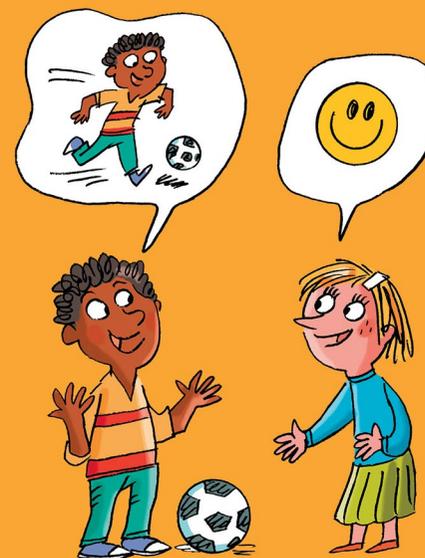


30 outils
pour bien vivre
ensemble à l'école

PARTIE 2

La communication



3 L'attention

La communication ne peut être efficace que si la personne à qui s'adresse le message est attentive, et donc prête à le recevoir. Le travail explicite sur l'attention est précieux pour aider les enfants à développer leurs capacités de concentration.

→ OBJECTIFS

- Permettre aux enfants de comprendre ce qu'est être attentif.
- Aider les enfants à être acteurs de leur propre attention.

→ DÉROULEMENT

- 1 Demander aux enfants ce qui peut les empêcher d'être attentifs et noter les propositions.
- 2 Présenter aux enfants les éléments qui empêchent une personne d'être attentive. Le terme « mode », comme le « mode nuit » sur un smartphone, les aide à comprendre.

• Le mode « papillon » décrit le fait de changer sans cesse de centre d'intérêt (bouger, regarder partout...).

• Le mode « dans la lune » évoque le fait d'être dans ses pensées.

• Le mode « petit curieux » décrit le fait d'être très attentif à quelque chose, mais pas du tout à ce qui est demandé.

• Le mode « marmotte », désigne un état de fatigue qui empêche d'être attentif.

• Le mode « acteur », désigne le fait d'être trop préoccupé par une question à poser ou l'envie de dire quelque chose,

CP-CE1-CE2

Préparation : photocopies
couleur des fiches
En classe : 2 à 3 fois 20 min
pour s'approprier les situations
et trouver les solutions.



ce qui empêche d'être attentif à une autre information.

• Le mode « bricoleur » désigne le fait de jouer sans arrêt avec son matériel.

3 N'oubliez pas de présenter le mode « attentif ».

Le regard ou l'ouïe sont dirigés vers ce que l'on doit écouter, lire ou regarder. Notre cerveau est ouvert et disponible pour recevoir l'information.

→ L'idéal est de présenter trois modes un jour et les quatre autres quelques jours plus tard.

Pour chaque présentation d'un mode, on donne le nom, on décrit ce qui se passe et en quoi cela gêne pour être attentif, puis on peut demander aux enfants si cela leur est déjà arrivé. Bien préciser que chacun de ces modes peut gêner n'importe qui (adulte ou enfant) et que nous n'en sommes pas responsables. En apprenant à les reconnaître, nous pouvons apprendre à les maîtriser. On a tous envie de réussir, mais, parfois, notre cerveau nous joue des tours et notre attention glisse, malgré nous. Comment reprendre le contrôle ?

Pour présenter les différents « modes », vous pouvez mimer les situations et demander aux enfants de reconnaître ce que vous mimez. Les enfants peuvent aussi mimer l'un ou l'autre des modes.

Ensuite, invitez les enfants à proposer des solutions pour revenir en mode « attentif ». Ils ont parfois des idées originales et intéressantes.

Vous pouvez afficher les pages (deux fiches « Partie 2 - Fiche 3-1 ») près du tableau.

Une fois que les différents modes sont bien connus, quand un enfant glisse dans un mode qui gêne l'attention, il suffit à l'enseignant de dire son prénom discrètement et de montrer l'affiche correspondante pour l'aider ou de poser sur sa table l'étiquette correspondante.

POUR RESTER ATTENTIF À UNE INFORMATION OU CONCENTRÉ SUR MON TRAVAIL

- 1 J'apprends à me connaître et à savoir ce qu'est l'attention.
- 2 J'apprends à repérer ce qui peut me distraire, gêner mon attention, en quel mode j'ai glissé sans m'en rendre compte.
- 3 Je m'entraîne à prendre conscience de ma position, des mouvements de mon corps, du mouvement de mes yeux.
- 4 J'agis pour revenir en mode « attentif ». Je décide, je maîtrise, je fais en sorte de retrouver mon attention (engager une réflexion sur ce qui peut aider à se reconcentrer).

Je garde l'équilibre ! Et si je tombe ce n'est pas grave, je réagis et je reprends le contrôle, parce que c'est moi le chef !

BONUS

- Pour une autre démarche, plus complète, sur l'attention : programme ATOLE de Jean-Philippe Lachaux, <https://project.crn.fr/atole/attentif-ecole/presentation-0>

→ MATÉRIEL FOURNI



Les différents modes

1 J'ai glissé en mode « papillon »

- Je passe d'une activité à une autre sans avoir terminé...
- Je me dandine sur ma chaise, je ne tiens pas en place.
- Je me laisse distraire par le moindre bruit : avion qui passe, crayon qui tombe.
- Si je reste à ma place, mes yeux bougent beaucoup et ne restent pas sur mon travail, je regarde tout ce qui est autour de moi.
- Je suis attiré(e) par tout ce qui me plaît plus que mon travail.

➔ C'EST MOI LE CHEF !

Je respire profondément, je m'étire. Je repositionne mon corps et mes yeux pour être plus efficace, je redis dans ma tête ce que je dois faire. Je sépare le travail qui me semble long en petits défis.



2 J'ai glissé en mode « dans la lune »

- Une idée ou un souvenir me traversent l'esprit, je pense à autre chose...
- J'ai un souci qui me tracasse sans arrêt, ou quelque chose que j'ai vraiment très envie de faire.
- Des images de films, dessins animés ou jeux vidéo me reviennent sans arrêt.
- Mes yeux sont fixes, je regarde le mur ou par la fenêtre.

➔ C'EST MOI LE CHEF !

Je respire profondément, je peux expliquer à la maîtresse ce qui me tracasse. Je reprends conscience de ce qui se passe autour de moi, je regarde, j'écoute, je peux boire un peu d'eau, je peux demander qu'on répète les consignes.



Les différents modes

③ J'ai glissé en mode « petit curieux »

- Je m'intéresse à autre chose que mon travail : la conversation des autres enfants, le travail d'une autre, ce que dit l'enseignante à un autre groupe...
- Je suis attentif(ve), mais pas à ce qui m'aide à réussir mon travail !



C'EST MOI LE CHEF !

Je repositionne mon corps et mes yeux. Je me redis ce que j'ai à faire dans ma tête ou je demande. Je prends conscience que mon travail est plus important pour moi que ce qui se passe à côté.

④ J'ai glissé en mode « marmotte »

- Je suis trop fatigué(e) pour écouter, pour fixer mon attention sur quelque chose.
- Mon corps est mou, je glisse de ma chaise.
- Je me tiens la tête, je bâille...



C'EST MOI LE CHEF !

Je respire profondément, je bois un peu d'eau, je m'étire, je me masse le visage ou les mains. Si je peux, je vais marcher un peu ou je serre mes muscles les uns après les autres, puis je relâche. Je demande à ouvrir une fenêtre s'il fait trop chaud. Je redis dans ma tête ce que je dois faire. Je sépare le travail qui me semble long en petits défis.

Les différents modes

5 J'ai glissé en mode « acteur »

- Je me sens oublié(e), je veux qu'on me remarque et qu'on me regarde.
- Je reste bloqué(e) sur ce que j'ai envie de dire et je n'écoute plus celui qui parle.
- Je bavarde ou j'essaie de faire rire les autres.
- Je n'écoute plus, je ne fais pas attention aux autres.

C'EST MOI LE CHEF !

Je reprends le contrôle, j'arrête de bavarder. Je décide d'attendre la récréation pour faire rire les autres ou je m'inscris pour lire une blague à la mise en commun. Je note sur mon ardoise ce que je veux dire pour ne pas l'oublier et écouter les autres en attendant. Je repositionne mon corps et mes yeux. Je suis important, les autres aussi, mon travail aussi.



6 J'ai glissé en mode « bricoleur »

- Je joue avec mes affaires.
- Je démonte mes crayons.
- J'abîme mon matériel.
- J'ai toujours quelque chose dans les mains et je n'écoute plus.

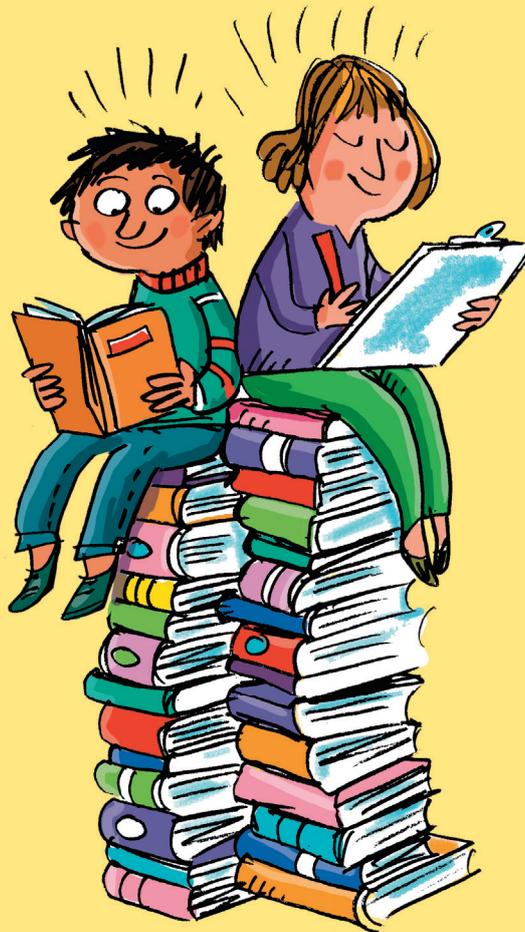
C'EST MOI LE CHEF !

Je range tout le matériel qui ne me sert pas (dans la trousse et dans le bureau). Je repositionne mon corps et mes yeux. Je peux croiser mes mains ou mes bras. Je me redis ce que j'ai à faire dans ma tête ou je demande...



Je suis en mode attentif... et après ?

Bravo !
c'est déjà une belle victoire !



➔ PENDANT QUE J'ÉCOUTE QUE SE PASSE-T-IL DANS MA TÊTE ?

- Je peux me faire une image mentale de ce que j'entends ou de ce que je lis.
- Je repère les éléments importants qui vont me servir (pour les garder dans ma mémoire de travail), si besoin je peux les entourer, les noter sur l'ardoise ou demander à ce que la maîtresse les note au tableau.