

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.