

L'attention

CP-CE1-CE2

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.



Préparation : photocopies
couleur des fiches

En classe : 2 à 3 fois 20 min
pour s'approprier les situations
et trouver les solutions.



→ 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,

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

