

Séquence 8

Réagir aux distractions internes



Objectif général de la séquence 8

Les élèves découvrent les différentes formes que peuvent prendre les distractions internes (pensées verbalisées – « petite voix » - images mentales, envies soudaines de Passer à Autre chose de Mieux « PAM »). Ils découvrent et utilisent une technique – le pensoscope – qui leur fait comprendre qu'ils peuvent ressentir ces distractions sans qu'elles ne capturent forcément leur attention pour les faire décrocher de l'activité en cours (« tomber de la poutre »). Ils découvrent deux manières de réagir à leurs distractions internes (la technique dite de l'« étiquetage » et l'observation des réactions de son corps aux pensées distractrices), pour compléter l'outil RAPPEL, qui fournit cinq points d'observation et de réaction aux distractions externes et internes.

Attendus de fin de séquence 8



A la fin de cette séquence, les élèves doivent pouvoir :

- Découvrir et expliquer ce qu'est la petite voix et remarquer quand ils se « parlent » dans leur tête ;
- Nommer et expliquer ce qu'est une **image mentale** et remarquer quand ils en « voient » une dans leur tête ;
- Décrire ce qu'est une **PAM** et pourquoi les PAM ont tendance à nous distraire ;
- Remarquer quand une PAM survient et réagir en « étiquetant » verbalement cette sensation (avec le mot PAM) et en marquant une pause avant de lui « obéir » (ou non) ;
- Utiliser la technique du **pensoscope** pour ressentir leur petite voix, la survenue d'une image mentale ou d'une PAM, sans que leur attention soit capturée par celles-ci et en continuant à maintenir leur attention sur un objet externe et à suivre une consigne.

Les acteurs de la Démarche ATOLE : remerciements aux...

Financeurs et Partenaires initiaux :

Agence Nationale de la Recherche (ANR)

Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (Inserm / CNRS / Université Lyon 1)

Institut Supérieur de Formation de l'Enseignement Catholique Saint-Julien (Caluire-et-Cuire)

Collège Externat Notre Dame (Grenoble)

Partenaires :

Ecoles du réseau de l'Enseignement privé sous contrat de l'Académie de Lyon

Circonscriptions Education Nationale d'Oullins (69), de Montbrison et Roanne (42)

(Directions des services départementaux de l'Education Nationale, Inspecteurs Education Nationale, conseillers pédagogiques, directeurs et équipes pédagogiques des écoles de la circonscription)

... ainsi qu'à tous les enseignants motivés de la France entière et du Québec, qui nous ont permis d'améliorer ce programme pendant trois ans !

Concepteurs : Equipe Inserm ATOLE

Marie DELATTRE-CHEVALLIER, Marine GRANJON, Roxane HOYER, Jean-Philippe LACHAUX,

Marion RECOLLON-MINGAT, Bénédicte TERRIER

Plan de la séquence 8

- Activité 1 : La « petite voix »
- Activité 2 : Le « pensoscope »
- Activité 3 : Les images mentales
- *Activité 4 (facultative) : « Pensoscope » et images mentales*
- Activité 5 : Les PAM
- Activité 6 : RAPPEL

➔ **FORMAT FLASH** – Pour réviser cette séquence rapidement :

Si tous les élèves ont déjà fait cette séquence l’an dernier, il est possible de refaire la séquence dans son ensemble, l’utilisation du « pensoscope » peut être reprise plusieurs fois sans aucun problème. Ou alors, à la place des activités 2 et 3, ne faire que la 4.

Si une partie de la classe seulement a déjà fait cette séquence l’an dernier, Il n’y a pas de souci particulier à refaire les autres activités deux fois à un an d’intervalle en incluant les élèves ayant déjà suivi ATOLE, ceux-ci peuvent aider les autres en leur expliquant à leur manière les concepts de « petite voix », de PAM...

Activité 1 : La « petite voix »



But visé

Les élèves découvrent et comprennent ce qu'est leur « petite voix interne » (pensées verbalisées) et apprennent à y faire attention.

→ Tracer un ensemble de points au tableau et demander simplement aux élèves de les compter « dans leur tête ».

→ **Les interroger** ensuite : « **Qu'avez-vous fait** pour y arriver ? ».

Laissez venir les premières réponses.

→ **Demander** « Qui a eu l'impression de se parler 'dans sa tête', en énumérant les chiffres comme s'il se les disait ... 'un', 'deux', ... ? », ou bien demander « Qu'est-ce que l'on **entend dans sa tête** quand on fait cet exercice ? ».

Si certains élèves rapportent n'avoir eu aucune sensation auditive, c'est peut-être parce qu'ils pensent que l'on parle ici d'un vrai son. Dans ce cas, leur demander s'ils ont eu l'impression d'avoir 'fait le silence' dans leur tête.

→ **Faire remarquer** aux élèves que lorsqu'ils comptent mentalement, ils entendent **une sorte de son** « dans leur tête », qui peut ressembler à leur propre voix. **Nommer** cette impression auditive : « **la petite voix** ».

→ **Proposer** ensuite aux élèves de **recommencer l'exercice** en comptant avec une **voix plus grave**, ou plus forte, toujours mentalement : « Vous 'entendez' la différence ? ».

Pour ceux qui ont encore vraiment des difficultés avec cet exercice, on pourra simplement leur proposer une phrase simple et leur demander de la répéter en silence, une fois encore dans leur tête, d'abord avec une voix plus aiguë ou plus grave (éventuellement celle d'un personnage qu'ils connaissent).

Une autre option encore consiste à faire répéter, toujours mentalement, le son 'tic', 'tac', 'tic', 'tac' ... comme une horloge.

Activité 2 : Le « Pensoscope »



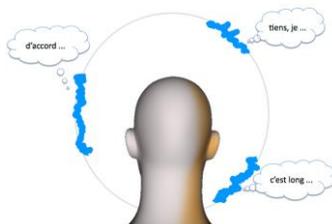
But visé

Les élèves découvrent et apprennent à se servir de la technique du « Pensoscope » pour observer les manifestations spontanées de leur petite voix au repos. Ils constatent la manière dont se manifeste cette petite voix (alternance entre des pensées courtes et des phases de silence). Ils découvrent qu'ils peuvent « entendre » cette petite voix sans forcément partir dans leurs pensées, en gardant leur attention principalement sur un élément externe (ici, le cercle du Pensoscope) et sans perdre de vue la consigne d'un exercice (donc sans tomber de la poutre). Ils savent également identifier des situations pour lesquelles la petite voix peut constituer une aide ou au contraire une distraction.

→ Tracez un cercle au tableau, dont le rayon fait à peu près la taille de l'avant-bras.

→ **Proposer** l'instruction suivante : « Je vais **repasser lentement** sur ce cercle, et si à un moment vous entendez votre petite voix « dire » quelque chose, un mot ou un bout de mot **que vous pourriez répéter** (mais ne le faites pas), souvenez-vous alors de l'endroit **où était ma craie** sur le cercle. Si vous vous parlez plusieurs fois pendant le tour du cercle, essayez juste de retenir **certains de ces endroits**. Essayez d'être silencieux ».

Faire l'exercice de manière à faire le tour du cercle en 30 secondes à peu près, ou un peu moins selon l'âge des élèves. S'ils n'arrivent pas à rester silencieux, commencer par leur demander de retenir les moments où ils ont entendu du bruit et se sont laissés distraire, puis refaire un tour du cercle en visant plus spécifiquement les pensées.



→ **Solliciter** les élèves : « Qui s'est parlé à lui-même ? », « **A quel endroit du cercle ?** ».

→ Dessiner à la craie la zone concernée, il est possible de demander aux élèves de vous dire ce à quoi ils ont pensé s'ils le souhaitent.

Dans le cahier ATOLE : demander aux élèves de tracer eux-aussi un cercle sur leur cahier et reprendre le même exercice en modifiant légèrement la consigne : lorsque le cercle est entièrement repassé, leur demander d'**indiquer sur leur cercle**, au marqueur, les zones **où il y a eu des pensées** (sans forcément écrire leur contenu).

→ **Dire** que ce que **ce cercle peut s'appeler un « pensoscope »** : un système pour mieux observer les pensées, de la même manière qu'un microscope permet d'observer ce qui est « micro ».

Cet exercice peut être renouvelé régulièrement dans l'année, pour recentrer un peu l'attention des élèves et pour leur rappeler cette façon d'observer leur vie mentale. Il peut également être fait en traçant un cercle du bout du doigt sur la table.

→ Expliquer que la plupart du temps, les petites pensées remarquées durant l'exercice du pensoscope captivent notre attention et nous font tomber de la **poutre** (nous partons « dans la lune » en nous parlant à nous-même). Ici, les élèves ont réussi à remarquer leurs pensées sans tomber de la **poutre**, ils ont donc agi comme des **funambules**, comme lorsqu'ils réagissaient correctement aux distractions externes avec la méthode **RAP**. Le **pensoscope** sert donc à découvrir une manière de garder son attention stable malgré les distractions **internes**.

→ Pour finir, et pour vérifier que les élèves ont bien compris les concepts qui ont été abordés, **demandez** à la classe de **donner quelques exemples qui illustrent le fait que la petite voix peut, dans certains cas, être une distraction**. Au contraire, les **questionner** ensuite pour faire émerger les **cas où la petite voix peut aider à être attentif** (par exemple pour apprendre une poésie).

→ Pour conclure, **insister** sur le fait que **la petite voix n'est donc ni bonne, ni mauvaise, tout dépend du contexte**.

Dans le cahier ATOLE : demander aux élèves d'expliquer avec des mots simples ce qu'est la petite voix et dans quelle situation elle se manifeste le plus souvent pour eux.

🕒 **Idée pour les plus jeunes** : Demander aux élèves de seulement écrire des mots (tels que « apprendre ma poésie ») illustrant des situations où leur petite voix se manifeste souvent pour eux.

Activité 3 : Les images mentales



But visé

Les élèves prennent conscience qu'ils font souvent appel à l'imagerie mentale et qu'ils peuvent contrôler les images qu'ils génèrent mentalement.

→ **Dire aux élèves** : « Je vais mettre le sablier (une minute) et pendant tout ce temps-là, je vous demande d'être silencieux ... de fermer les yeux quelques instants ... et de ne surtout pas penser à une ... **baleine noire** (bien insister) **avec une tâche blanche** (bien insister). » Durant cette minute de silence, répéter doucement à la classe : « Ne pas penser à une baleine noire avec une tâche blanche ».

→ Une fois le temps écoulé, **demandez** : « Où était la tâche blanche sur la baleine ? ». Si un élève répond, c'est l'occasion de lui faire remarquer que, malgré la consigne qui a été donnée, **il a sans doute imaginé une baleine**, c'est à dire qu'il a « vu » dans sa tête, une baleine.

→ **Demandez** ensuite comment la baleine lui est exactement apparue (seule ou avec un décor par

exemple) et si elle avait plutôt **la tête vers la gauche ou vers la droite**.

Faire remarquer ici aux élèves que la manière dont ils se sont représentés la baleine est tout à fait personnelle (sous forme d'un dessin, ou bien d'une photographie réaliste, ou encore souriante...).

→ **Demander** à la classe : « Imaginez que la baleine à une tâche blanche sur le ventre, puis déplacez cette tâche pour **la placer à côté de l'œil**. Pouvez-vous aussi changer la couleur de la baleine ? ».

→ **Expliquer** que cette représentation interne est ce que l'on appelle **une image mentale** : ce n'est **pas une vraie image**, aussi précise que celle qu'on aurait sous les yeux, mais ce n'est pas un son, ni une odeur, ... c'est plutôt une image, qui peut avoir une couleur, une taille ... et que l'on peut modifier comme on le souhaite.

→ **Questionner** les élèves : « Dans quels cas les images mentales peuvent-elles être des distractions ? », puis « Dans quels cas les images mentales **nous aident-elles** au contraire à être attentifs ? » (Par exemple pour comprendre un énoncé de maths). Les images mentales ne sont donc **ni bonnes, ni mauvaises**, tout dépend une nouvelle fois du contexte.

→ **Conclure sur le fait qu'une pensée peut prendre différentes formes : elle peut ressembler à une petite voix dans notre tête, mais elle peut également ressembler à une image mentale. C'est en faisant attention à nos pensées que l'on peut en quelque sorte les contrôler comme nous le souhaitons.**

Activité 4 (facultative) : Pensoscope et images mentales



But visé

Les élèves constatent avec le « Pensoscope » qu'ils peuvent avoir des pensées sous forme d'images mentales tout en restant attentif au monde extérieur et tout en continuant de suivre une consigne. Ils apprennent un moyen de rester « sur la poutre » même lorsque des images mentales surviennent.

→ Recommencer l'exercice du Pensoscope au tableau.

→ **Repasser sur le cercle** en demandant aux élèves de ne surtout pas imaginer un sapin (ou n'importe quel exemple du même type).

→ A la fin de l'exercice, leur **demander** si certains ont quand même imaginé un sapin : « S'agissait-il du mot sapin que vous vous êtes dit à vous-même, ou bien de l'image d'un sapin ? Etait-ce **pendant tout le cercle** ? Pendant une partie du cercle seulement ? Si oui, laquelle ? ».

Dans le cahier ATOLE : proposez aux élèves de refaire l'exercice eux-mêmes sur une feuille, en augmentant légèrement la durée impartie pour repasser sur le cercle (ceci favorisera l'apparition de

pensées spontanées). Durant l'exercice, demandez-leur de **noter à l'aide d'un stylo** les endroits du cercle où des images lui sont apparues, ou les endroits où il a entendu sa petite voix.

→ **Montrer les vignettes 78, 79, 80, 81, 82 et 83** : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.



Dans le cahier ATOLE : demander aux élèves d'expliquer avec des mots simples ce que sont les images mentales.

🌐 **Activité 5 : Les PAM** 🌐



But visé

Les élèves identifient en eux la survenue de pensées distractrices, qui les incitent à abandonner ce qu'ils sont en train de faire pour **Passer à Autre chose de Mieux** (« PAM »). Ils apprennent à utiliser le mot « PAM » pour nommer et « étiqueter » ce type de pensées et de la sorte, marquer une petite pause dans le processus de capture de leur attention, pour éventuellement choisir d'y résister.

→ **Dessiner plusieurs dizaines de petits points au tableau** puis **proposer** une activité volontairement **ennuyeuse**. Par exemple, **compter plusieurs rangées de points** sur le tableau.

→ A la fin de l'exercice, **demander** « Qui s'est ennuyé ? Qui a eu envie d'arrêter ? », puis « A quel moment ? (Où était ton abeille) », et enfin « Donc, tu as eu envie d'arrêter à ce moment-là ? Pour faire quoi ? ».

→ **Expliquer** : « On peut appeler ça un / une **PAM** : le cerveau **Propose** de faire **Autre chose de Mieux**. On a tout d'un coup envie d'arrêter ce que l'on fait pour faire autre chose. Les PAM sont comme des publicités que nous envoie notre cerveau pour une autre activité, comme quand vous voyez dans la rue une publicité avec des gens sur une belle plage ou en train de faire du ski. Elles nous incitent à partir d'où nous sommes (la poutre que nous devons traverser) pour aller « ailleurs ». Mais on n'est pas obligé d'obéir aux publicités, et de même, il ne faut pas croire qu'on est obligé d'obéir à nos PAM ».

→ **Demander** : « Qui sait ce qu'est un **SPAM** ? » (En français, un pourriel : un mail qui propose de faire quelque chose de totalement inutile, parfois de manière répétitive).

→ **Expliquer** : « Nous allons appeler **PAM**, ces petites pensées **qui nous incitent à passer à autre chose**. Elles sont souvent associées à une émotion : l'impression qu'on s'ennuie et qu'on a envie de passer à autre chose de mieux - **Passer à Autre chose de Mieux, PAM** ».

→ **Faire avec les élèves une liste de PAM** qu'ils peuvent avoir fréquemment dans leur vie quotidienne ou en travaillant.

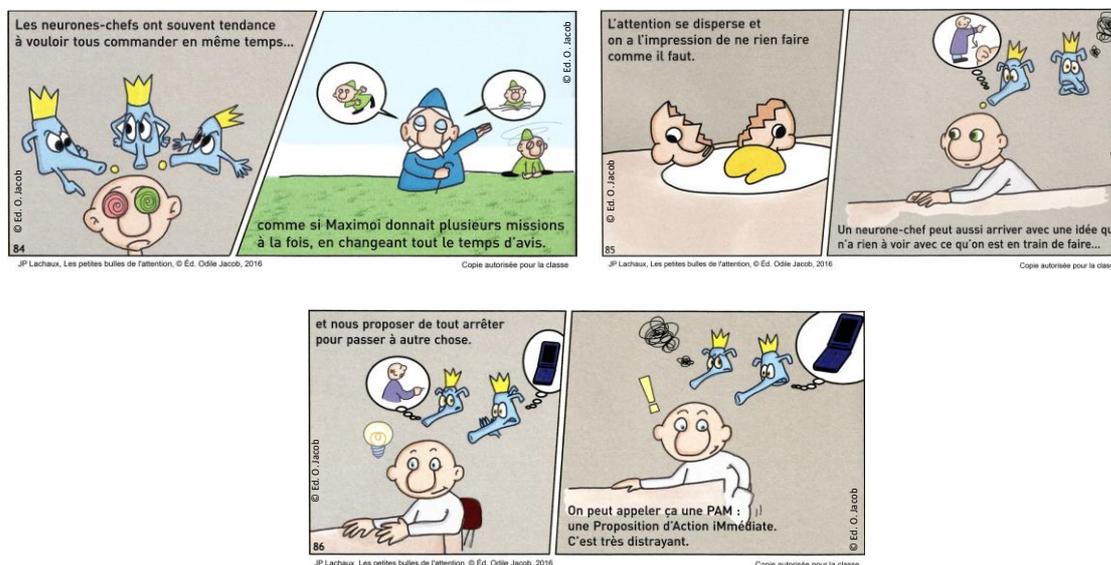
→ **Demander** aux élèves s'ils voient le **lien avec les neurones aimants** ? Quel rôle peuvent jouer les neurones aimants dans ces pensées ?

Lorsque les neurones aimants s'activent, ils contribuent à créer des PAM très attirants et l'activité en cours est donc plus facilement interrompue.

→ **Proposer** aux élèves, **quand ils ressentent une PAM, de penser au mot « STOP »**, pour faire une petite pause qui leur évite de réagir tout de suite. Lorsqu'on remarque une PAM, ce sont en vérité les neurones aimants qui réclament quelque chose : dans ces moments-là, il est bon de se rappeler qui est le chef (de son cerveau) !

Une PAM peut se présenter sous différentes formes (sensation physique, image mentale, son dans la tête, etc.) mais il s'accompagne toujours d'un sentiment, le plus souvent une forme d'ennui ou d'envie soudaine.

→ **Montrer les vignettes 84, 85 et 86** : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.



→ **Demander** aux élèves d'**expliquer pourquoi les PAM peuvent faire tomber de la poutre** pour s'assurer qu'ils aient bien compris ce concept.

→ **Préciser** qu'ils peuvent se dire « **PAM-STOP** » à eux-mêmes dès qu'ils sentent qu'ils se laissent distraire par une PAM pour « reconnaître que leur cerveau leur envoie tout d'un coup une publicité pour une autre activité (PAM) et qu'ils ne sont pas obligés d'obéir tout de suite (STOP) ». Le mot « PAM » sert donc à reconnaître que « ce n'est qu'une publicité ».

Dans le cahier ATOLE : distribuer un texte assez long (3 à 5 min de lecture) et demander aux élèves de le coller dans leur cahier. Une fois cela fait, leur demander de lire ce texte en marquant d'une couleur particulière les endroits du texte où ils ressentent des PAM. Il est possible ensuite de leur demander de noter quels sont les types de PAM qui se présentent le plus souvent à eux lorsqu'ils sont en classe. Demander également de noter une phrase de leur choix pour illustrer le fait que lorsqu'on ressent une PAM il faut faire une pause, pour décider si oui ou non on va se laisser distraire.

☉ **Idée pour les plus jeunes** : plutôt que de distribuer un texte, distribuer une image contenant de nombreux éléments et demander aux élèves de bien la regarder pour qu'ils puissent, après quelques minutes, expliquer très précisément ce qui se passe dans cette image et quels éléments la composent. Pendant qu'ils réalisent ce travail, leur demander de faire un petit trait de couleur au niveau des endroits de l'image où ils ont ressenti une PAM.

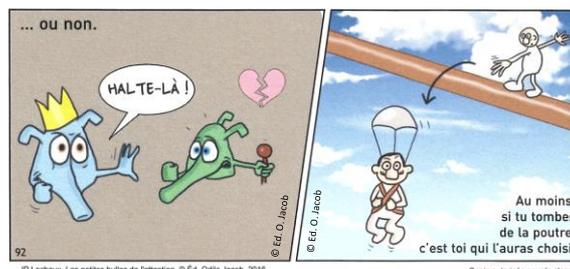
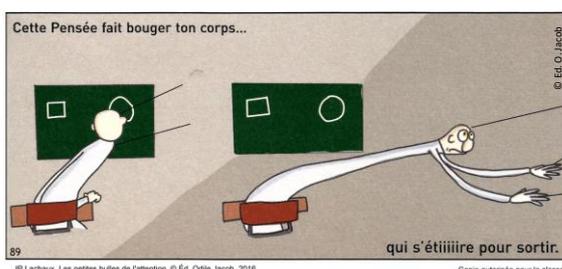
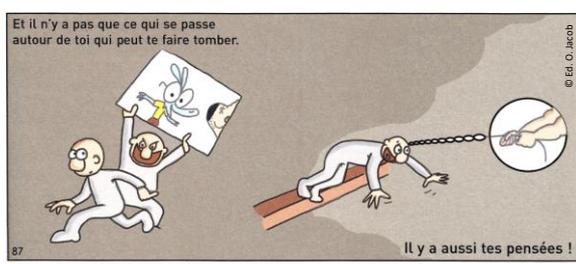
Activité 6 : RAPPEL



But visé

Les élèves sont capables d'identifier chez eux les signes qui traduisent une déviation de leur attention vers une distraction, grâce au code RAPPEL. Ils comprennent que se laisser distraire n'est pas une obligation mais constitue un choix à part entière.

→ **Montrer les vignettes 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93 et 94** : les élèves lisent le texte sur les images à voix haute.



Synthèse Séquence 8

Les rituels dès cette séquence



RITUEL : Le Pensoscope

Au fil de la classe (ou en début de classe comme alternative à l'abeille) : Selon le principe du « Pensoscope », demander aux élèves de parcourir un cercle avec le doigt en une trentaine de secondes et de simplement prendre conscience des pensées qu'ils peuvent avoir au fil du parcours (« petite voix », images mentales, « PAM » ...), et de l'influence de ces pensées sur leur corps (« envie de ranger ses affaires et sortir ». Ce sont les lettres **E** et **L** de « RAPPEL ».

Rappeler qu'il ne s'agit pas forcément de distractions et qu'il n'est pas nécessaire de chercher à les éliminer, mais simplement de rester maître de son attention. Faire remarquer aux élèves que s'ils sont arrivés au bout du cercle, c'est qu'ils savent prendre conscience de toute cette petite vie mentale sans pour autant décrocher de l'exercice qu'ils sont en train de faire : leur attention ne se laisse donc pas forcément aspirer. Ils sont restés sur cette petite poutre circulaire sans tomber. Cette même capacité pourra les aider dans toutes leurs activités quand ils en auront besoin.

Images et codes à retenir

- ✿ Le mot **PAM**, utilisé pour signaler à un élève qu'il s'est laissé distraire par une envie soudaine de faire autre chose (une **Proposition d'Action Immédiate** que lui envoie son cerveau, pour **Passer à Autre** chose de **Mieux**).
- ✿ **La petite voix**, qui sert à lire ou à se répéter mentalement une phrase pour la retenir ou la comprendre.
- ✿ **Les images mentales**,
- ✿ Le **Pensoscope**, à utiliser quand mes pensées s'emballent et me font perdre le fil de ce que je suis en train de faire.



Quiz

Si une évaluation des connaissances, à propos des notions abordées dans cette séquence, est souhaitée (sans notation), voici quelques questions qu'il est possible de poser à l'oral, ou à l'écrit :

1. Qu'est-ce que la « petite voix » dans notre tête ? Donne un exemple de situation dans laquelle tu te sers de ta « petite voix ».
2. Je peux contrôler ma « petite voix ». **VRAI** ou FAUX ?
3. La « petite voix » est :
 - a) Une bonne chose,
 - b) Une mauvaise chose,
 - c) **Ni bonne ni mauvaise, cela dépend du contexte.**
4. Qu'est-ce qu'une image mentale ?
5. Donne un exemple de situation pour laquelle tu as déjà fait une image mentale ?
6. Qu'est-ce qu'une PAM ?
7. Décrit une situation pour laquelle ton cerveau t'a proposé une PAM.
8. Les PAM peuvent faire bouger notre corps. **VRAI** ou FAUX ?
9. Expliquer ce qu'est l'enchaînement PAM-STOP ?



Code couleur

-  **Vert** : « Maternelle » (pour les plus petits)
-  **Orange** : « Élémentaire » (pour les moyens)
-  **Rouge** : « Collège et plus » (pour les plus grands)

Activité 1 Variante 1 (S8-A1V1) - La « petite voix »

Cette activité peut être réalisée par l'ensemble de la classe en même temps, en binômes. Proposer à deux élèves de se mettre face à face autour d'une feuille de papier blanche.

Le premier élève commence à dessiner lentement un personnage simple (30 secondes), pendant que le second élève observe le dessin en train d'être réalisé. Indiquer que chacun des deux élèves doit essayer de **se souvenir s'il a entendu ou non sa petite voix** pendant l'activité, et si oui, à quel moment du dessin (la tête, le tronc...).

A la fin des 30 secondes, on arrête l'activité.

Chacun des deux élèves, à son tour, doit dire s'il a entendu ou non sa petite voix dans sa tête, et si oui à quel moment du dessin.

Activité 3 Variante 1 (S8-A3V1) - Les images mentales

Renouveler l'exercice avec les **images mentales**, puis demander « A quel moment ai-je formé une image dans ma tête ? ».

Activité 5 Variante 1 (S8-A5V1) - Les PAM

Renouveler l'exercice avec **les PAM**, puis demander « A quel moment ai-je eu envie de passer à autre chose de mieux ? ».