Séquence 9

Les PIM du corps

Objectif général de la séquence 9

Les élèves découvrent et utilisent un « mode d'emploi pour bien se concentrer » lorsqu'ils doivent réaliser une action impliquant le corps : les programmes attentionnels, ou « PIM ». Ils apprennent à identifier les situations qui nécessitent l'utilisation d'un PIM et s'entrainent à construire des PIM qui répondent aux besoins intrinsèques à chacune d'entre elles.

Attendus de fin de séquence 9

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

- Nommer et utiliser un **PIM** pour privilégier une **P**erception, une **I**ntention et une **M**anière d'agir pour bien se concentrer sur une activité corporelle simple ;
- Distinguer entre les **Perceptions** qui peuvent servir de cibles à l'attention dans un PIM, et celles qui sont trop complexes et trop difficiles à « viser » avec l'attention ;
- Distinguer entre les **Manières d'agir** que l'on peut décider de privilégier dans un PIM, et celles qui sont trop complexes ;
- **Identifier par eux-mêmes** la **P**erception, l'**I**ntention, la **M**anière d'agir qu'ils doivent privilégier pour une activité corporelle simple (en inventant donc le PIM qui leur convient le mieux) ;
- Utiliser le moyen mnémotechnique **Pouce, Index, Majeur** pour y arriver ;
- Déterminer pour une tâche donnée s'ils doivent utiliser un **PIM ou non**.

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 9

- Activité 1 : Introduction aux PIM
- Activité 2 : Bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité
- Activité 3 : Bien définir la manière dont on doit agir
- Activité 4 : Définir un PIM pour une activité corporelle
- Activité 5 : Se connecter grâce aux PIM
- Activité 6 : Distraction et déconnexion
- Activité 7 : PIM ou pas PIM
- Activité 8 : Se connecter à une sensation intérieure

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

Si tous les élèves ont déjà fait cette séquence l'an dernier, vous pouvez refaire la fiche dans son ensemble, l'utilisation des PIM peut être reprise plusieurs fois sans aucun problème, en variant les tâches à réaliser.

Si une partie de la classe seulement a déjà fait cette séquence l'an dernier, refaire également les activités deux fois à un an d'intervalle (cela ne pose aucun problème). Inclure les élèves ayant déjà suivi ATOLE : ceux-ci peuvent aider les autres en proposant eux-mêmes des PIM pour certaines tâches simples.

◎ Idées de petits films pour illustrer cette séquence :

→ Film d'activités corporelles simples qui demandent d'être très concentré : séparer le blanc des jaunes par exemple ;

→ Film « Le Cerveau Funambule (2/3) : Pouce, Index, Majeur » (https://www.youtube.com/watch?v=h12qckEV0cU)

Activité 1 : Introduction aux PIM

But visé

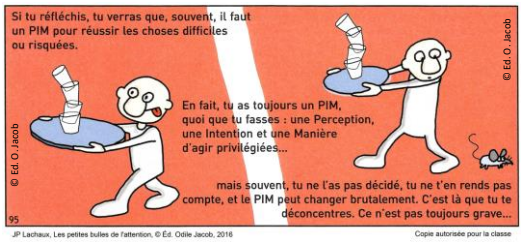
Les élèves découvrent ce qu'est un programme attentionnel ("PIM") et comprennent qu'ils peuvent utiliser ce type de programme comme un *mode d'emploi* pour mieux se concentrer sur une activité.

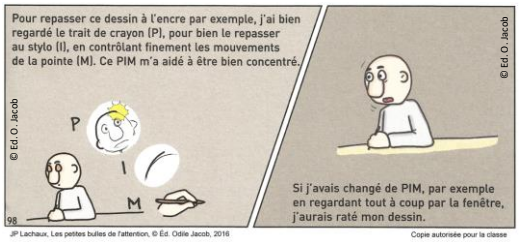
→ **Commencer par demander** aux élèves de s'imaginer qu'ils doivent bouger un verre presque plein sans en renverser. Demander ensuite quel conseil précis ils donneraient à leur voisin pour être sûr qu'il se concentre bien sur cet exercice s'il devait le réaliser.

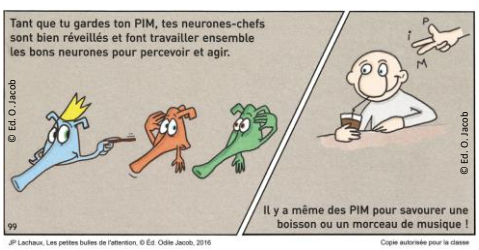
Si certains élèves répondent « de bien se concentrer », faire leur remarquer que leur voisin pourrait ne pas y arriver si justement il ne sait pas comment ne pas se concentrer, il faudrait donc lui donner un conseil plus précis.

→ **Constater avec les élèves** qu'il n'est pas si facile d'expliquer à quelqu'un comment se concentrer, à moins de savoir soi-même précisément ce qu'il faut faire pour y arriver. Justement, c'est ce qui va être appris : comment expliquer à quelqu'un, et à soi-même, ce qu'il faut faire pour être bien concentré.

→ **Montrer les vignettes 95, 96, 97, 98, 99 puis 100** et demander à un élève de lire à voix haute le texte des images.







→ **Sur la base de ces vignettes, aider les élèves à définir le PIM nécessaire pour aider leur voisin à bouger un verre d'eau plein à ras-bord sans renverser**, le « mode d'emploi pour bien se concentrer » sur cet exercice :

- **Perception** : que doit regarder, entendre, ou sentir en priorité votre voisin pour réussir à ne pas renverser d'eau ? Ne pas hésiter à faire des propositions absurdes pour susciter des réactions : doit-il regarder le plafond ? Ses ongles ? La réponse la plus convaincante est de regarder non seulement l'eau, mais plus précisément encore l'écart entre l'eau et le haut du verre (une perception visuelle).

- **Intention** : pour quoi faire ? Pour regarder comment l'eau reflète la lumière ? Pour pouvoir redessiner le verre juste après ? La réponse la plus convaincante est évidemment de regarder l'eau pour ne pas que la surface de l'eau dépasse le haut du verre (ce que le voisin doit chercher à faire, ce qui vous permet de savoir s'il réussit ou non).

- **Manière d'agir** : comment votre voisin doit-il agir pour y arriver ? Il doit faire attention à bien faire... quoi ? Quel mouvement doit-il contrôler ? Ceux de ses pieds ? De sa langue ? La réponse la plus convaincante est qu'il doit contrôler finement les mouvements de sa main. **Il doit faire attention à bien bouger la main** pour ne pas renverser. C'est la Manière d'agir qu'il doit privilégier.

→ **Faire remarquer que si le voisin maintient ce PIM tout au long de sa « minimission », on pourra dire qu'il est très concentré sur ce qu'il est en train de faire.**

→ **Rappeler le moyen mnémotechnique** pour se souvenir des trois éléments d'un PIM : **Pouce pour Perception, Index pour Intention, Majeur pour Manière d'agir et de réagir (ou Mode d'action)**. L'élève compte sur ses doigts pour vérifier qu'il a bien identifié les trois éléments de son programme attentionnel, de son PIM, de son mode d'emploi pour être bien concentré.

→ Demander ensuite aux élèves **un exemple de PIM pour verser l'eau d'une bouteille dans un verre jusqu'à ras-bord** sans en mettre à côté (par exemple, P = l'écart entre la surface de l'eau et le bord du verre, M = les mouvements de la main pour ajuster l'angle de la bouteille ou du verre, I = ne pas faire déborder l'eau).

→ **Expliquer que lorsqu'on demande aux élèves de** « se concentrer d'avantage » ou de « ne pas se laisser distraire », on leur demande en fait d'appliquer sans discontinuer un PIM, comme celui qui vient d'être vu, pour rester bien **connecté** et ne pas tomber de la **poutre**.

Ne pas hésiter à multiplier les exemples, à partir d'autres PIM (cf Annexe séquences 9 & 10 « Catalogue des PIM »).

→ **Dans le cahier ATOLE** : **demander** aux élèves de coller **la vignette 96**. Aider les élèves à trouver des exemples de PIM et demander d'en noter quelques-uns dans le cahier ATOLE.

Activité 2 : Bien définir ce que l'on doit percevoir en priorité

But visé

Les élèves décrivent et comprennent ce que l'on peut essayer de "Percevoir en priorité" dans un PIM, afin d'éviter de chercher à faire attention à des objets ou des éléments abstraits qu'ils ne savent pas immédiatement reconnaitre.

→ **Expliquer** aux élèves qu'il est important de comprendre que le « P » du PIM doit désigner quelque chose que l'on peut décider de regarder, écouter, sentir, etc., avec l'assurance d'y arriver. Par exemple, lorsqu'on remplit un verre d'eau, on peut décider de bien regarder l'écart entre le niveau de l'eau et le haut du verre avec l'assurance d'y arriver.

En revanche, vous ne pouvez pas demander aux élèves de faire particulièrement attention à « l'esthétique » d'un paysage ou à la « qualité d'un style » littéraire, ou à la « musicalité » d'un morceau de musique, ou la « fluidité » d'un mouvement ou peut-être même au « croquant » d'un gâteau. Ces cibles sont pour le moment trop abstraites pour que les élèves puissent les associer à des sensations claires, les reconnaître immédiatement et donc porter instantanément leur attention dessus. Néanmoins, des peintres, des écrivains, des musiciens, des sportifs ou des cuisiniers pourraient y arriver, tout est donc une question d'expertise.

→ **Insister** sur le fait **que le cerveau doit pouvoir, en une fraction de seconde, identifier la perception à laquelle il est important de faire attention dans un PIM**. C'est notamment le cas lorsqu'il faut retrouver Charlie dans les dessins très connus : car la perception à privilégier concerne alors tous les objets rouges et blancs. Par contre, il n'est pas possible de faire particulièrement attention à tous les champignons comestibles lors d'une promenade en forêt car, en général, le cerveau n'est pas capable de les identifier au premier coup d'œil.

Dans le cahier ATOLE : suggérer à la classe de **trouver des exemples de « bonnes cibles » pour l'attention** dans un PIM, c'est-à-dire **« évidentes à trouver ». Chercher ensuite des exemples de cibles « compliquées à trouver »**. Préciser que **ces cibles perceptives** (ces choses à percevoir) **doivent pour l'instant être des éléments sensoriels (liés aux 5 sens)**, et ces cibles peuvent donc être montrées aux autres (ce qui n'est pas le cas des images mentales par exemple).

Il est ainsi possible de vérifier que les élèves sont bien capables d'identifier des perceptions qui peuvent être utilisées dans les PIM. Si l'exercice semble difficile, donner quelques exemples :

- *Les fautes d'orthographe d'un texte (compliqué) ;*
- *Les objets bleus de la pièce (simple) ;*
- *Le mouvement d'une voiture (simple) ;*
- *La ligne mélodique d'une chanson (simple une fois la définition expliquée).*

Activité 3 : Bien définir la manière dont on doit agir

But visé

Les élèves apprennent à définir la **M**anière d'agir dans un PIM, en prenant soin qu'il s'agisse à chaque fois d'actions qu'ils savent déclencher à volonté, que leur cerveau sait mettre en jeu et contrôler sans hésitation.

→ **Expliquer** que comme pour le P du PIM, le **M** doit **désigner une action que l'on peut décider de faire, avec la certitude d'y arriver**. Il faut donc bien distinguer les actions qu'il « suffit de vouloir faire » pour y arriver, comme par exemple « ajuster l'inclinaison de la main en tournant plus ou moins le poignet », de celles qui dépendent plus indirectement d'un contrôle volontaire, comme « garder le bâton bien droit et en équilibre au creux de la paume de la main ». **Le M du PIM doit toujours viser des actions qu'il « suffit de vouloir faire » pour y arriver, des actions que l'on peut « faire attention à bien faire » en étant sûr d'y parvenir**.

Dans le cahier ATOLE : inciter les élèves à **trouver des exemples d'actions qui conviendraient pour réaliser des PIM** et demander d'indiquer si ces actions se classent plutôt dans une catégorie intitulée « évidentes à faire », ou dans une autre catégorie « je ne vois pas forcément comment faire ». Une fois encore, tout dépend de l'expertise que l'on a de l'action à réaliser : « séparer le blanc des jaunes » ou « faire un swing de golf » n'a pas de sens pour un novice, ce n'est pas une action qu'il peut « faire attention à bien faire » car il ne voit pas ce qu'il doit contrôler pour y arriver.

Vérifier que les élèves sont bien capables d'identifier des manières d'agir que l'on peut privilégier dans le cadre de PIM (ce que l'on peut « faire attention à bien faire »). Si l'exercice semble difficile, vous pouvez leur donner quelques exemples :

- *Tenir en équilibre (pas forcément simple, c'est donc plus une intention qu'un mode d'action) ;*
- *Ramener son buste à la verticale dès qu'on remarque qu'on part sur le côté (simple) ;*
- *Serrer les deux pieds l'un contre l'autre (simple) ;*
- *Lancer une boulette de papier dans la corbeille (plus une intention) ;*
- *Faire un mouvement de la main avec la boulette vers le haut et l'avant en direction de la corbeille (simple) : sur ce dernier exemple, on voit bien qu'on ne peut pas demander à quelqu'un de « faire attention à bien lancer la boulette dans la corbeille », car il demandera aussitôt « Comment ? » ; par contre, on peut lui demander de « faire attention à bien faire un mouvement de la main vers le haut et l'avant » ;*
- *Faire un geste des doigts pour lancer une toupie (simple) ;*
- *Maintenir le regard en direction du tableau (une intention, car le regard peut s'échapper) ;*
- *Ramener le regard vers le tableau dès que l'on constate qu'il s'est échappé (simple) ;*
- *Faire le geste des doigts pour faire ses lacets (simple seulement si on sait faire ses lacets).*

Il est fréquent que des consignes demandent implicitement à l'élève d'exercer un contrôle sur quelque chose qu'il ne sait pas contrôler, soit parce qu'il ne sait pas vraiment ce à quoi il doit faire attention, soit parce qu'il ne voit pas vraiment ce sur quoi il doit agir, ni comment (par exemple,

peut-être : « Lire à haute voix de manière claire »). Ce type de consigne le met facilement dans des situations de conflits, en divisant son attention sur des cibles incompatibles. Les PIM servent à clarifier pour l'élève ce qu'il doit réellement chercher à contrôler.

Activité 4 : Définir un PIM pour une activité corporelle

But visé

Les élèves s'entrainent à construire des PIM efficaces pour réaliser des activités corporelles.

→ **Nommer et définir quelques PIM « corporels »** avec les élèves pour qu'ils apprennent à les construire de manière autonome**. Un PIM corporel est un PIM où a) la Perception désigne un élément du monde extérieur (par opposition à une représentation mentale, ce qui sera le cas dans les PIM mentaux ou intellectuels) et b) le M désigne une action du corps (par opposition à une action mentale, comme additionner deux nombres).** Vous pouvez leur demander d'essayer de **décrire ces PIM seuls ou en petit groupe ;** ce travail peut également faire l'objet d'une **retranscription dans le cahier ATOLE.**

→ **Exemples :**

Colorier un mandala :

- **P** : regarder les bords du coloriage.
- **I** : colorier une zone bien délimitée sans dépasser.
- **M** : contrôler les mouvements des doigts pour bien tenir le crayon et maîtriser le tracé.

Tracer un cercle au compas :

- **P** : regarder la mine du compas.
- **I** : faire un cercle précis.
- **M** : contrôler les mouvements des doigts pour faire tourner le compas à 360° sans lever la mine de la feuille.

Pour que les élèves apprennent plus facilement à construire de manière correcte des PIM qui peuvent leur servir au quotidien, il est important de veiller à leur demander régulièrement, durant d'autres cours, de vous décrire brièvement le PIM qu'ils utiliseraient pour réaliser une action précise. Les cours d'Education Physique et Sportive constituent des occasions idéales pour demander aux élèves de définir des PIM leur permettant de mieux se concentrer et mieux contrôler leur corps.

Activité 5 : Se connecter grâce aux PIM

But visé

Les élèves comprennent pourquoi les PIM aident à se connecter à ce que l'on fait.

→ Prendre un **stylo dans votre main** et demander aux élèves de **le suivre du regard** quand il se déplace. Illustrer ainsi la notion de **connexion** : les yeux suivent le stylo car on fait attention à ce stylo. Faire remarquer qu'au tennis, au foot ou au basket par exemple, le spectateur suit la balle ou le ballon avec des mouvements des yeux ou de la tête : il est donc lui aussi connecté à l'action mais avec un PIM différent de celui des joueurs.

→ Rappeler aux élèves qu'**être concentré, c'est être connecté** à ce que l'on perçoit, avec une intention particulière qui est très différente selon que l'on est spectateur ou acteur. Cette connexion peut toujours être définie par un PIM.

→ **Demander quel est le PIM nécessaire pour bien suivre le stylo du regard ?** Que doit-on Percevoir ? Avec quelle Intention ? Et de quelle Manière-agit-on ?

Nous percevons le stylo visuellement avec pour intention de le quitter le moins possible du regard ; pour cela nous agissons en bougeant les yeux ou la tête.

Cet exercice est en lien avec la toute première séance du programme ATOLE sur le thème de la « connexion ». On pourra donc rappeler les notions les plus importantes qui ont été abordées aux travers de cette thématique en engageant la discussion suivante : « Quand je suis connecté à quelqu'un, ce qu'il fait a un effet sur ce que je fais ou sur ce que je ressens, sinon c'est que je l'ignore ». Poser par exemple une question simple à la classe et faire semblant d'ignorer les mains qui se lèvent pour prendre la parole et répondre à la question. Commenter : « Vous voyez, vous me demandez de me connecter à vous. De la même manière, quand vous vous adressez à quelqu'un, vous souhaitez qu'il se connecte à vous pour qu'il puisse réagir à ce que vous avez à lui dire, sinon, il donnera l'impression de vous ignorer ».

Activité 6 : Distraction et déconnexion

But visé

Les élèves comprennent pourquoi les PIM permettent de moins se laisser distraire.

→ **Questionner** les élèves : « Q**u'est-ce qui peut vous distraire quand vous essayez de faire tenir en équilibre un bâton dans votre main ou lorsque vous traversez une poutre** ? », « **Comment réagissez-vous** à ces distractions? ».

Réponses probables : « les rires, les commentaires », « j'ai regardé un tel *», « j'ai essayé de ne pas les écouter mais je n'arrivais pas ».*

Il est possible de prendre ici l'image de quelqu'un devant répondre à de multiples appels au téléphone (« Attends, j'ai un autre appel, je te mets en attente »). Pour être efficace, cette personne doit prendre le temps de converser avec chaque personne sans basculer sans cesse de l'une à l'autre.

→ Faire deux colonnes **au tableau**, et **demander aux élèves des exemples de connexions** qui sont un peu comme des **réflexes** (par exemple : se tourner quand il y a un bruit dans la cour) et d'autres qui le sont moins. Reprendre l'image des neurones aimants, qui ont le pouvoir de nous connecter à ce que nous aimons bien.

Il est difficile de simplement se déconnecter d'une source de distraction. La déconnexion est plus facile quand on a une autre cible précise à laquelle se connecter à la place, et c'est ce qu'apporte un PIM.

Activité 7 : PIM ou pas PIM

But visé

Les élèves apprennent à déterminer si pour une situation donnée ils ont besoin, ou non, d'un PIM.

Il est important de bien faire distinguer aux élèves 1) les activités qui demandent d'imaginer un nouveau PIM, 2) celles, plus nombreuses, qui demandent simplement de se souvenir d'un PIM déjà utilisé par le passé dans la même situation et 3) celles, encore plus nombreuses, qui n'ont pas vraiment besoin d'un PIM. Il serait bien fastidieux d'imaginer un PIM pour chaque moment de sa vie quotidienne et il est important d'insister sur ce point : les PIM possèdent généralement un caractère facultatif.

Fort heureusement, la plupart de nos actes se déroulent avec une certaine efficacité même en mode « pilote automatique » et ne nécessitent pas un grand effort de concentration. Il est donc important de faire comprendre aux élèves qu'il ne faut pas réfléchir à un PIM « dès que l'on veut lever le petit doigt ». Bien souvent, il suffit d'avoir l'intention de réaliser une tâche pour bien la réaliser, sans se demander quelle Perception et quelle Manière d'agir il faut privilégier.

→ Demander aux élèves de proposer des actions simples en réfléchissant **à ce que pourrait apporter un PIM pour celles-ci**. Soulager les élèves en leur faisant remarquer que les actes faciles, très souvent répétés et sans risques (se moucher par exemple!) ne nécessitent pas vraiment l'utilisation d'un PIM (!).

→ Demander tout de même s'il leur arrive de rater parfois certains de ces actes simples.

Si cela arrive régulièrement, alors un PIM peut être utile, notamment quand on est fatigué ou très distrait.

→ Pour la plupart des autres actions, **faire remarquer que nous nous retrouvons souvent à devoir**

effectuer les mêmes actes simples, pour lesquels nous pouvons utiliser « le même PIM que la dernière fois ».

→ **Conclure** sur l'idée que **minimoi a besoin d'un PIM quand sa minimission est risquée et/ou difficile** - c'est-à-dire quand la poutre à traverser est étroite ou haute (faire référence à l'affiche des trois A colorés, vert, orange et rouge). Prendre des exemples et **demander s'il faut un PIM ou pas** : « casser un œuf » (non), « casser un œuf sans faire tomber le moindre bout de coquille » (peut-être), « séparer le jaune du blanc sans faire tomber de morceau de coquille » (sans doute, lequel alors ?).

→ **Poursuivre avec d'autres exemples**, de préférence fournis par la classe, d'actes très simples de la vie quotidienne ou scolaire.

Pour continuer à jouer avec les PIM, les élèves peuvent essayer d'en découvrir d'autres pour des petites actions de la vie quotidienne. Manger des céréales : P = le goût des aliments dans la bouche. M = mâcher, bouger la langue, I = observer les changements de la sensation gustative à chaque fois que l'on mâche ou avale. Cela s'appelle manger avec attention ! C'est ce que font les grands chefs cuisiniers lorsqu'ils goûtent leurs plats pour améliorer leur recette.

L'utilisation des PIM peut même être étendue à des activités automatiques et triviales comme jouer avec ses cheveux (!), se ronger les ongles (!!) ou se gratter (!!!) : P = le contact entre les doigts et les cheveux, M = tourner les doigts, I = ???, c'est peut-être l'occasion de se rendre compte que ces petits actes automatiques se font sans intention particulière et s'interrompent d'eux-mêmes dès qu'on tente de les réaliser en se concentrant.

*Sur ces exemples, bien rappeler que les PIM sont des outils qui *peuvent* être utilisés pour mieux se concentrer sur l'activité en cours, mais que ce n'est jamais une obligation.*

Activité 8 : Se connecter à une sensation intérieure

But visé

Les élèves apprennent à se concentrer sur leur respiration pour mieux se calmer et ils comprennent le principe des techniques de méditation.

→ Cette fois, le PIM est le suivant :

- **P** : percevoir la sensation du **souffle dans les narines** quand on expire.
- **I** : essayer de suivre cette sensation le plus longtemps possible.
- **M** : ramener son attention sur la sensation, dès qu'on constate qu'elle est partie ailleurs.

→ **Expliquer que ce PIM correspond à une forme de méditation** utilisée pour calmer l'attention. Faire de la méditation, c'est utiliser un PIM particulier.

Cet exercice fait référence à celui sur le maintien de l'intention, qui avait été réalisé dans la séance dédiée aux OUIIN.

Synthèse Séquence 9

Les rituels dès cette séquence

Les PIM

Au fil de la classe. Dès que les élèves s'apprêtent à réaliser une activité corporelle (ou intellectuelle après la fiche 10) qui demande d'être bien concentré, leur demander d'indiquer avec leur doigts (Pouce, Index, Majeur) la Perception, l'Intention et le Mode d'action qu'ils doivent privilégier pour être bien concentré. En répétant ce rituel, les élèves constateront que les PIM à utiliser pour les petites actions délicates de la vie quotidienne sont souvent un peu les mêmes ; ils prendront l'habitude de les utiliser pour se connecter rapidement à ce qu'ils font.

La petite voix et l'alphabet

Au fil de la classe. A utiliser régulièrement pour calmer l'attention des élèves avec la "petite voix ». Commencer à prononcer à voix haute une séquence de quatre lettres de l'alphabet - « a .. b … c » à un rythme lent et bien cadencé avant de continuer mentalement en suivant l'alphabet. Les élèves doivent poursuivre également dans leur tête au même rythme jusqu'à un signal « stop » donnée par l'enseignant. Demander ensuite : « qui en est à la lettre … g ? Qui en est à la lettre … h ? …. ». Le but du jeu est d'arriver évidemment à la même lettre que l'enseignant. Cet exercice donne aux élèves l'habitude de garder en tête une intention, sans se laisser distraire.

Images et codes à retenir

- **PIM : Perception, Intention et Manière d'agir** ou **Pouce, Index et Majeur.**
- **« A mes PAM, je réponds PIM » :** quand je sens que je commence à me laisser distraire, je me rappelle ce sur quoi je dois précisément me concentrer pour ne pas tomber de ma poutre.

Quizz

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. Que veulent dire les lettres du mot « PIM » ? P_____, I_____ et M_____ _____.
2. Que faut-il pour être concentré ? **-> réponse PIM**
3. Pour bien se concentrer, il peut être utile de donner la priorité à une seule perception (la vue, l'ouïe etc…). **VRAI** ou FAUX
4. Pourquoi peut-on dire que les PIM sont comme le trépied d'une caméra pour ton attention ?
5. Les neurones peuvent servir à créer des images dans ta tête. **VRAI** ou FAUX ?
1. A quoi servent les PIM ?
2. Donne un exemple de PIM qui pourrait te servir en classe.
3. Que dois-tu faire si tes neurones aimants, ou des PAM, te déconnectent de ton PIM ?
4. Il faut utiliser un PIM lorsque la situation est :
    a) Simple
    b) Compliquée
    c) Ça dépend du contexte
5. Les PIM permettent à Minimoi de rester accroché à sa poutre et de ne pas tomber. **VRAI** ou FAUX

Catalogue de variantes

Code couleur

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

Pour cette séquence, les **meilleures variantes seront celles qui permettront à chaque élève d'imaginer les PIM intellectuels dont il a besoin** pour rester concentré : voir la fiche **« Sequences_9bis_10bis_CATALOGUE_PIM »**, qui constitue un catalogue avec des exemples de PIM corporels et intellectuels (pour cycles 1, 2 ou 3).