l'écoutant pour reproduire ses mouvements, et cela en ignorant les choses qui ne sont pas importantes aux alentours.

Expliquer : « L'attention c'est un peu comme les freins d'un vélo : s'ils sont cassés, vous aurez beau appuyer sur les freins, le vélo ne va pas s'arrêter. Le vélo ne réagit pas, il « n'écoute » pas, parce qu'il n'y a plus de contact entre la poignée de frein et la roue. À partir de maintenant quand je dis « contact ! », je veux que vous soyez en contact avec moi, pour que vous puissiez réagir à ce que je dis ». utiliser uniquement le mot contact (donc un code exclusivement auditif) peut ne pas être suffisant avec les plus jeunes. Il est possible de renforcer ce rituel en demandant aux élèves, à chaque fois que vous dites « Contact », de se mettre en même temps dans une position attentive (poser la main physiquement sur une empreinte dessinée sur le bureau, sur un mur, et ne plus bouger). Un doux son de clochette peut remplacer le mot contact.

– variante – Le jeu du miroir pour entrer en contact

Faire le jeu « Je fais le tour de la maison, je ferme les volets, je m'essuie les pieds, et je rentre dans la maison ». Soit les élèves sont deux par deux, un chante la comptine et l'autre fait les gestes ; soit c'est l'enseignante qui chante la comptine et les élèves doivent la suivre avec les gestes. Varier la vitesse de chant afin de bien illustrer qu'ils doivent faire attention à la voix et pas simplement faire le geste par automatisme.

Séquence 2 : L'équilibre attentionnel

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

Activité 1 : Le sens de l'équilibre attentionnel

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

Pour commencer, installer dans la salle de classe (ou bien dans la salle de motricité) une poutre ou un banc étroit. S'il n'est pas possible de se procurer ce matériel, coller une bande de scotch de couleur au sol. Il est possible également d'installer quelques

obstacles sur cette ligne pour rendre la traversée qui va suivre plus difficile. Demander enfin à un ou plusieurs élèves de marcher sur cette poutre/ligne.

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

La traversée de la poutre peut être remplacée par les défis suivants :

- Marcher en tenant un oeuf (dur !) dans une cuillère ;
- Tenir des assiettes en équilibre sur un bâton ;
- Stabiliser une balle sur un plateau ;
- Marcher sur une fine bordure ;
- Jouer au jeu du labyrinthe avec des billes (on guide une bille dans un labyrinthe ...)
- Jouer à un jeu de type « Docteur Maboule » ;
- Tenir en équilibre sur une planche en demi-sphère (une planche sur une demie-boule) ;
- Tenir sur un pied le plus longtemps possible (regarder qui reste le plus longtemps, éventuellement en les distrayant) ;
- Marcher avec une balle posée en équilibre sur une raquette.
- Tenir debout sur un ballon de gym.

✂ Proposer à un élève pour qui l'exercice est compliqué d'indiquer pourquoi cela lui a semblé difficile, et pourquoi il n'a pas réussi à simplement rester en équilibre debout sur la poutre.

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

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

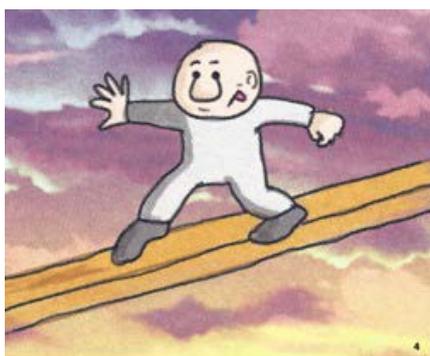
✂ Solliciter un élève qui y arrive bien, afin qu'il décrive comment il s'y prend.

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

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

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

Cet exercice pourra être rappelé en classe dans les moments où l'enseignant a besoin d'avoir l'attention des enfants. « vous vous souvenez quand on a traversé la poutre il fallait faire attention, garder l'équilibre...je vous demande de faire attention à ce que l'on va faire maintenant comme si nous étions sur la poutre...



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

✂ Montrer la vignette 4.

✂ Expliquer : « Sur une poutre, on essaie d'aller d'un bout à un autre en restant en contact avec elle. Quand j'explique quelque chose, je vous demande de rester en contact avec moi, avec ma voix, du début de l'explication jusqu'à la fin. Quand vous me parlez, vous avez envie que je vous écoute du début jusqu'à la fin, donc c'est un peu comme sur une poutre, et si je suis distrait(e), c'est comme si je tombais de cette poutre».

Activité 2 : Bien évaluer l'attention dont on a besoin

But visé : Les élèves savent réagir à la présentation d'un A rouge, ou d'une poutre haute, longue ou étroite en adoptant une attitude manifeste d'attention. Ils savent évaluer correctement les dimensions de la poutre pour une activité qui leur est proposée. Avec la métaphore de la poutre, les élèves sont incités à représenter les différents niveaux d'attention requis pour effectuer une tâche, selon trois critères : intensité de l'attention requise, durée prévisionnelle du besoin en concentration et conséquences de la perte d'équilibre.

Mais contrairement à l'élémentaire la responsabilité de l'attention est endossée par l'enseignant. C'est lui qui indiquera à l'enfant que la tâche a effectué demande plus ou moins d'attention.

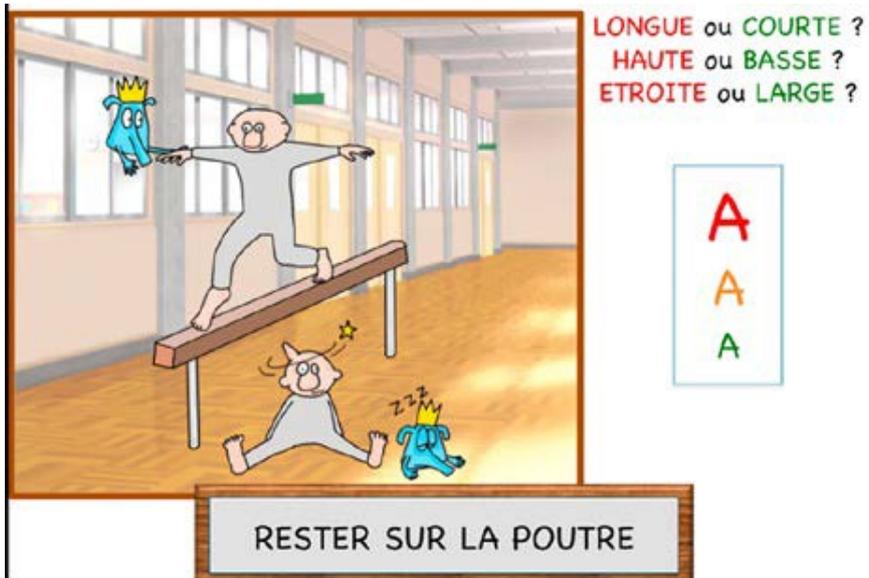
Il est donc possible de décliner la métaphore comme suit (possibilité d'adapter le vocabulaire à la tranche d'âge et au niveau de la classe) :

- Intensité de l'attention nécessaire :
 - Poutre étroite = forte sollicitation, intensité élevée, exercice « difficile »,
 - Poutre de largeur moyenne = moyenne sollicitation, intensité intermédiaire,
 - Poutre large = sollicitation de faible intensité, exercice « facile », automatisme déjà en place ;
 - Durée de concentration / durée de maintien de l'attention nécessaire :
 - Poutre longue = attention de longue durée,
 - Poutre de longueur moyenne = attention de durée moyenne,
 - Poutre courte = attention de courte durée ;
 - Conséquences de la perte d'équilibre / de la perte d'attention :
 - Poutre haute = impact élevé de la perte d'équilibre (« danger » à tomber, répercussions importantes),
 - Poutre moyennement haute = répercussions de moyenne importance quand perte d'équilibre,
 - Poutre basse = peu d'impact de la perte d'équilibre attentionnel.
- compris : - si la poutre est longue, l'élève doit faire attention longtemps,
- si elle est étroite l'élève doit veiller à bien rester stable, sans quoi il risque de tomber,
- si elle est haute les conséquences de la chute sont graves.

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

À la place des « trois A » rouge, orange et vert, il est possible d'utiliser d'autres formats d'objets (à adapter au niveau de la classe et aux préférences de l'enseignant) :

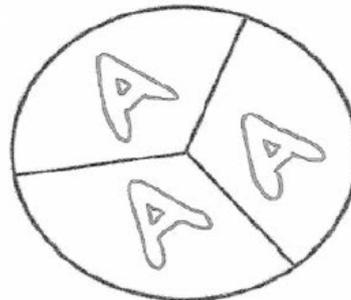
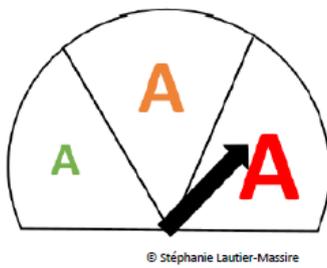
- Utiliser un cube de couleur avec trois faces colorées et trois blanches (la couleur de la face supérieure indique le niveau d'attention, les faces blanches indiquent juste que le cube n'est pas utilisé à ce moment-là) ;
- Utiliser un cube avec deux faces rouges, deux faces orange, deux faces vertes ;
- Utiliser une bande avec 4 cases de 4 couleurs (blanc, vert, jaune, rouge et un curseur) ;
- Utiliser un disque avec 4 cadrans de couleur et une flèche ;



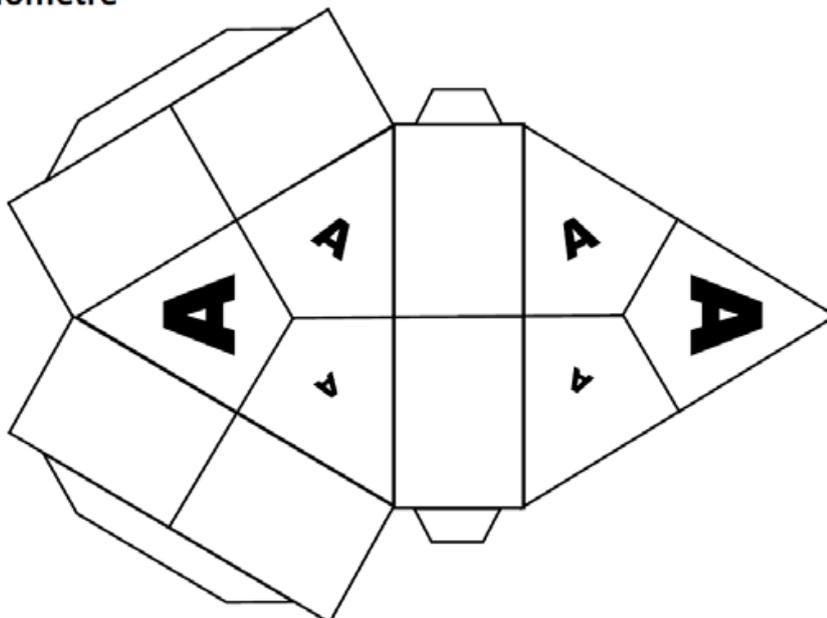
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

9

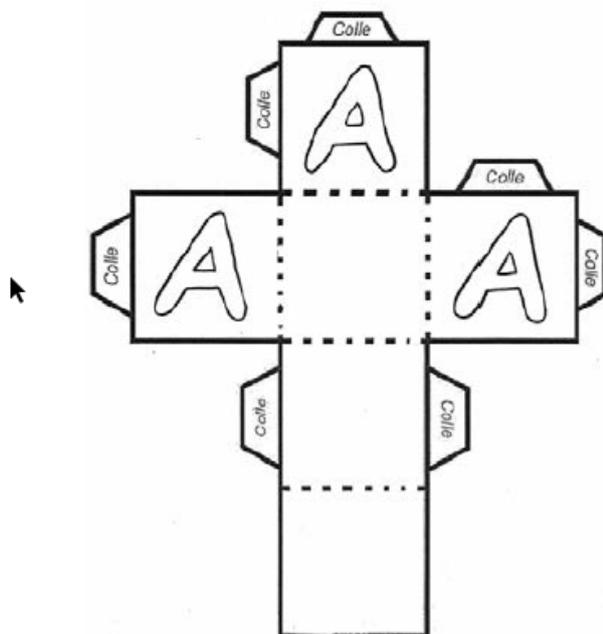
Le « demi-cercle des A » ou le « camembert des 3 A »



L'attentifomètre



Le dé



La poutre

Au fil de la classe : L'image de la poutre pourra être utilisée pour évaluer avec les élèves le niveau et la durée de concentration dont ils vont avoir besoin, et l'importance d'être bien concentré : « A votre avis, la poutre est-elle étroite ou large ? Courte ou longue ? Haute ou basse ? » Cette image a aussi pour but de les ramener dans une attitude de vigilance et de réaction légère face aux distractions : « Quand vous serez prêts, montez sur la poutre et préparez-vous à rester bien stables, même si vous êtes distraits par des choses autour de vous ».

Les trois 'A'

Au fil de la classe : En alternance avec la poutre, prendre l'habitude de demander de temps en temps aux élèves d'évaluer en quelques secondes avant une activité scolaire le niveau d'attention dont ils pensent avoir besoin, en utilisant le système des trois 'A' de couleur. On pourra aussi y faire référence de manière plus directe : « Attention, A rouge pendant trois minutes ! », et afficher au tableau un grand A de couleur rouge, pendant les trois minutes (bien penser à enlever l'affiche « A rouge » du tableau dès qu'il n'y en a plus besoin).

Pour la poutre comme pour les trois 'A', les élèves peuvent avoir besoin d'un niveau d'attention différent requis..

Séquence 3 : Le cerveau et les neurones

Les élèves découvrent le cerveau

Ressources pour l'enseignant :

Ouvrage Cycle 1 « Découvrir le cerveau à l'école : les sciences cognitives au service des apprentissages », Sandrine Rossi, Amélie Lubin et Céline Lanoë (Éditions Canopé, Collection AGIR / ISBN : 978-2-240-04130-2)

Pour les enseignants : Il l'important est de prendre conscience de l'existence de trois « forces » qui pilotent l'attention.

Système 1 : Orientation de l'attention par les réflexes, les automatismes et les habitudes

(Aires sensorielles primaires, lobe pariétal, structures sous-corticales) = Amener l'élève à ne pas systématiquement laisser se dérouler tout un comportement réflexe, déclenché par un bruit par exemple

Système 2 : Le circuit de la récompense

(Striatum / noyaux accubens, amygdale, insula, cortex orbitofrontal) = Le simple fait d'être en réussite va ainsi nourrir le plaisir à la tâche de chaque élève, et alimenter ainsi son circuit de la récompense.

Système 3 : Le système exécutif

(Cortex préfrontal) = la Poutre ; l'Équilibre attentionnel ; Les trois AAA , les Images Mentales (pensées vues en images) ; la Petite voix ou Perroquet (pensées entendues en paroles) ; RAPPEL (Regard, Attention, Postures, Pensées, Extensions du corps, Lâcher-prise) ; le Pensoscope (gestion des distracteurs) ;

Activité 1 : L'aspect général du cerveau

Les élèves découvrent le cerveau, sa forme et ses principales fonctions.

Demander aux élèves s'ils savent où se trouve le cerveau et à quoi il sert.

Ils répondront probablement qu'il se trouve dans la tête et qu'il sert à réfléchir. Leur confirmer qu'il se trouve dans la boîte crânienne, et qu'il sert bien à réfléchir. Si cela n'a pas été dit, indiquer qu'il permet de se concentrer, donc en d'autres termes : de faire attention.

✂ Montrer ensuite une image de cerveau (ou un modèle plastique si une maquette est à disposition).

✂ Demander : « A votre avis, à quoi ressemble le cerveau ? »

On peut dire que le cerveau ressemble par exemple à un gant de boxe.

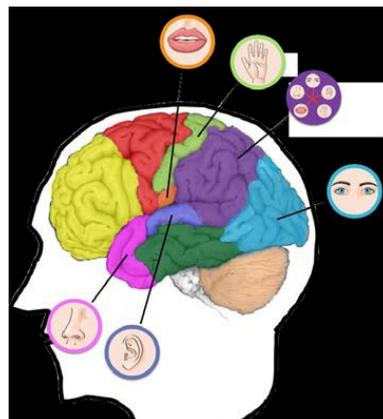
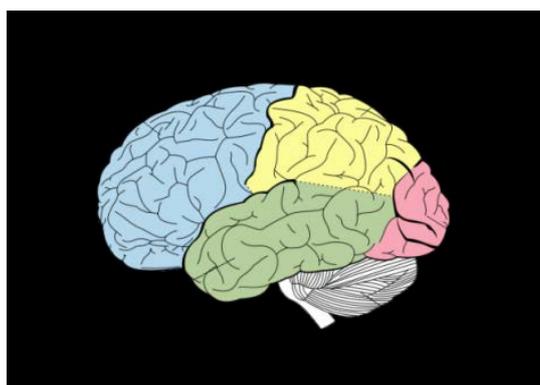
Activité 2 : L'intérieur du cerveau

Les élèves apprennent que le cerveau possède différentes parties qui ont des rôles spécifiques.

Du côté de l'enseignant :

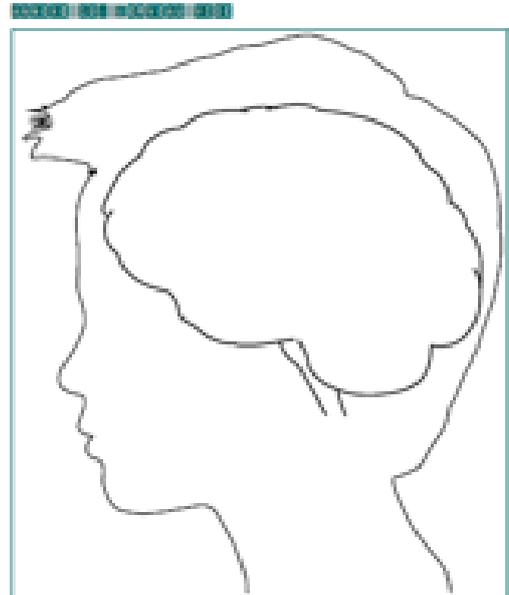
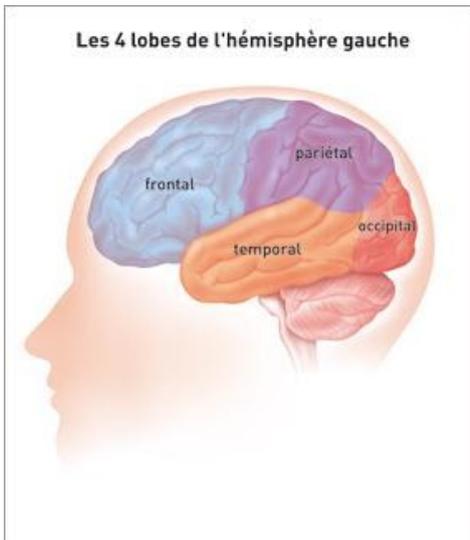
Voici quelques exemples de choses que nos différents lobes nous permettent de faire au quotidien :

- *Lobe frontal : planification et contrôle (des actions et des émotions) ;*
- *Lobe pariétal : localiser des objets dans l'espace, par rapport à soi, se préparer à les utiliser ;*
- *Lobe occipital : percevoir les formes, les couleurs, le mouvement des objets ;*
- *Lobe temporal : audition, mémoire à long terme, identifier et reconnaître des objets.*



Pour les plus petits, il est possible d'introduire la notion de cerveau et de régions différentes en les faisant « créer » un cerveau en pâte à modeler, avec différentes

couleurs de pâtes. Il est également possible de faire colorier aux élèves l'intérieur d'un cerveau, en utilisant par exemple l'annexe 12 ci-contre de l'ouvrage Cycle 1 « Découvrir le cerveau à l'école : les sciences cognitives au service des apprentissages », Sandrine Rossi, Amélie Lubin et Céline Lanoë (Éditions Canopé, Collection AGIR, ISBN : 978-2-240-04130-2).



Séquence 4 : Les neurones et la distraction

Activité 1 : Distinguer les habitudes adaptées de celles qui ne le sont pas
Les élèves constatent que les habitudes sont parfois difficiles à contrôler.

L'enseignant va entraîner leur contrôle inhibiteur. Le contrôle inhibiteur permet de ne pas laisser les distractions nous déconcentrer, d'attendre notre tour pour parler ou pour agir, à gérer nos émotions et à faire preuve de persévérance.

Donner la consigne suivante : « lorsque je tape une fois dans les mains, vous tapez immédiatement une fois vous aussi, et quand je tape deux fois, vous tapez deux fois également. » Pendant une minute, faire quelques séquences qu'ils reproduisent (1,2,2,1,2,1,1,1,2... etc.). Indiquer ensuite que la consigne change : « maintenant quand je tape une fois dans mes mains vous devez taper deux fois et inversement ».

Activité 2: Les neurones aimants

L'enseignant va indiquer à l'enfant le moment où il perd l'attention et l'inviter à réagir en marquant une pause (« STOP ! OK ? »).

Matériel : une bille métallique et deux aimants.

✂ Montrer le pouvoir d'attraction ou de répulsion des aimants. Une bille métallique doit aller d'un point A à un point B, le long d'une ligne qui représente la poutre et un aimant est disposé à côté de la ligne.

Les élèves constatent que le parcours de la bille est constamment dévié par l'aimant et l'empêche de parcourir correctement sa trajectoire. Faire remarquer aux élèves que plus la bille s'approche de l'aimant et plus il devient difficile de lui faire garder une trajectoire rectiligne.

Au fil de la classe. Régulièrement, quand un élève se laisse distraire, faire référence à l'image de la Marionnette ou des neurones « billes » aimants pour lui rappeler la raison précise de sa distraction. « J'ai l'impression que là, tes neurones aimants viennent de décider pour toi de prendre ton bâton de colle pour jouer avec. Qu'est-ce que tu en penses ? N'oublie pas qu'ils ne doivent pas décider de tout dans ton cerveau ».

Le but de ces rappels réguliers est d'amener les élèves à identifier et à reconnaître de plus en plus clairement et systématiquement l'action de ces deux systèmes (automatismes et circuit de récompense) sur leur attention au moment même où celle-ci survient.

Activité 2 - Distinguer les habitudes adaptées de celles qui ne le sont pas

Utiliser le jeu du "Jacques a dit", pour mettre en évidence les automatismes. [On est encore ici sur le contrôle inhibiteur.](#)

Variante

Au lieu de l'image « Stroop » (image avec différents noms de couleurs, non adaptée de la maternelle au CP), dessiner Monsieur Content (qui a l'air triste) et Monsieur Triste (qui a l'air content) et demander rapidement le nom du bonhomme.

On peut aussi proposer aux élèves de répondre « oui » avec un mouvement de la tête de côté et « non » en faisant un mouvement de bas en haut.

Variante

Demander aux élèves de taper doucement sur la table deux fois lorsqu'ils entendent taper une fois, et une fois lorsqu'ils entendent taper deux fois. Ensuite, réitérer l'exercice en demandant de taper une fois quand ils entendent taper une fois et zéro fois quand ils entendent taper deux fois. Ce jeu met en évidence l'inhibition motrice.

Variante

Jeu en extérieur du « chameau / chamois » : Se joue sur un terrain délimité, coupé en deux parties égales (mettre en évidence la ligne de moitié de terrain par des plots ou bien par une ligne au sol). Les élèves sont séparés en deux groupes, dos à dos : le groupe chameau et le groupe chamois. Quand l'enseignant dit « chameau » le groupe correspondant doit courir droit devant lui, de même lorsque l'enseignant dit « chamois » (c'est alors le groupe « chamois » qui doit courir droit devant lui). Les élèves qui se trompent font perdre des points à leur équipe. Changer ensuite les rôles des équipes afin

de rendre l'exercice plus difficile : quand l'enseignant va dire « chamois », c'est maintenant au groupe « chameau » de courir, et vice versa.

Séquence 5 : Les neurones et la concentration

Les enseignants vont entraîner les élèves à maintenir activement une intention en mémoire dans le cerveau. Ils veillent à ne proposer à l'élève qu'une intention unique qui facilite la concentration et diminue les sensations de fatigue mentale et de stress. Expliquer l'intérêt d'avoir une intention claire et concrète et à court terme, en utilisant l'image de la poutre.

A destination des enseignants

Qu'est-ce qu'une intention ?

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. L'enseignant va entraîner les élèves à rester dans la tâche.

Pour les élèves

Activité 1 : Remarquer quand on oublie, ou non, son intention

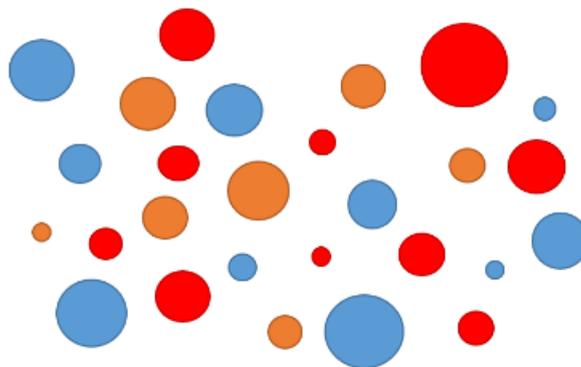
Demander aux élèves de compter leurs respirations en allant jusqu'à cinq ou dix, puis repartir de zéro.

Activité 2 : On ne peut pas faire attention à tout

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.

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.

Pour les GS : Afficher une image comportant différents points de couleur 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 points rouges, bleus, et oranges comme figurant à droite.



✂ Chronométrer le temps mis pour y parvenir, soit le temps au bout duquel le premier doigt se lève.

✂ Demander ensuite à la classe de recommencer en comptant d'abord le nombre de rouge, puis le nombre de bleu puis enfin le nombre de orange, ceci en mesurant à chaque fois le temps mis.

✂ Additionner ces trois durées et comparer à la première durée enregistrée (lorsque qu'il faut compter toutes les couleurs 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.

Activité 3 : L'huile et l'eau

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.

✂ 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...).

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 »).

Les enseignants en proposant une tâche avec une intention claire et unique guidera d'autant plus facilement l'attention des enfants. On pourra combiner ces questions avec le rituel des trois A ou de la poutre.

La petite voix et l'alphabet – Garder en tête une Intention

Pour les GS : Au fil de la classe. 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.

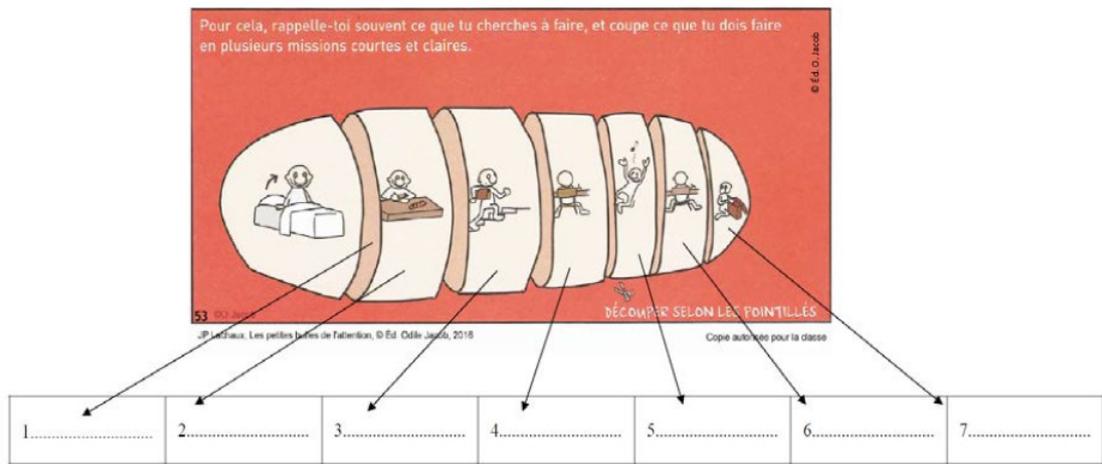
Séquence 6 : Maximoi et minimoi

Cette séquence questionne sur les gestes professionnels de l'enseignant et de leur implication dans la concentration de l'enfant sur sa tâche

Activité 1 : Maximoi et minimoi

L'idée est de penser à découper les tâches proposées en petites missions courtes, claires et concrètes que les enfants savent faire, et qui minimisent les conflits attentionnels.

Une tâche complexe proposée au Maximoi est découpée en tâches simples exécutées par le minimoi.(c'est l'enseignement explicite).



Activité 2 : Le sablier pour mesurer le temps

Les enseignants indiquent à l'enfant la durée d'une minimission.

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 d'introduire le mot-code STOP ou PAUSE, lorsque l'enfant part avant d'avoir compris sa mission (ou lorsqu'il perd son intention avant la fin de la minimission).

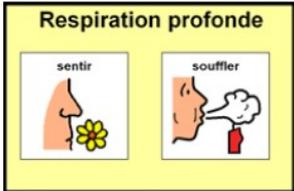
Il y a forcément des élèves plus rapides que d'autres. Si on donne un temps commun à toute la classe pour un minimoi, il faut bien sûr que ce temps soit adapté aux plus lents. Ce n'est pas un problème pour les plus rapides qui réaliseront les autres sous-tâches...

Pour cette activité, vous appuyer sur la confection d'un gâteau par exemple.

Séquencer avec Maximoi et minimoi une recette de cuisine, pour la réaliser efficacement :

- ✂ Partir d'une recette de gâteau assez complexe, et donner des exemples de missions, de moins en moins compliquées,
 - ✂ Expliquer aux élèves que pour chaque minimission, ils doivent pouvoir visualiser exactement comment ils vont procéder : Ils doivent avoir l'impression claire qu'ils « savent faire » et qu'ils vont y arriver. Si ce n'est pas le cas, il faut encore découper ce qu'il y a à faire en plusieurs minimissions.
 - ✂ Demander aux élèves d'essayer de se représenter le plus clairement possible, dans leur tête, ce à quoi vont aboutir les minimissions que Maximoi va donner aux minimoi.
- Par exemple : « Faire une pâte feuilletée » (trop compliqué) ou bien « Mettre la farine tamisée et le sel dans la terrine, creuser une fontaine, y verser un demi-verre d'eau » (peut-être encore trop compliqué), ou bien « Mettre la farine tamisée et le sel dans la terrine » (simple, à condition d'avoir sorti les ustensiles et les ingrédients d'abord, et de savoir ce que veut dire « tamisé » !).*
- ✂ À chaque fois, bien insister sur le rôle de Maximoi qui découpe en missions simples et vérifie que chaque étape est bien faite ; et sur le rôle de minimoi qui fait ce qu'on lui demande.

✂ Faire également passer l'idée que selon son degré de maîtrise d'une activité, l'élève peut considérer comme simple une mission qui serait jugée compliquée par un autre. Par exemple, « Faire une pâte feuilletée » peut-être une mission simple pour un pâtissier expert. Dans ce cas un seul minimoi suffira pour réaliser l'action, si c'est à l'expert de réaliser cette mission. (c'est la différenciation!)

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

Séquence 7 : Réagir aux distractions externes

Amener les enfants à comparer les déplacements du regard à ceux d'une l'abeille ; Réagir en ramenant tranquillement Regard/Abeille, Attention et Posture à une remarque de l'enseignant de type « RAP ! » ou « Que fait ton abeille ? » ;

Activité 1 : Le regard et l'abeille

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.



Montrer l'image très rapidement. Demander aux élèves : « Qui a vu les araignées ? », puis « Où étaient-elles ? ». Pour finir demander « Qui peut me dire où était la fleur orange ? » Expliquer aux élèves que cette activité démontre que notre attention a été capturée par des éléments non pas que l'on connaît ou que l'on aime bien, mais bien au contraire par des éléments qui activent notre réseau de la peur.

Pour les enseignants :

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 ».

Le chemin que doit suivre l'abeille (par exemple un récit à écouter) est comme une poutre sur laquelle elle doit se maintenir, elle aussi.

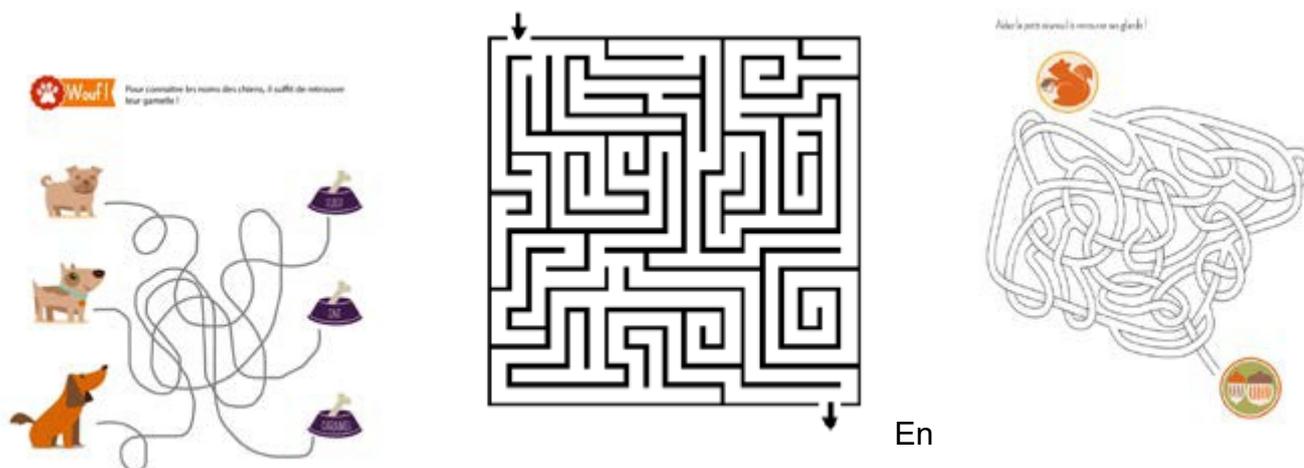
Activité 2 : Que fait mon abeille ?

Proposer des jeux de labyrinthe ou de méli-mélo, adaptés à l'âge des enfants.

Conseil : faire cet exercice dans un premier temps uniquement avec le Regard, ensuite s'aider de son doigt si cela est trop difficile

Que devra faire votre abeille ? » *Suivre le labyrinthe*

✂ Fixer une durée (par exemple une minute avec sablier ou chronomètre).



En

début de classe ou au fil de la classe. Le rituel consiste ici à dessiner trois petits cercles concentriques au tableau, comme une cible, et à demander aux élèves d'y maintenir leur regard - leur « abeille » - pendant une minute (ne pas hésiter à adapter la durée, éventuellement plus longue au fil de l'année). Rappeler aux élèves que leur abeille va avoir tendance à s'envoler et qu'ils doivent y résister doucement comme un funambule sur un fil.

En systématisant cet exercice de contrôle doux du regard, l'objectif est de pouvoir faire appel de plus en plus souvent à cette capacité pour ramener le regard et l'attention des élèves sur ce qui a été montré pendant la classe.

Au fil de la classe. Quand l'action des neurones aimants ou du mode marionnette se fait sentir chez un élève, Lui demander s'il s'est rendu compte qu'il était en train de tomber de la poutre. Ce rituel se combine bien avec celui de l'abeille (« Où est partie ton abeille ? Pourquoi faire ? ») et celui de la marionnette et des neurones « billes » aimants.

Séquence 8 : Réagir aux distractions internes

Plutôt adapté aux GS

Les élèves découvrent les différentes formes que peuvent prendre les distractions internes (pensées verbalisées – « petite voix » - images mentales, envies soudaines de Passer à Autre chose de Mieux « PAM »). Ils découvrent et utilisent une technique – le Pensoscope – qui leur fait comprendre qu'ils peuvent ressentir ces distractions sans qu'elles ne capturent forcément leur attention pour les faire décrocher de l'activité en cours (« tomber de la poutre »).

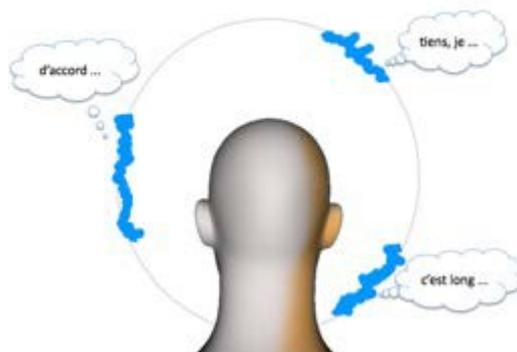
Activité 1 : Le « Pensoscope » et la petite voix

Les élèves découvrent et apprennent à se servir de la technique du « Pensoscope » pour observer les manifestations spontanées de leur petite voix au repos. Ils constatent la manière dont se manifeste cette petite voix (alternance entre des pensées courtes et des phases de silence). Ils découvrent qu'ils peuvent « entendre » cette petite voix sans forcément partir dans leurs pensées, en gardant leur attention principalement sur un élément externe (ici, le cercle du Pensoscope) et sans perdre de vue la consigne d'un exercice (donc sans tomber de la poutre).

✂ Tracer un cercle au tableau, dont le rayon fait à peu près la taille de l'avant-bras.

✂ Proposer l'instruction suivante : « Je vais repasser lentement sur ce cercle, et si à un moment vous entendez votre petite voix « dire » quelque chose, un mot ou un bout de mot que vous pourriez répéter (mais ne le faites pas), souvenez-vous alors de l'endroit où était ma craie sur le cercle. Si vous vous parlez plusieurs fois pendant le tour du cercle, essayez juste de retenir certains de ces endroits. Essayez d'être silencieux ».

Faire l'exercice de manière à faire le tour du cercle en 30 secondes à peu près, ou un peu moins selon l'âge des élèves. S'ils n'arrivent pas à rester silencieux, commencer par leur demander de retenir les moments où ils ont entendu du bruit et se sont laissés distraire, puis refaire un tour du cercle en visant plus spécifiquement les pensées



Ce cercle peut s'appeler un « Pensoscope »

Activité 2 : Pensoscope et images mentales

Les élèves constatent avec le « Pensoscope » qu'ils peuvent avoir des pensées sous forme d'images mentales tout en restant attentifs au monde extérieur et tout en continuant de suivre une consigne. Ils apprennent un moyen de rester « sur la poutre » même lorsque des images mentales surviennent.

RITUEL : Le Pensoscope

Au fil de la classe (ou en début de classe comme alternative à l'abeille) : Selon le principe du « Pensoscope », demander aux élèves de parcourir un cercle avec le doigt en une trentaine de secondes et de simplement prendre conscience des pensées qu'ils peuvent avoir au fil du parcours (« petite voix », images mentales, « PAM » ...), et de l'influence de ces pensées sur leur corps.

Séquence 9 : 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= une Perception, une Intention et une Manière d'agir ». 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.

Introduction

Demander aux enfants de transporter un gobelet rempli d'eau...

- **Perception** : que doit-on regarder, entendre, ou sentir en priorité pour réussir à ne pas renverser d'eau ? Doit-on regarder le plafond ? Nos 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 ne pas que la surface de l'eau dépasse le haut du verre

- **Manière d'agir** : comment y arriver ? faire attention à bien faire... quoi ? Quel mouvement doit-on contrôler ? On doit contrôler finement les mouvements de sa main.

✂ 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.

Activité 1 : Bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité

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

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.

Activité 2 : Se connecter grâce aux PIM

✂ 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 ?

Activité 3: Distraction et déconnexion

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

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.

Activité 4 : Se connecter à une sensation intérieure

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



Contexte d'utilisation	Type	Tâche	Perception « Je fais attention à quoi ? »	Intention « Je cherche à faire quoi ? »	Manière d'agir « Je fais attention à bien faire (contrôler) quoi ? »
Activités de la vie quotidienne	Corporel	Mettre du dentifrice sur sa brosse à dents	Visuelle : le bout du tube et les poils de la brosse	Mettre la bonne quantité de dentifrice sur les poils de la brosse et pas à côté	Ajuster la pression sur le tube avec les doigts
	Corporel	Enclencher une fermeture éclair	Visuelle (ou Tactile) : les deux bouts de la fermeture éclair (« Wagon et rail ») dans les doigts	Emboîter jusqu'au fond le « rail » dans le « wagon »	Ajuster la position des deux parties de la fermeture éclair avec les doigts
	Corporel	Régler la température de l'eau sous la douche	Tactile : la sensation de chaleur ou de froid au contact de la main	Avoir un jet d'eau à la bonne température	Ajuster finement l'orientation du robinet avec la main
	Corporel	Faire ses lacets	Visuelle : les deux bouts des lacets	Reproduire le chemin des lacets l'un par rapport à l'autre, tel qu'il a été appris (sous forme d'une petite histoire par exemple)	Ajuster la position des bouts des lacets avec les mains
	Corporel	Traverser la rue	Visuelle : les deux côtés de la rue	Traverser quand la route est dégagée	Réguler son allure
	Corporel	Mettre une chaussure (velcros ouverts)	Tactile : la sensation du pied glissant dans la chaussure	Enfoncer le pied correctement jusqu'au bout de la chaussure	Ajuster la force et la direction du mouvement du pied et de la main retenant la chaussure
	Corporel	Marcher sur un banc ou une poutre	Proprioceptive : la sensation éventuelle d'équilibre ou de déséquilibre	Parvenir au bout de la poutre ou du banc sans perdre l'équilibre	Ajuster la position des bras tendus sur le côté

l'attention. Faire de la méditation, c'est utiliser un PIM particulier.

Contexte d'utilisation	Type	Tâche	Perception « Je fais attention à quoi ? »	Intention « Je cherche à faire quoi ? »	Manière d'agir « Je fais attention à bien faire (contrôler) quoi ? »
Activités scolaires	Corporel	Se mettre en rang	Visuelle : la disposition des autres élèves déjà en rang	Se placer dans la file, aligné derrière un élève	Marcher et positionner sa ligne d'épaules
	Intellectuel	Comprendre une histoire lue par une personne	Auditive : la voix de la personne qui parle	Avoir en tête un petit film mental de l'histoire entendue, que l'élève peut ensuite décrire	Convertir autant que possible chaque mot entendu qui peut évoquer une image (objet, personnage, élément de scène ...) pour enrichir progressivement une image mentale de la scène et de l'action décrite
	Intellectuel	Recopier un dessin	[PIM1] Visuelle : le dessin à recopier	Avoir une image mentale aussi précise du dessin, ou d'une partie du dessin à recopier	Mémoriser la partie du dessin observée sous la forme d'une image mentale
[PIM2, en alternance avec PIM1] Visuelle mentale : l'image mentale gardée en mémoire			Avoir sur la feuille sous les yeux la partie du dessin correspondant à l'image mentale gardée en mémoire	Convertir l'image mentale gardée en mémoire en un bout de dessin sur le papier	

Activités ludiques	Corporel	Se laver les mains	[PIM1] Visuelle : le savon qui sort du récipient sur la main	Avoir une quantité de savon suffisante sur la main, ni trop, ni trop peu	Ajuster la pression sur le récipient du savon avec les doigts.
			[PIM2] Visuelle : le savon sur les mains	Avoir du savon partout sur les deux mains	Frotter les deux mains l'une contre l'autre en passant par toutes les différentes parties de la main (doigts, paumes, poignets, entre les doigts, etc.)
			[PIM3] Visuelle : les deux mains	Ne plus voir de savon sur ses mains	Déplacer et tourner ses mains sous le filet d'eau
	Corporel	Boire de la soupe avec une cuillère	Visuelle : la surface de la soupe dans la cuillère	Amener la cuillère à la bouche sans que la soupe n'atteigne jamais le bord de la cuillère	Déplacer délicatement la cuillère avec la main
	Corporel	Couper un morceau de viande avec un couteau	Visuelle : la position de la lame sur la viande	Avoir découpé un morceau de viande de la bonne taille (sans renverser tous les petits pois)	Faire des mouvements tranquilles d'avant en arrière avec la main qui tient le couteau en le maintenant selon la même direction (!)
Activités ludiques	Intellectuel	Chercher une pièce particulière d'un puzzle	Visuelle : les pièces du puzzle dans la boîte	Trouver une pièce dont la forme s'ajuste parfaitement à celles déjà posées	Comparer chaque pièce que l'on voit (avec un angle, sans angle...) avec l'image mentale de la pièce que l'on cherche
	Corporel	Etaler de la colle à bâton sur une feuille de papier	Tactile : la sensation de pression du bâton de colle sur le papier	Appliquer la colle de manière homogène sur les bords de la feuille sans écraser le bâton	Ajuster le mouvement et la pression de la main qui tient le bâton
	Corporel	Faire une roulade	Proprioceptive : cela peut être la position d'une partie particulière du corps, par exemple la ligne tête-bassin	Rouler sur le dos	Ajuster l'inclinaison de la ligne tête-bassin en poussant progressivement sur les jambes
	Corporel	Découper avec des ciseaux en suivant une ligne	Visuelle : la ligne formée par l'intersection des deux lames par rapport à la ligne	Découper la feuille en suivant bien la ligne	Ajuster l'orientation des ciseaux avec la main
	Intellectuel	Écrire son prénom	Visuelle mentale : l'image mentale de son prénom	Avoir écrit son nom sur la feuille semblable à son image mentale	Convertir chaque lettre de son image mentale en un geste de la main qui reproduise sa forme sur le feuille

Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles

Activité 1 : Utiliser sa petite voix

Les élèves apprennent à se servir de leur petite voix pour mieux mémoriser. Ils découvrent l'action mentale consistant à « utiliser sa petite voix » (pensée verbalisée ou langage subvocal).

Exemple d'exercices demandant d'utiliser des images mentales :

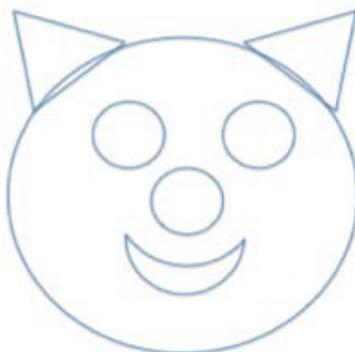
- Donner des noms d'animaux (cochon, poule, éléphant...) et demander aux élèves de dire si ces animaux sont plus grands ou plus petits qu'un chien ;

Activité 2 : Visualiser une description orale sans se laisser distraire

Cette activité propose de travailler sur la conception des images mentales.

✂ Demander aux élèves de la classe de fermer les yeux (en veillant bien à les garder fermés), puis les prévenir de la consigne suivante : « Je vais faire un dessin à partir de plusieurs formes géométriques les unes à côté des autres et vous devez imaginer ce dessin dans votre tête pour deviner de quoi il s'agit ». Annoncer : « Je commence par dessiner un gros rond au tableau » - dessiner le rond - « puis un plus petit rond au centre » - dessiner - « puis deux ronds de cette même taille, juste au-dessus du petit rond et de chaque côté » - dessiner - « puis une forme de banane sous le rond du milieu, couchée les pointes vers le haut » - dessiner - « puis deux triangles posés sur le dessus du grand rond, qui pointent vers le haut, un peu à gauche et l'autre un peu à droite ».

✂ Une fois le dessin terminé, cacher la figure et demander « Sans ouvrir les yeux, qui peut me dire ce que j'ai dessiné ? » (un chat) - « Et que manque-t-il sur son visage ? » (des moustaches). Demander aux élèves d'ouvrir les yeux et rajouter les moustaches.



✂ Expliquer que grâce aux images mentales nous pouvons donc dessiner dans notre tête, sans feuille ni crayon : cela nous sert dans notre vie de tous les jours, comme lorsqu'on essaye, à l'école, d'imaginer la forme finale d'une figure géométrique durant une activité de mathématiques.

✂ Expliquer que ce type de dessin que nous faisons uniquement « dans notre tête » est ce qu'on appelle une action mentale, car nous n'agissons pas avec le corps et personne à part nous ne peut voir ce dessin.

✂ Demander ensuite aux élèves de fermer à nouveau les yeux, puis leur dire « J'efface le nez » (effacer le nez sur la figure tracée) - « J'efface les oreilles », etc. jusqu'à laisser seulement la bouche. « Sans ouvrir les yeux, quelqu'un peut-il me dire quelle forme reste-t-il sur le tableau ? », « Est-ce que vous la voyez dans votre tête ? ».

Activité 3 : Apprendre à écouter attentivement

Les élèves nomment et utilisent deux PIM pour bien se concentrer lorsque quelqu'un leur parle.

Dire des noms d'animaux et leur demander, pour chacun d'eux, combien ils ont de pattes.

✂ Demander ensuite aux élèves comment ils ont fait pour réaliser cet exercice. Faire remarquer qu'il faut parfois se former une image mentale du mot qui est entendu, même si celle-ci n'est pas très précise, avec exactement toutes les lettres. Les élèves doivent normalement être capables de dire s'ils ont vu le mot écrit plutôt en majuscule ou en minuscule.

✂ Analyser le PIM nécessaire à cet exercice avec les élèves :

P : « Qu'est-ce que vous deviez percevoir en priorité ? »

Ce que vous, enseignant, êtes en train de dire : *voix (pas la voix du voisin, pas ce qui est écrit au tableau, etc.)*.

M : « Comment deviez-vous réagir ? »

En imaginant, comme une image dans la tête, l'animal désigné

I : « Pour quoi faire ? »

Donner correctement le nombre de pattes.

✂ Dire aux élèves « Maintenant que vous savez transformer un mot que vous entendez en une image, essayer de le faire pour former une image du texte qui va vous être lue, comme si vous deviez dessiner la scène pendant que je vous lis le texte ».

(Procédé utilisé dans Narramus)

✂ Cette fois, annoncer le PIM :

- *P* : les paroles du narrateur (perception auditive),

- *I* : former une image mentale de la scène décrite, comme la scène d'un film ou comme un tableau, pour être capable de la décrire ensuite,

- *M* : à chaque mot entendu qui peut être imagé (verbes d'action, descriptifs, objets ou personnes concrètes nommées, etc.), essayer de le transformer en une image mentale pour l'inclure dans le tableau, sur votre écran mental (exemple : « Le renard sortit de son terrier » : image rapide d'un renard et d'un trou).

Isabelle ROUDON
CPD IENA MATERNELLE
Académie de La Réunion
