



L'ATTENTION À
L'ÉCOLE
CYCLES 2&3

INTERVENTION DE MMES FONTAINE ET TICHAND
VISIO FLASH DU 27 JANVIER 2025
12H30/13H

PROGRAMME



-
- L'attention en quelques mots

 - Présentation de deux outils:
 - Attentix
 - ATOLE

 - Ressources supplémentaires

 - Questions

L'ATTENTION : COMMENT LA DÉFINIR?

→ RECHERCHES SCIENTIFIQUES /
NEUROSCIENCES

→ PROGRAMMES



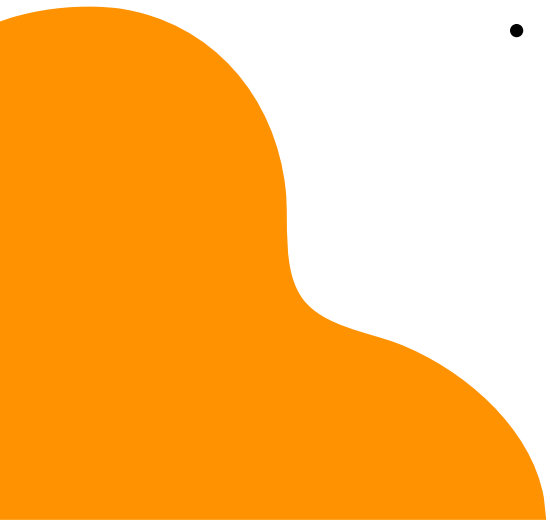
« L'attention est un processus de sélection, d'activation et de facilitation de certains réseaux de neurones aux dépens des autres. Ce processus peut être déclenché de manière réflexe, par un événement externe ou interne, ou bien se développer sous l'action d'un contrôle volontaire, exerçant principalement son influence sur le cerveau, depuis sa partie antérieure, le lobe frontal. »

(Le cerveau funambule, p 15, O. Jacob, 2015)




PLUSIEURS FAÇONS D'APPROCHER LE CONCEPT D'ATTENTION

- Réalisation d'une tâche dans les meilleures conditions en se focalisant sur une cible précise.
- Comportements biologiques de neurones qui permettent la réalisation optimale de la tâche.
- Maîtrise de tout ce qui tend à déplacer et perturber le focus attentionnel.

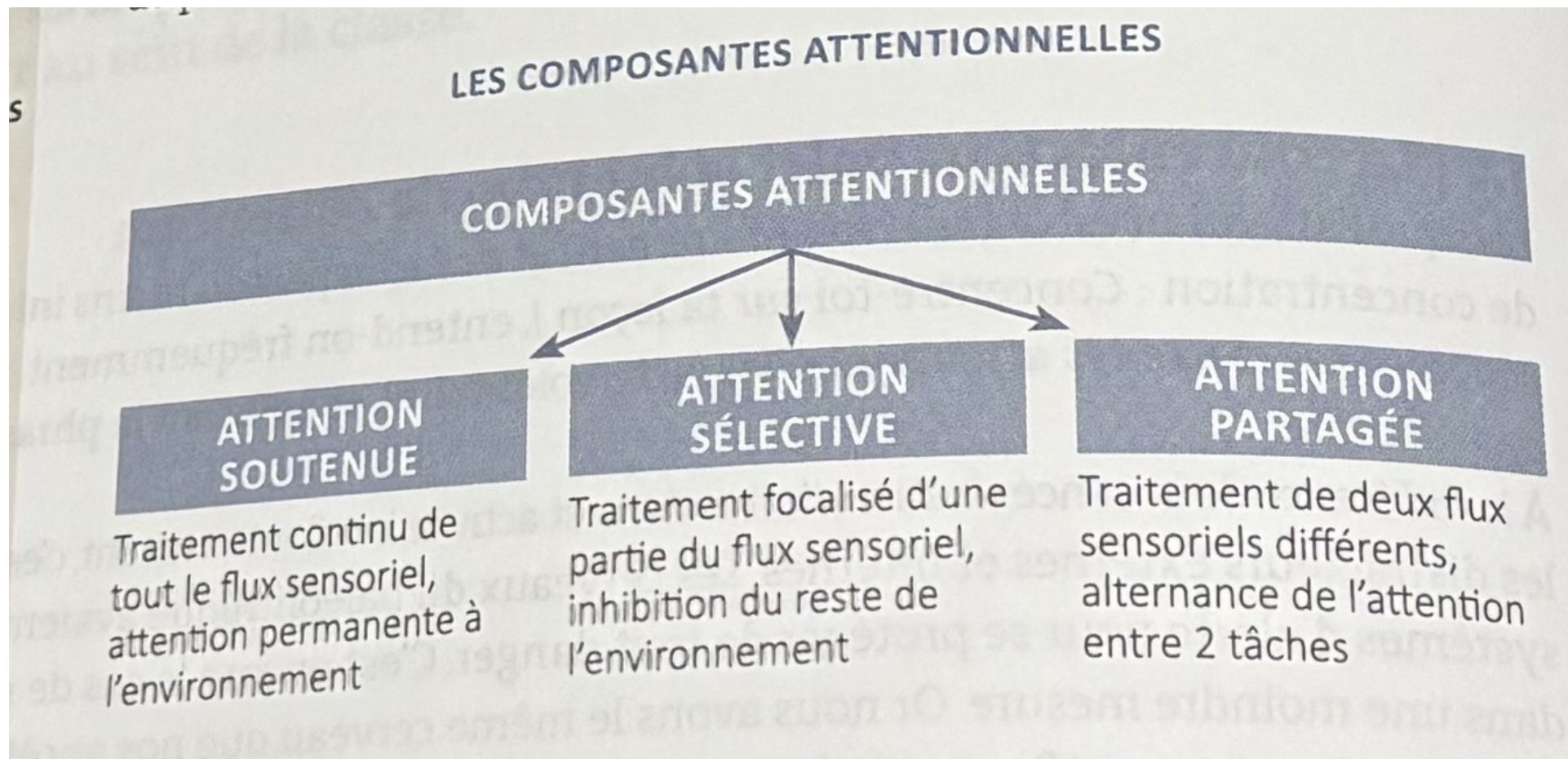




> Différents modèles cliniques et expérimentaux de l'attention :

- * une dimension d'intensité de l'attention fournie
 - * une dimension de sélectivité
 - * une dimension de contrôle de ressources attentionnelles
- 

LES COMPOSANTES ATTENTIONNELLES





DANS LES PROGRAMMES

Aux cycles 2 et 3, tous les enseignements concourent à développer les compétences méthodologiques des élèves. Il s'agit de leur faire acquérir des outils et méthodes pour apprendre (**domaine 2 du Socle commun de connaissances, de compétences et de culture : des méthodes et outils pour apprendre**).

Pour améliorer leurs apprentissages, les élèves apprennent à identifier ce qui doit être la cible de leur attention et à la maintenir pour plus d'efficacité. Cet apprentissage passe par la compréhension du fonctionnement de leur attention et par l'appropriation d'outils pour mieux apprendre, comprendre, mémoriser ou encore chercher.

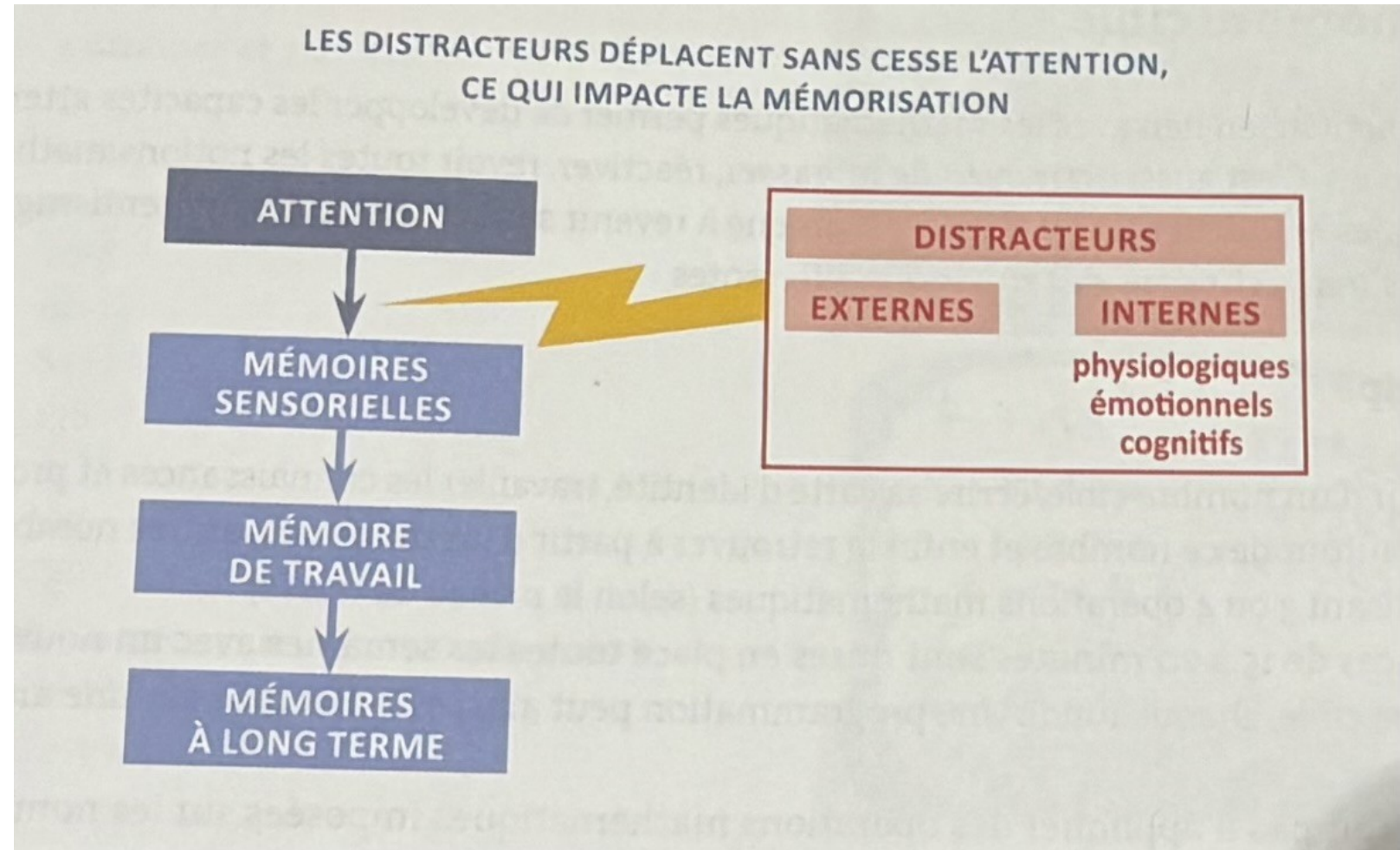
NE PAS CONFONDRE **ATTENTION** ET **CONCENTRATION**

La concentration est un volet volontaire de l'attention.

A l'inverse de la concentration, l'attention peut être activée involontairement, c'est ce qu'opèrent les distracteurs externes et internes.

La concentration implique la capacité à focaliser son attention sur la tâche à accomplir sans se laisser affecter ou perturber par des distractions internes ou externes .

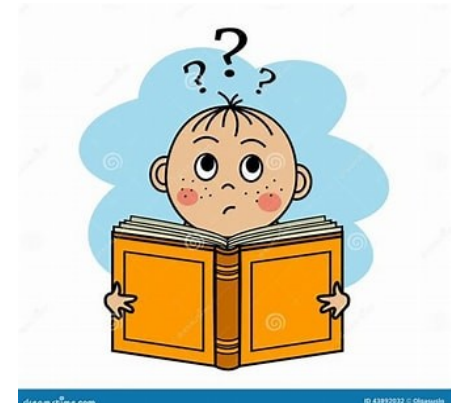
L'OMNIPRÉSENCE DES DISTRACTEURS



A RETENIR:

L'ATTENTION EST LA CLEF DE VOÛTE DE L'APPRENTISSAGE.

- ÊTRE ATTENTIF PERMET DE MÉMORISER
- ÊTRE ATTENTIF PERMET DE COMPRENDRE
- ÊTRE ATTENTIF PERMET DE MIEUX PERCEVOIR



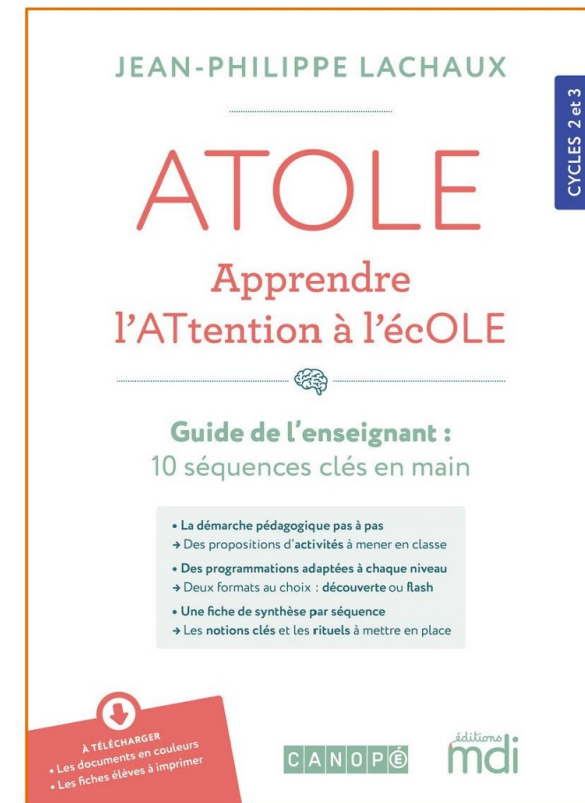
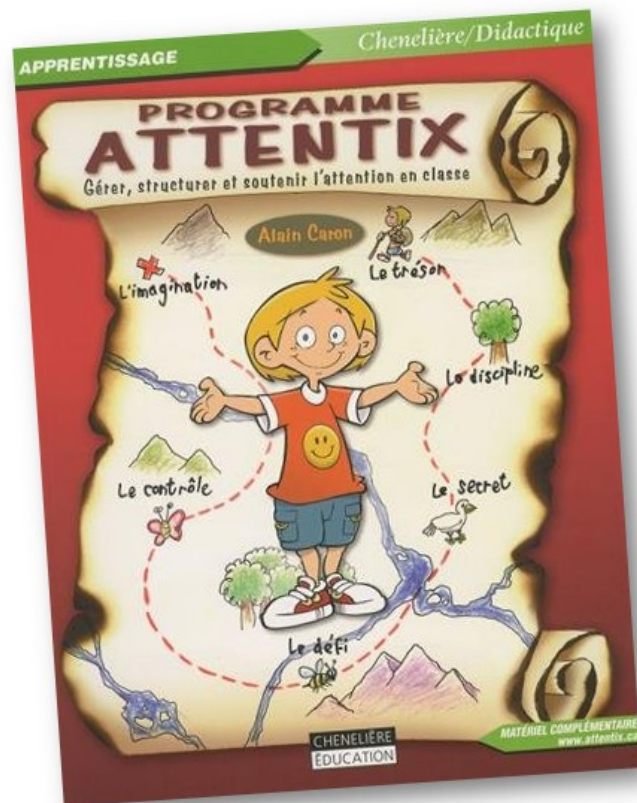


ET EN PRATIQUE?

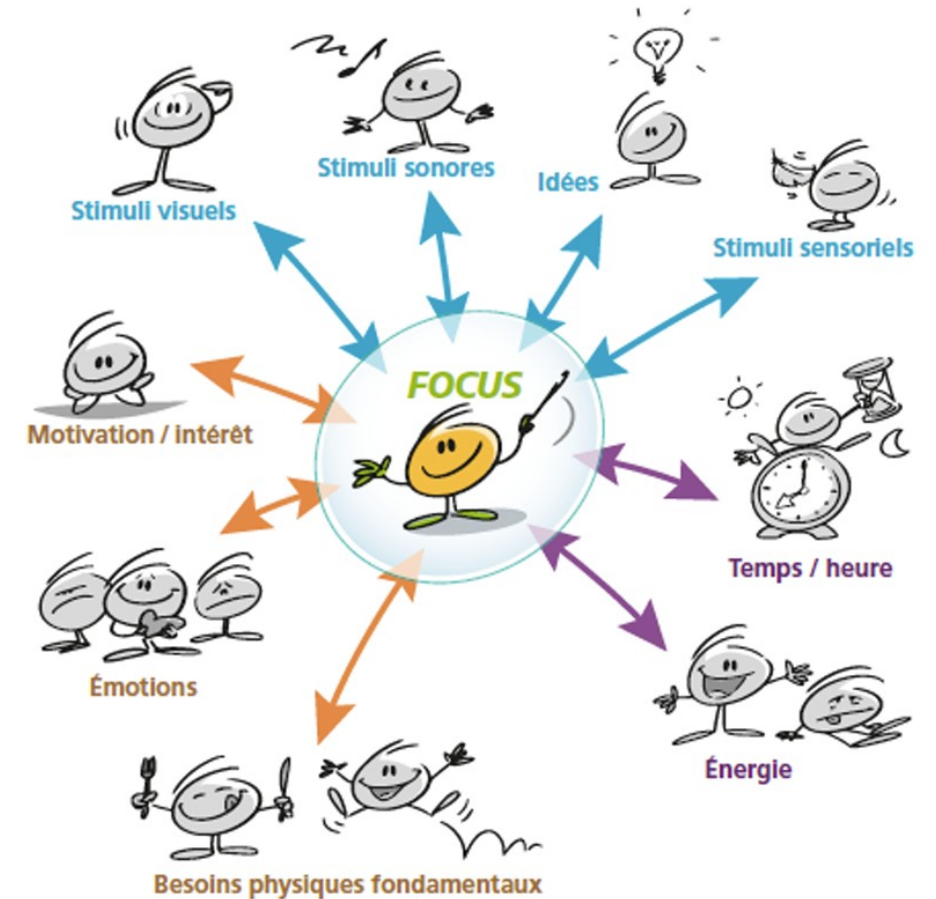
COMMENT AMÉLIORER LES
CAPACITÉS ATTENTIONNELLES

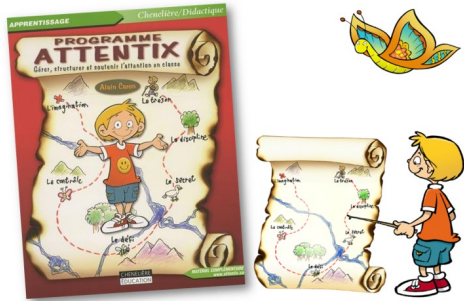
CHEZ LES ÉLÈVES?

EXEMPLE DE 2 PROGRAMMES D'AIDE POUR COMPRENDRE CE QU'EST L'ATTENTION ET APPRENDRE À ÊTRE ATTENTIF



L'ATTENTION EST UN PHÉNOMÈNE FRAGILE, INFLUENCÉ PAR PLUSIEURS FACTEURS DONT NOUS DEVONS TENIR COMPTE, QU'ON SOIT TDAH OU PAS. LES DEUX PROGRAMMES, ATTENTIX ET ATOLE, SONT CENTRÉS SUR LA MÉTACOGNITION. IL S'AGIT D'AIDER L'ÉLÈVE À PRENDRE CONSCIENCE DES FORCES QUI L'EMPÊCHENT PARFOIS D'ÊTRE ATTENTIF. APPRENDRE À CONNAÎTRE ET NOMMER CES FORCES ET APPRENDRE À RÉAGIR POUR RESTABILISER SON ATTENTION.





LE PROGRAMME ATTENTIX, GÉRER, STRUCTURER ET SOUTENIR L'ATTENTION EN CLASSE.

- Les études démontrent que même un enfant TDAH peut être attentif lorsque son intérêt est éveillé par la tâche. Le programme Attentix , par le biais de ses métaphores, s'adresse à l'affectivité des enfants et va aider à structurer les capacités attentionnelles des enfants par l'exercice concret.
- Le programme se décline en 6 modules reposant sur la réutilisation quotidienne des séquences métacognitives. Les métaphores incitent les enfants à se référer aux stratégies que les personnages utilisent et en les questionnant sur ce que ferait tel personnage pour accomplir une tâche en particulier, l'adulte favorise la création de lien entre la métaphore et le quotidien vécu par l'enfant.


PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

- 1. Présenter le titre et le thème du module. (sauf pour le module 1, il s'agira au préalable de faire un retour sur le module précédent pour activer les souvenirs de l'élève liés au programme Attentix afin de se remettre dans le contexte).
- Poser des questions aux élèves sur ce qu'ils connaissent du thème cité.
- 2. Lecture de la métaphore.
- 3. Questions de compréhension de l'histoire.
- 4. Présentation de l'image synthèse, explications et illustrations.
- 5. Conclusion, ce qu'il faut retenir.
- 6. Présentation d'une activité pour aider au développement de l'Attention.

LES MÉTAPHORES ET IMAGES SYNTHÈSE

Le pouvoir de l'imagination

«Mon» Arbremagique



J'utilise le pouvoir de mon imagination:

1. Je respire profondément et je me sens bien.
2. Je regarde dans mon imagination.
3. J'écoute dans mon imagination.

Reproduction autorisée © Les Éditions de la Chenelière inc. PROGRAMME ATTENTIF, Alain Caron

La chenille et le papillon

Papillon



Pour m'aider à me contrôler, je pense à mon objectif:

1. Je vois une image dans ma tête.
2. Je m'encourage à continuer.

Reproduction autorisée © Les Éditions de la Chenelière inc. PROGRAMME ATTENTIF, Alain Caron

Petit bourdon

Petit Bourdon



Quand on veut, on peut !

1. Je vois mon objectif réaliste dans ma tête.
2. Je me parle des avantages qu'il y a à atteindre mon objectif.
3. Je m'encourage à continuer.

Reproduction autorisée © Les Éditions de la Chenelière inc. PROGRAMME ATTENTIF, Alain Caron

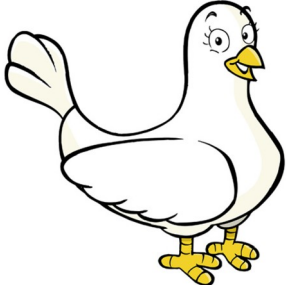
LES MÉTAPHORES ET IMAGES SYNTHÈSE

Colombe messagère




arbremagique

Le trésor d'attentix

Colombe messagère



J'utilise le guetteur en moi :

-  1. Je suis actif dans ma tête.
-  2. Je me fais des images.
-  3. Je me parle de ces images.

Arbremagique



Je mets de la discipline dans ma tête :

-  1. Je me détends.
-  2. J'observe.
-  3. Je m'interroge sur ce que je dois faire.
-  4. Je passe à l'action.

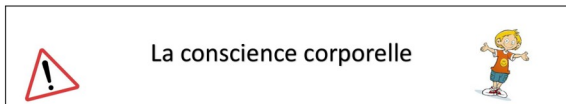
Le trésor d'Attentix



Je suis le maître de mon attention :

-  1. Je me détends et je me sens bien.
-  2. Je suis actif dans ma tête.
-  3. Je passe à l'action.

LES ACTIVITÉS D'ENTRAÎNEMENT.... EXEMPLES



La conscience corporelle

Description :

L'activité consiste en un concours d'immobilité. Il s'agit de développer la capacité d'auto-contrôle corporel des élèves, prendre conscience de son corps et de la maîtrise du besoin de bouger.

Bien définir ce que signifie « rester immobile » : droit de cligner des yeux, mouvements de la respiration ok.

Consigne :

Vous allez devoir rester immobile le plus longtemps possible (faire la statue). Je vais démarrer un chronomètre au top départ. Attention, nous jouons tous ensemble, ce qui veut dire que dès que l'un d'entre vous bouge, le chronomètre s'arrête.

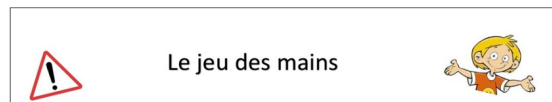
Variantes :

Cette activité peut se pratiquer assis, debout,

Evaluation :

Vous pouvez mesurer la progression du groupe via le chronomètre.

Les élèves peuvent échanger, verbaliser sur « ce qui veut bouger » et s'échanger des « astuces » pour mieux se contrôler.



Le jeu des mains

Description :

L'activité consiste en un échange de stimulations/réponses entre les élèves et le meneur de jeu. Les élèves doivent répondre (taper des mains une fois) à un signal que le meneur donne (ex : lever la main droite). L'exercice implique une bonne concentration de tous.

Consigne :

A chaque fois que je (le meneur) lève la main droite, vous devez taper des mains une fois.

Faire des essais.

Commencer lentement avec des séries courtes puis accélérer, prolonger les séries.

Variantes :

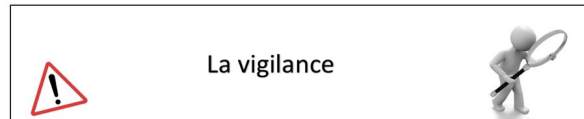
<p>Série 1 (visuelle) : Lever main droite : les élèves tapent des mains 1 fois Lever main gauche : les élèves ne font rien</p>	<p>Série 2 (visuelle) : Lever main droite : les élèves tapent des mains 1 fois Lever main gauche : les élèves tapent des mains 2 fois Lever les 2 mains : les élèves ne font rien</p>
<p>Série 3 (auditive) : Taper des mains 1 fois : les élèves tapent 2 fois Taper des mains 2 fois : les élèves tapent 1 fois Taper des mains 3 fois : les élèves ne font rien</p>	<p>Série 4 (auditive) : Taper des mains 1 fois : les élèves tapent 2 fois Taper des mains 2 fois : les élèves ne font rien</p>

Remarque :

Attention à ne pas faire durer trop longtemps l'activité ; elle peut énerver !

Les élèves peuvent échanger, verbaliser sur leur stratégie.

Faire prendre conscience aux élèves du rôle de l'habileté travaillée ici (se retenir pour ne pas donner une fausse réponse : de manière impulsive, on aurait tendance à répéter le même geste). C'est cette même habileté qui est en jeu quand on ne parle pas tant qu'on n'a pas la parole par exemple.



La vigilance

Description :

La vigilance est l'habileté à percevoir une stimulation particulière dans un ensemble. Il s'agit donc ici d'apprendre à sélectionner et retenir le bon élément parmi d'autres.

L'activité consiste en un exercice de concentration qui sollicite l'attention sélective, l'attention maintenue et la résistance aux distractions. Le meneur lit une série de chiffres (version A), de mots (version B) ou une histoire (version C) et les élèves doivent reconnaître un élément et compter le nombre d'itérations.

Consigne :

Parmi la série de chiffres (mots/ dans l'histoire) que je vais lire, tu dois compter dans ta tête combien fois tu entends le chiffre ... / le mot / l'onomatopée). Tu ne peux pas t'aider de papier ni de c

Faire un exemple lentement avec la série 1.

Variantes :

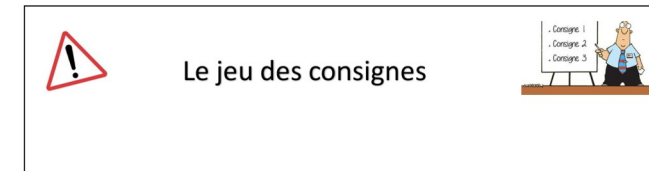
- Augmentation de la vitesse de lecture
- Augmentation de la longueur des séries,
- Augmentation du nombre d'éléments à retenir.

Remarque :

Les élèves peuvent échanger, verbaliser sur leur stratégie.

Avant de commencer les séries B (avec les mots), on peut procéder avec les prénoms des élèves. Puis enchaîner avec des listes de mots simples pour augmenter progressivement la difficulté.

La série B est la plus difficile des 3. Il est possible de proposer Séries A puis C, puis B.



Le jeu des consignes

Description :

L'activité consiste en des séries de consignes que les élèves exécutent après que le meneur en ait fait la lecture. Cela stimule la mémoire auditive à court terme tout en favorisant la conscience corporelle.

Possibilité de marquer le rythme d'exécution d'un frappé de mains ou à l'aide d'un bloc de bois. Par exemple, le meneur donne 2 consignes (lever le pied droit puis lever le pied gauche). Ensuite il frappe une fois et lève le pied droit, frappe une seconde fois et lève le pied gauche. Les élèves doivent exécuter les consignes en rythme.

Consigne :

Tu dois exécuter la consigne que je vais te lire. / Ecoute bien et fais ce que je te dis.

Variantes :

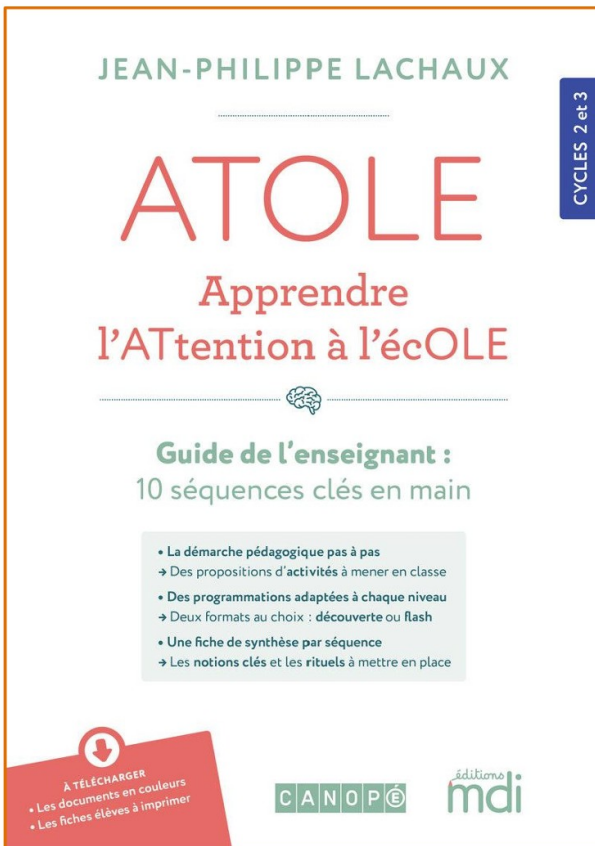
Possibilité de proposer l'activité sous forme de compétition : ainsi, ceux qui se trompent s'assoient jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un ou petit nombre.

Remarque :

Les élèves peuvent échanger, verbaliser sur leur stratégie.

Commencer par des séries simples puis augmenter progressivement la difficulté.

Ne pas faire durer trop longtemps ; cela peut énerver les élèves.



Août 2021

LE PROGRAMME ATOLE, APPRENDRE L'ATTENTION À L'ÉCOLE.

Le programme se décline en 10 séquences et peut se résumer en 3 étapes clés :

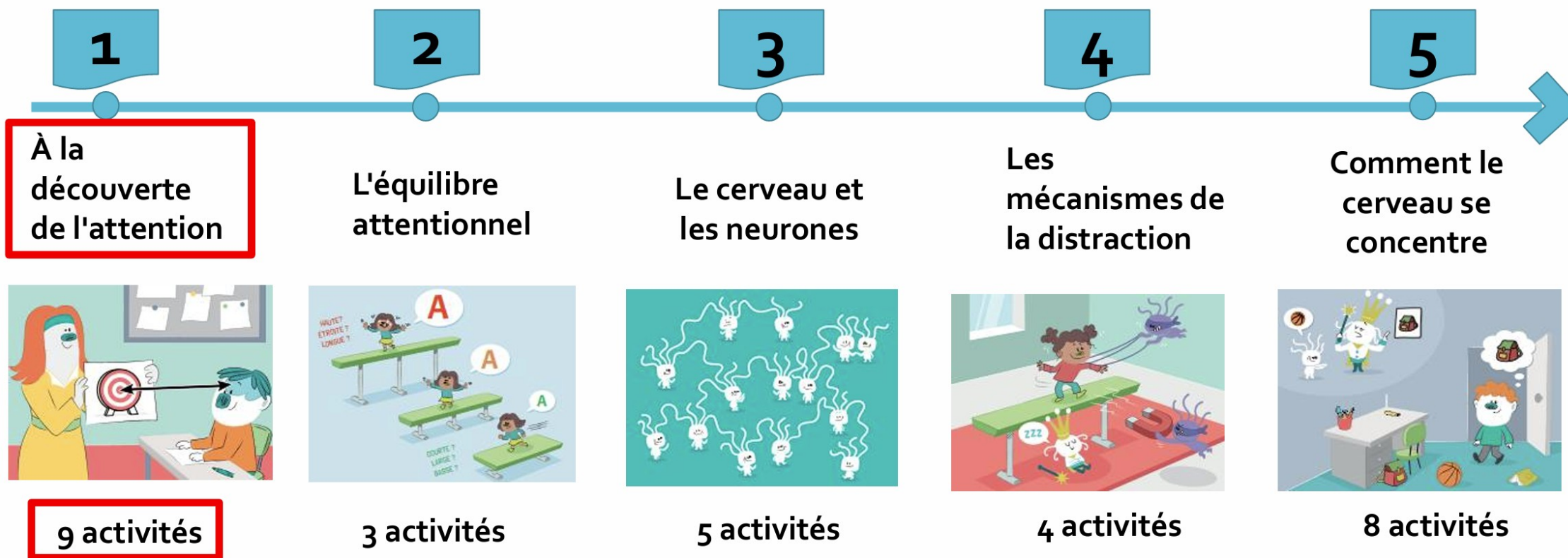
- identifier (prendre conscience des différentes forces qui empêchent d'être attentif),
- comprendre (prendre conscience de son propre fonctionnement mental),
- réguler (réagir face à ces forces pour restabiliser son attention quand elle s'échappe).

C'est une démarche pédagogique qui n'a de sens que si elle est intégrée au quotidien de l'élève (classe, habitudes de travail personnel, ...).



- Les apports au fil du programme sont graduels; il est nécessaire de découvrir le fonctionnement de l'attention, puis de l'expérimenter en collectif pour enfin être en capacité de définir et piloter ses propres stratégies attentionnelles.
- Les séquences 1 à 5 concernent le SAVOIR et favorisent la mise en place d'un vocabulaire commun entre l'enseignant et les élèves, permettant à chacun d'observer ses besoins attentionnels et sources de distraction.
- Les séquences 6 à 10 concernent le SAVOIR-FAIRE; elles proposent différents outils concrets et stratégies d'aide à la concentration, à utiliser en classe et par chaque élève dans son travail personnel.
- La ritualisation des outils au quotidien va permettre à l'élève de comprendre, choisir puis automatiser progressivement ses propres stratégies attentionnelles.

Les 5 premières séquences du programme



1. À la découverte de l'attention

p. 27

- Présenter **ATOLE** et l'objectif général du programme : apprendre à mieux maîtriser son attention.
- Montrer aux élèves qu'ils ont tous déjà **une compréhension intuitive** de ce qu'est l'attention.
- Découvrir **les vecteurs de l'attention** (les sens, les sensations du corps, la « petite voix », les images mentales, les émotions).
- Faire remarquer aux élèves qu'ils savent que **l'attention est précieuse**, surtout quand ils ont besoin de celle des autres.
- Amener les élèves à comprendre que c'est l'attention qui permet **d'établir un contact** entre deux personnes pour leur permettre de communiquer et d'interagir.

LA « PETITE VOIX » LES IMAGES MENTALES « CONTACT »

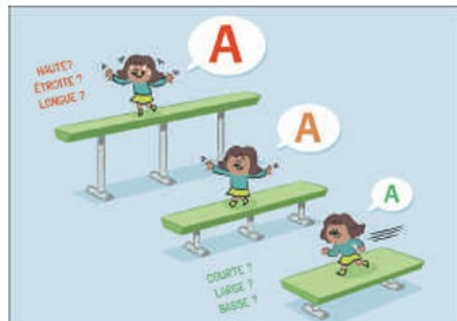


2. L'équilibre attentionnel

p. 49

- Montrer que rester concentré·e sur une tâche s'apparente à la traversée d'une poutre par un·e **funambule**, grâce à des réactions fréquentes, rapides et légères aux différentes forces qui déstabilisent l'attention.
- Introduire la métaphore de **la poutre**, dont les dimensions (étroite, longue, haute...) permettent de caractériser l'exigence d'une tâche en termes d'intensité, de durée et de conséquences de la perte d'équilibre.
- Introduire un code simple (**les 3 « A »**) pour permettre aux élèves d'anticiper et d'exprimer le niveau d'attention dont ils vont avoir besoin pour ce qu'ils s'appêtent à réaliser.

L'ÉQUILIBRE ATTENTIONNEL LA POUTRE LES 3 « A »

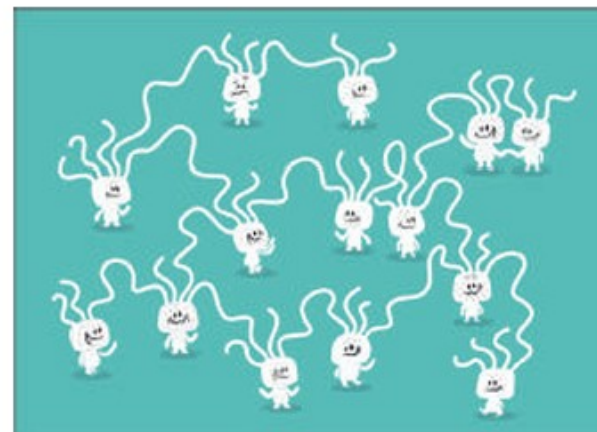


3. Le cerveau et les neurones

p. 63

- Préparer les élèves à comprendre les **grandes forces biologiques** qui, dans le cerveau, stabilisent ou déstabilisent l'attention.
- Présenter le **cerveau**, sa forme, ses fonctions et son organisation dans ses grandes lignes.
- Présenter les **neurones** et la manière dont ils travaillent collectivement pour réaliser des opérations compliquées.
- Faire comprendre que l'on peut améliorer sa capacité à être attentif ou attentive en adoptant les bonnes stratégies et avec de l'entraînement.

LE CERVEAU LES NEURONES



4. Les mécanismes de la distraction

p. 79

- Présenter les deux grandes « forces » qui, dans le cerveau, ont souvent tendance à distraire l'attention : les **automatismes** et le **circuit de la récompense**, qui oriente l'attention vers tout ce qui est plaisant.
- Introduire deux images pour aider les élèves à reconnaître et nommer ces systèmes lorsqu'ils ressentent leur action : le « **mode marionnette** » et les « **neurones aimants** ».
- Apprendre aux élèves à reconnaître quand ces systèmes les aident à se concentrer (curiosité, plaisir d'apprendre...).
- Apprendre aux élèves à **freiner leur impulsivité** et à contrôler l'action de leurs « neurones aimants ».

LE « MODE MARIONNETTE » LES « NEURONES AIMANTS »



5. Comment le cerveau se concentre

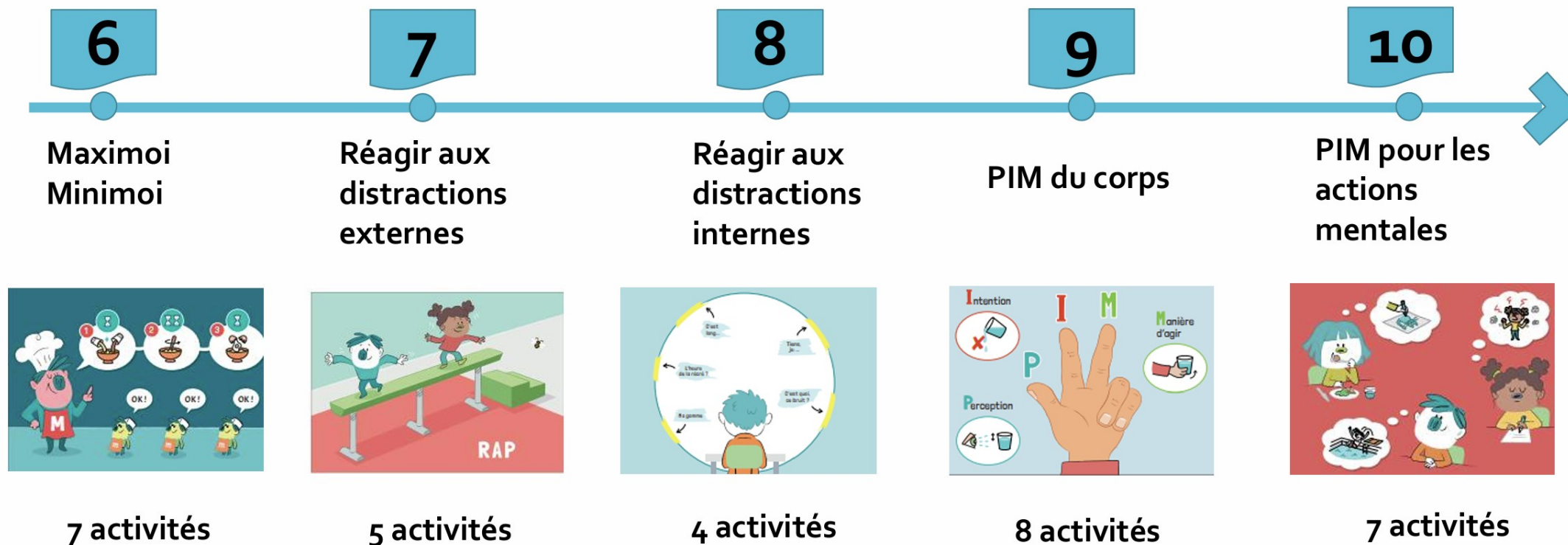
p. 95

- Apprendre aux élèves ce qu'est **une intention**, et comment le cerveau permet de garder en mémoire ce que l'on cherche à faire.
- Donner aux élèves un code pour identifier les moments où ils oublient leur intention et pouvoir y réagir : le code « **OUIIN** » (**ou**bli de l'**intention**).
- Montrer qu'il est plus facile de se concentrer quand on a **une seule intention claire** en tête, et qu'il est très difficile de faire attention à plusieurs choses à la fois.
- Amener les élèves à **savoir décrire ce qu'ils cherchent à accomplir**, et à évaluer si cette intention est suffisamment claire et simple.

L'INTENTION LES « NEURONES CHEFS »



Et voici les 5 séquences suivantes...



6. Maximoi et Minimoi

p. 113

- Amener les élèves à jouer successivement le rôle de **Maximoi** et de **Minimoi**, pour alterner phases de planification et phases d'action.
- Apprendre aux élèves à découper une tâche complexe en **une suite de « minimissions »**, des **petites missions simples** (courtes, claires, concrètes) de quelques minutes, avec pour chacune une intention unique et claire.
- Comprendre que cette méthode permet d'**agir avec une intention claire**, et d'**éviter de suivre plusieurs intentions contradictoires** à la fois.

MAXIMOÏ ET MINIMOÏ LE SIGNAL DU DÉPART SMmOP

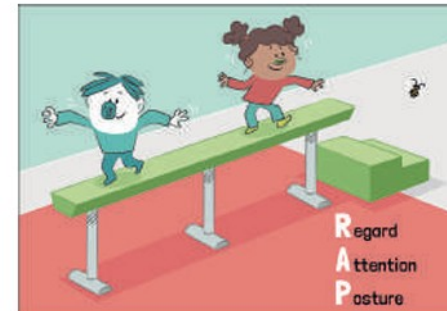


7. Réagir aux distractions externes

p. 133

- Apprendre aux élèves à remarquer rapidement, à travers les déplacements de leur **Regard**, leur **Attention** et leur **Posture** (RAP), quand ils se laissent distraire par des éléments externes.
- Apprendre à réagir à ces signes pour **se restabiliser** sur leur « poutre ».
- Associer les déplacements du regard à ceux d'**une abeille** : encourager les élèves à **surveiller ce que fait leur « abeille »** et à la ramener si besoin sur ce à quoi ils doivent être attentifs.
- Faire comprendre aux élèves qu'ils peuvent développer leur sens de l'équilibre « attentionnel » en s'entraînant.

L'ABEILLE LE FUNAMBULE L'ÉQUILIBRE ATTENTIONNEL LE CODE « RAP »



8. Réagir aux distractions internes

p. 149

- Distinguer les principaux types de **distractions internes** : la « **petite voix** », les images mentales, les envies soudaines de faire autre chose, appelées ici « **PAM** » (propositions de passer à autre chose de mieux)...
- Utiliser la technique du « **pensoscope** » pour faire comprendre aux élèves qu'ils peuvent ressentir ces phénomènes sans les laisser emporter leur attention.
- Apprendre aux élèves **ce qu'il faut observer** pour remarquer très vite que leur attention est attirée par ces distractions internes, et leur apprendre comment y réagir.
- Donner le **code « RAPPEL »**, acronyme qui rappelle les points à surveiller pour réagir rapidement aux distractions externes et internes.

LE PENSOSCOPE LA « PETITE VOIX » LES IMAGES MENTALES LES PAM LE CODE « RAPPEL »

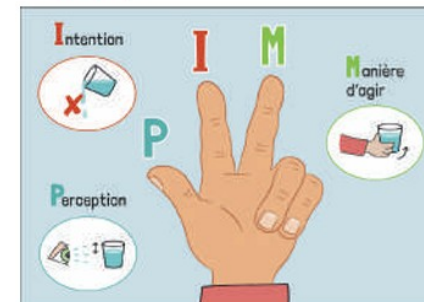


9. Les PIM du corps

p. 161

- Apprendre aux élèves à utiliser **un mode d'emploi pour bien se concentrer** sur une tâche précise, impliquant ici le corps.
- Présenter ce mode d'emploi, nommé « **PIM** » : pour être bien concentré-e sur une tâche, il faut privilégier de manière stable une **Perception**, une **Intention** et une **Manière d'agir ou de réagir** à ce que l'on perçoit.
- Apprendre aux élèves à utiliser et à imaginer des PIM pour des activités physiques simples et concrètes.

LES PIM (PERCEPTION, INTENTION, MANIÈRE D'AGIR)

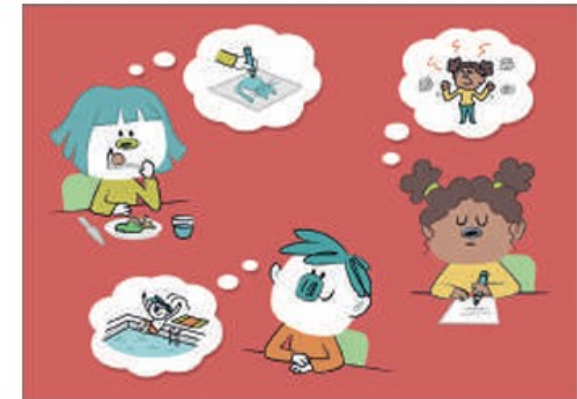



10. Les PIM pour les actions mentales

p. 177

- Apprendre aux élèves que les PIM peuvent également impliquer **des perceptions ou des actions mentales**.
- Faire découvrir aux élèves comment utiliser et imaginer des **PIM pour des activités mentales abstraites**, tels que la plupart des exercices scolaires en classe.

LES PIM (PERCEPTION,
INTENTION, MANIÈRE
D'AGIR)
L'ÉCRAN MENTAL





De bons
repères pour
l'enseignant

BILAN DE FIN DE SÉQUENCE 1

Mes élèves savent-ils :

- expliquer l'objectif du programme ATOLE ?
- pourquoi l'attention permet d'établir un contact – donc se connecter – avec une personne ou un élément de leur environnement ?
- pourquoi il est utile et souvent nécessaire d'être attentif ?
- donner des exemples de métiers ou d'activités qui demandent d'être très concentrés, en expliquant pourquoi ?
- expliquer ce que sont la « petite voix » et les images mentales ?
- déplacer leur attention sur des cibles précises, à travers les cinq sens, dans leur corps ou autour d'eux ?
- réagir au mot « Contact » ?

Programmations par niveau en année de découverte

Le tableau suivant, fourni à titre indicatif, propose une programmation pour chaque niveau à moduler en fonction de votre propre aisance avec le programme, du profil de vos élèves et de votre ressenti.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	À la découverte de l'attention	L'équilibre attentionnel	Le cerveau et les neurones	Les mécanismes de la distraction	Comment le cerveau se concentre	Maximoi et Minimoi	Réagir aux distractions externes	Réagir aux distractions internes	Les PIM du cors	Les PIM intellectuels
CON-CEPTS CLÉS	Contact	La poutre	Le cerveau Les neurones	Le « mode marionnette » Les neurones aimants	L'intention Les neurones chefs L'oubli de l'intention (OUIN)	Maximoi/ Minimoi Le signal du départ	L'étiquette RAP	Le pensoscope La « petite voix » Les images mentales	Les PIM (perception, intention, manière d'agir)	Les PIM (perception, intention, manière d'agir)
CP					oo		o			
CE1										
CE2										
CM1										
CM2										

Débutant au CP

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	À la découverte de l'attention	L'équilibre attentionnel	Le cerveau et les neurones	Les mécanismes de la distraction	Comment le cerveau se concentre	Maximoi et Minimoi	Réagir aux distractions externes	Réagir aux distractions internes	Les PIM du corps	Les PIM intellectuels
CP	Découverte				oo	Découverte	Découverte possible			
CE1	Réactivation					Découverte				
CE2	Pratique courante			Pratique courante	Réactivation		Découverte			
CM1	Pratique courante			Pratique courante			Réactivation	Découverte		
CM2	Pratique courante			Pratique courante					Réactivation	

Débutant au CM1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CM1	Découverte									
CM2			Réactivation	Pratique courante		Réactivation			Découverte	

Débutant au CM2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CM2	Découverte									

Le programme ATOLE n'a de sens que si ...

- On a compris que la concentration s'apprend et s'enseigne, comme tout autre fonction cognitive (mémoire, perception, langage, raisonnement ...)
- Il est proposé et réfléchi en équipe
- Il est mis en œuvre dans les activités quotidiennes de la classe, dans la perspective d'un enseignement explicite
- Il s'inscrit dans une logique métacognitive :
comprendre comment fonctionne mon attention me permet de mieux la maîtriser

QUELQUES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES:

> FICHE "ATTENTION" RASÉ DE BULLY LES MINES

[HTTPS://PADLET.COM/EUGENIEFONTAINE/Z3H12KOTBB9QX700](https://padlet.com/eugeniefontaine/z3h12kotbb9qx700)

> MAGISTERE:



➤ CANOPE:

AMÉLIORER L'ATTENTION DES ÉLÈVES : CONSEILS, ASTUCES ET FORMATIONS - RÉSEAU CANOPE





DES
QUESTIONS?



MERCI POUR
VOTRE
"ATTENTION"