



## Le dispositif ATOLE AT à l'éCOLE

### OBJECTIFS ET ENJEUX

L'attention s'apprend, et doit s'apprendre ! Surtout durant l'enfance et l'adolescence, avant la maturité adulte. En effet, les capacités attentionnelles figurent au premier rang des critères de la réussite dans la vie, non seulement à l'école et dans les études, mais plus généralement pour l'équilibre personnel, la qualité des tâches accomplies et la protection des personnes. L'objectif de leur développement chez l'élève figure à peine dans le référentiel des connaissances, compétence et culture, qui constitue le texte de référence des enseignants depuis 2015. Le mot « attention » n'est cité qu'une seule fois. Pas une piste précise de modalité possiblement à mettre en œuvre. Un grand retard est à rattraper :

- . Pour expliquer aux enseignants et aux élèves la nature de l'attention
- . Pour développer des pistes pédagogiques pour les classes de tous niveaux afin d'améliorer les capacités attentionnelles.

L'attention ne va pas de soi ou au gré des injonctions formulées par les adultes envers les enfants : « concentre-toi », « fais attention », etc. L'attention s'apprend, se guide, d'observe, se contrôle. Le jeune doit apprendre à faire attention à son attention, à ce qui la perturbe, la distrait.

**Jean-Philippe LACHAUX**, à qui nous empruntons les éléments qui suivent, travaille de très près avec notre équipe. Son expertise est unanimement reconnue, il aime à dire que le développement de l'attention conduit à l'éducation par excellence, phrase qu'il emprunte lui-même à William James, l'un des premiers psychologues à avoir formulé une définition de l'attention.

C'est son programme ATOLE de développement de l'**AT**tention à l'**EcOLE** que nous présentons et que nous vous invitons à mieux connaître pour le mettre en place dans vos classes, essentiellement en cycles 3 et 4. Ce programme est complété par un programme ADOLE pour les adolescents.

# SOMMAIRE

1. Préalables .....
2. Présentation des 10 séquences du Programme ATOLE .....
3. Les rituels au quotidien .....
4. Plan des séquences .....
5. Télécharger le kit .....

## 1. Préalables

### PREALABLES

Les observations recueillies auprès des enseignants et des élèves qui le pratiquent, indiquent clairement que les enfants y trouvent des bénéfices, tant à l'école que dans leur vie personnelle, **qu'ils ressentent une meilleure capacité à contrôler leurs gestes et leurs pensées.**

Les informations présentées ci-dessous concernent des élèves du PREMIER DEGRE ; Un équivalent ADOLE pour le second degré est disponible sur Internet.

L'hypothèse que l'attention **se développe lentement**, à travers des prises de conscience dans les actes les plus banals de l'apprentissage et de la vie. Il s'agit bien d'une **formation à long terme.**

### REFERENCES

- . Les petites bulles de l'attention, JP Lachaux, Ed. Odile Jacob
- . La magie de l'attention, JP Lachaux, Ed. Odile Jacob
- . Le cerveau attentif, JP Lachaux, Ed. Odile Jacob

## 2. Présentation des 10 séquences

### Objectifs pour l'élève :

- Présenter et faire prendre conscience de la nature de l'attention
- Les distracteurs, leur repérage, leur contrôle
- Le rendre pilote du développement de son attention

### ► Le programme ATOLE se présente en 10 séquences

#### SEQUENCE 1 :

- Lien entre le texte officiel du Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture et Programme ATOLE.

- **Prise de connaissance de l'objectif général** du programme : Apprendre à mieux maîtriser son attention.

#### SEQUENCE 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.

#### SEQUENCE 3 :

- **Le cerveau et les neurones.** Les élèves acquièrent des connaissances de base sur le fonctionnement de mécanismes biologiques qui sont à l'origine de différentes formes de distraction.

#### SEQUENCE 4 :

- **Neurones aimants et distractions.** Les élèves apprennent à identifier parmi leurs distractions, celles qui sont dues à des habitudes inadaptées ou à l'action de leurs « neurones aimants » (circuit de récompense du cerveau). Ils en comprennent l'origine et savent y réagir en freinant leur impulsivité et en décidant de leur façon d'agir.
- Les élèves apprennent ce qu'est une intention et comment les intentions sont maintenues en mémoire dans le cerveau.

#### SEQUENCE 6 :

- **Maximoi et Minimoi.** Les élèves apprennent à alterner concrètement entre deux attitudes (planification/exécution) représentées par deux personnages (Maximoi et Minimoi), pour découper les tâches qu'ils réalisent en petites missions courtes, claires et concrètes qu'ils savent faire.

#### SEQUENCE 7 :

- **Réagir aux distractions externes.** Les élèves comprennent la similarité entre les déplacements de leur regard et ceux d'une abeille. Ils constatent qu'ils peuvent être spontanés ou contrôlés volontairement. Ils apprennent à remarquer à partir des déplacements de leur Regard, de leur Attention et de leur Posture les moments où ils se laissent distraire par des éléments externes.

#### SEQUENCE 8 :

- **Réagir aux distractions internes.** Les élèves découvrent les différentes formes de distractions internes (pensées verbalisées, « petite voix », images mentales, envies de Passer à Autre chose de Mieux).
- Ils apprennent une technique (le pensoscope) pour comprendre qu'ils peuvent ressentir ces distractions et pourtant ne pas décrocher de l'activité en cours (tomber de la poutre). Ils découvrent deux manières de réagir face à ces distractions internes (étiquetage et observation des réactions du corps).

#### SEQUENCE 9 :

- **Les PIM du corps** (Perception, Intention, Manière d'agir). Les élèves apprennent un mode d'emploi pour bien se concentrer.

#### SEQUENCE 10 :

- **Les PIM pour les activités intellectuelles.** Les élèves apprennent à comprendre, utiliser et créer des PIM pour se concentrer sur des activités intellectuelles, où ce qui doit être perçu comme un « objet mental », la manière d'agir peut être un processus cognitif. Ils apprennent à se servir d'un répertoire de PIM de manière régulière.

Dans la démarche ATOLE, **les 5 premières séquences** concernent le savoir (dont la mise en place du vocabulaire de base, commun entre enseignant et élèves) et **les 5 dernières séquences le savoir-faire** (avec différents outils concrets à utiliser en classe et dans le travail individuel de chaque élève).

### 3. Les rituels au quotidien

Les rituels ATOLE ont pour but de reprendre au quotidien les éléments-clefs du programme ATOLE pour permettre aux élèves de les intégrer véritablement dans leur vie scolaire (et au dehors). Certains de ces rituels sont à utiliser au fil de la classe, en fonction du ressenti et des besoins de l'enseignant, d'autres peuvent être utilisés systématiquement en début ou en fin de classe. La liste n'est pas exhaustive, et chacun sera bien sûr libre d'en inventer d'autres en reprenant éventuellement les « codes » ATOLE (OUIIN, etc.).

#### ► Exemple : Les trois A

Prendre l'habitude de demander de temps en temps aux élèves d'évaluer en quelques secondes avant une activité 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 ! ».

#### ► Exemple : La poutre

L'image de la poutre pourra être utilisée pour évaluer avec les élèves le niveau et la durée de concentration dont il vont avoir besoin, et l'importance d'être bien concentré : « à votre avis, la poutre est-elle étroite ou large ? Courte ou longue ? ». 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 ».

#### ► Exemple : L'intention

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 la question suivante : « tu vois bien comment faire ? de combien de temps as-tu besoin ? ». L'objectif est ici d'amener les élèves, par la répétition, à toujours agir avec une intention claire et unique qui guidera d'autant plus facilement leur attention.

#### ► Exemple : Le découpage en mini-missions

En fonction des besoins, demander aux élèves de faire la liste des petites missions précises à réaliser pour résoudre un problème, pour arriver à un objectif particulier, en précisant si possible pour chacune le temps qu'elle prendra (« au bout de la première mission de cinq minutes, toutes les chaises seront retournées sur les tables »). Le but est d'amener progressivement les élèves à prendre le réflexe de visualiser rapidement le « chemin » qui les amènera vers l'objectif visé.

## ► Exemple : Les PIM

Dès que les élèves s'appêtent à réaliser une activité corporelle (ou intellectuelle après la fiche 10) qui demande d'être bien concentré, leur demander d'indiquer avec leur doigts (Pouce, Index, Majeur) la Perception, l'Intention et le Mode d'action qu'ils doivent privilégier pour être bien concentré. 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.

## 4. Plan des séquences

### Descriptif oral des 10 séquences



2017 12 INSERM  
DixSequencesEnUnC

**Plan de la séquence 1** → Activité 1 : ATOLE et l'attention → Activité 2 : Observer l'attention chez l'autre → Activité 3 : Le besoin d'attention → Activité 4 : Le jeu du miroir pour entrer en contact

**Plan de la séquence 2** → Activité 1 : Le sens de l'équilibre attentionnel → Activité 2 : Rester sur la poutre → Activité 3 : Bien évaluer l'attention dont on a besoin

**Plan de la séquence 3** → Activité 1 : L'aspect général du cerveau → Activité 2 : L'intérieur du cerveau → Activité 3 : Les neurones et leurs connexions → Activité 4 : A quoi servent les neurones ? → Activité 5 (facultative) : Travailler ensemble, comme les neurones !

**Plan de la séquence 4** → Activité 1 : Les habitudes et le Mode Marionnette → Activité 2 : Distinguer les habitudes adaptées de celles qui ne le sont pas → Activité 3 : Les neurones aimants → Activité 4 (facultative) : Les médias et les neurones aimants

**Plan de la séquence 5** → Activité 1 : Qu'est-ce qu'une intention → Activité 2 : Remarquer quand on oublie, ou non, son intention → Activité 3 : Garder le cap → Activité 4 : On ne peut pas faire attention à tout → Activité 5 : La nappe trop petite → Activité 6 : Compter les « e », les « s » et les « t » → Activité 7 : Lecture et décompte de mots → Activité 8 : L'huile et l'eau

**Plan de la séquence 6** → Activité 1 : Maximoi et minimoi → Activité 2 : Exercice de comptage des lettres ou des formes → Activité 3 : Je continue à découper ou j'arrête ? → Activité 4 : Découpage de tâches de la vie quotidienne → Activité

5 : Mise au point de « check-lists » → Activité 6 : Le sablier pour mesurer le temps → Activité 7 : Découpage d'activités scolaires

**Plan de la séquence 7** → Activité 1 : Le Regard et l'Abeille → Activité 2 : Que fait mon Abeille → Activité 3 : Les forces qui poussent l'Abeille → Activité 4 : Les mouvements spontanés du Regard et de l'Attention → Activité 5 : Regard, Attention et Posture pour vite rétablir l'équilibre

**Plan de la séquence 8** → Activité 1 : La « petite voix » → Activité 2 : Le « pensoscope » → Activité 3 : Les images mentales → Activité 4 (facultative) : « Pensoscope » et images mentales → Activité 5 : Les PAM → Activité 6 : RAPPEL

**Plan de la séquence 9** → Activité 1 : Introduction aux PIM → Activité 2 : Bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité → Activité 3 : Bien définir la manière dont on doit agir → Activité 4 : Définir un PIM pour une activité corporelle → Activité 5 : Se connecter grâce aux PIM → Activité 6 : Distraction et déconnexion → Activité 7 : PIM ou pas PIM → Activité 8 : Se connecter à une sensation intérieure

**Plan de la séquence 10** → Activité 1 : Utiliser sa petite voix → Activité 2 : Images mentales et exercices scolaires → Activité 3 : Visualiser une description orale sans se laisser distraire → Activité 4 : Apprendre à écouter attentivement → Activité 5 : Les PIM pour la lecture → Activité 6 : Perceptions mentales → Activité 7 : PIM et abeille

## 5. Téléchargement du kit ATOLE

Il est gratuit

<https://project.crn.fr/atole/actualit%C3%A9-attentif-ecole/nouveau-telechargez-gratuitement-kit-pedagogique-atole>

©Apprendre et Former avec les sciences cognitives