

PROGRAMME ATOLE – SOMMAIRE

DETAILLE DES FICHES PEDAGOGIQUES

SEQUENCE 1 : préambule lien Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture et Programme ATOLE. ATOLE et l'attention : les élèves prennent connaissance de l'objectif général du programme : Apprendre à mieux maîtriser son attention.

Mot clé : « CONTACT »

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.

Mots clés : « POUTRE » ; « Arrêter, Ajuster, Attention – AAA »

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.

Mot clé : « NEURONES »

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.

Mots clés : « MODE MARIONNETTE » ; « NEURONES AIMANTS »

SEQUENCE 5 : Neurones chefs et intention. Les élèves apprennent ce qu'est une intention et comment les intentions sont maintenues en mémoire dans le cerveau.

Mots clés : « Intention » et « OUI : OUbli d'Intention »

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 petites missions courtes, claires et concrètes qu'ils savent faire.

Mots clés : « MAXIMOÏ », « MINIMOÏ », STOP ou PAUSE », « SMmoP » : Stop je m'arrête/ Maximoi : je fixe ma mission courte, claire et concrète, m minimoi : j'exécute cette minimission, P : je vérifie que ma minimission est finie, je me félicite, avant de solliciter Maximoi pour la suite. « Courte, Claire, Concrète – CCC »

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. Ils peuvent alors utiliser ces signes pour se restabiliser sur leur « poutre » d'attention.

Mots clés : « Abeille », « sens de l'équilibre attentionnel », « funambule », « Regard, Attention, Posture – RAP »

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).

Mots clés : « PAM – Passer à Autre chose de Mieux » - « petite voix » - « images mentales » - « Pensoscope » - « Regard, Attention, Postures, Pensées, Extension du corps, Lacher-prise : RAPPEL »

SEQUENCE 9 : Les PIM du corps (Perception, Intention, Manière d'agir). Les élèves apprennent un mode d'emploi pour bien se concentrer.

Mots clés : « Perception, Intention, manière d'agir – PIM »

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.

Mots clés : « PIM mental » avec aide mnémotechnique Pouce-Perception / Index-Intention/ Majeur-Manière d'agir ; « Ecran mental »

Pourquoi les séquences ATOLE sont-elles dans cet ordre ?

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).

Séquence 1 « à la découverte de l'attention » :

Cette fiche sert à expliquer ce que l'on va faire dans l'année et ce qu'est l'attention ;

Séquence 2 « L'équilibre attentionnel » :

Il s'agit de présenter des outils et métaphores de base, pour recentrer la classe, pour faire écho aux concepts présentés dans la fiche 1 « à la découverte de l'attention ». A travers cette séquence, chaque élève va pouvoir réaliser comment s'exprime son attention « à lui » et son besoin d'attention. Cette fiche propose des outils pour quantifier les besoins d'attention (degré d'attention de l'élève nécessaire pour réaliser une activité et degré d'attention nécessaire à l'interaction avec l'enseignant). Cela permet de préciser la consigne attentionnelle en terme de durée et d'intensité. Cette séquence permet enfin la mise en place d'un vocabulaire commun entre l'enseignant et l'élève.

Séquence 3 « Le cerveau et les neurones » :

Cette fiche permet de montrer comment le cerveau est organisé, conçu. L'intérêt est de présenter tout de suite la structure biologique du cerveau, pour comprendre que tout ce que l'on va travailler ensuite a un support biologique, adaptable. Il est important qu'enseignants et élèves soient conscients que le travail sur l'attention va mécaniquement améliorer des choses, individuellement puis par répercussions au sein du groupe classe ;

Séquence 4 « Les neurones et la distraction » et Séquence 5 « Les neurones et la concentration » :

Afin d'illustrer rapidement les fondements biologiques du cerveau et des neurones (voir séquence 3), sont abordées tout de suite dans ces deux séquences les grandes forces qui distraient l'attention (dans la fiche 4) puis les forces qui permettent de restabiliser l'attention, comme avoir une intention claire (dans la fiche 5). Il est en effet plus parlant pour les élèves d'échanger d'abord sur ce qui les distraient, puis après en avoir pris conscience, de travailler sur ce qui peut les aider à résister aux distractions.

Séquence 6 : « Maximoi et Minimoi »

Cette séquence aborde les premiers outils en terme de techniques d'attention, à savoir Maximoi et Minimoi, qui permettent de découper les tâches complexes. C'est le 1^{er} outil indispensable, d'où son apprentissage en 1^{ère} position. En effet, il est capital de savoir préciser dès le départ :

- comment est la poutre que l'on doit traverser (donc cela permet de définir l'activité et son besoin d'attention),
- quelle est l'activité que l'on va faire,
- ce qui est important et ce qui ne l'est pas.

Cela permet par conséquent de découper une activité en projets atteignables. Tant que l'on n'a pas fait ça, on ne peut pas parler plus précisément des distracteurs, qui représentent ce qui n'est pas important dans l'activité. Ensuite seulement on va pouvoir apprendre les autres outils de gestion de son équilibre attentionnel.

Séquence 7 « Réagir aux distractions externes » et Séquence 8 « Réagir aux distractions internes » :

Les distracteurs externes sont plus faciles à comprendre donc sont proposés en premier. Puis peuvent être abordés ensuite les outils pour lutter contre les distracteurs internes. On parle donc aussi dans ces deux séquences des outils qui permettent de travailler la mémoire de travail (petite voix et images mentales), en les associant.

Séquence 9 « Les « PIM » du corps » et Séquence 10 « Les « PIM » pour les activités intellectuelles » :

Ces deux séquences explicitent le mode d'emploi pour rester concentré. MAIS avant d'être capables de manier cet outil PIM, il faut que les élèves aient eu conscience des phénomènes précédemment abordés, ce qui leur permettra de pouvoir mettre en œuvre le PIM choisi. Les PIM du corps sont plus faciles à comprendre que les PIM des activités intellectuelles, d'où leur positionnement en fiche 9 puis fiche 10.

Une **annexe aux séquences 9 et 10** est proposée, sous forme d'un « **Catalogue des PIM** », qui permettra à l'enseignant de varier les exemples de PIM.