

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 : « MAXIMOI », « MINIMOI », 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 »