

Séance 3 : Je fais attention avec mes 5 sens

Objectifs	Identifier les différents sens et comprendre qu'ils peuvent nous apporter des informations différentes. Comprendre que l'on peut choisir de porter son attention sur un sens particulier en fonction de ce que l'on cherche à faire.
Matériel	Une boîte mystère contenant plusieurs petits objets à reconnaître au toucher. Quelques éléments à sentir ou goûter (sel/sucre, par ex). Une courte vidéo de promenade en forêt.
Modalités	En demi-classe Coin regroupement ou espace dégagé



30/40 min

Éclairage :



Les élèves découvrent que l'attention ne passe pas uniquement par le regard et l'écoute : ils peuvent aussi porter leur attention sur ce qu'ils touchent, sentent ou goûtent. L'enjeu est de commencer à faire prendre conscience aux élèves d'une démarche simple : avant d'agir, je cherche ce que je dois regarder, écouter ou ressentir ; après, j'observe si cela m'a aidé.

Étape 1 : Réactivation

Reprenez l'affiche "Notre bulle d'attention".

Demandez : « Qu'est-ce que c'est, une bulle d'attention ? »

Puis : « Quand on veut être attentif, est-ce qu'on regarde toujours ? »

Laissez les enfants répondre.

Annoncez : « Aujourd'hui, nous allons découvrir quelque chose d'important : notre attention peut aussi s'appuyer sur nos autres sens. »

Questionnez : « Quels sont les sens que vous connaissez ? »

Faites émerger : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.

Puis proposez quelques situations : « Quand je vous lis une histoire, quels sens utilisez-vous ? », « Et pour reconnaître le cri d'un animal ? », « Pour savoir si quelque chose est doux ou rugueux ? », « Est-ce qu'on peut être attentif avec les mains ? Avec le nez ? Avec la langue ? »

L'objectif n'est pas de faire un cours sur les sens, mais de faire émerger l'idée suivante : Pour réussir quelque chose, il faut parfois porter son attention sur un sens en particulier.

Étape 2 : Le jeu de la boîte mystère

Présentez une boîte contenant différents objets. Annoncez : « Cette fois, vous ne pourrez pas utiliser vos yeux pour trouver la réponse. Nous allons essayer avec un autre sens : le toucher. »

Laissez un seul objet dans la boîte que les enfants spectateurs voient mais pas l'enfant testeur.



Demandez à l'enfant de glisser sa main dans la boîte sans regarder. Avant qu'il commence, posez une première question : « Qu'est-ce que tu vas essayer de reconnaître ? Qu'est-ce que tu vas faire avec ta main pour t'aider ? »

Après l'essai, interrogez : « Qu'est-ce que tu as senti ? », « Est-ce que cela t'a aidé à trouver l'objet ? », « Qu'est-ce qui a été difficile ? »

Faites passer tous les élèves.

Faites remarquer que le toucher permet d'obtenir certaines informations, mais pas toutes : « Est-ce que ta main pouvait savoir de quelle couleur était l'objet ? »

Les enfants constatent que chaque sens donne accès à certaines informations.

Puis demandez : « Quand vous cherchiez l'objet avec votre main, qu'est-ce que vous aviez envie de faire avec vos yeux ? »

Laissez les enfants répondre. « Est-ce que cela pouvait vous aider ou vous empêcher de bien faire attention à ce que vous sentiez avec votre main ? »

Laissez-les réfléchir et proposer leurs idées.

Interrogez-les : « Que pourrait-on faire avec nos yeux pour mieux se concentrer sur ce que l'on touche ? »

Laissez les enfants proposer leurs solutions. S'ils proposent de fermer les yeux, reprenez leur proposition : « Oui, essayons ! Est-ce que cela change quelque chose ? »

Faites refaire un court essai, les yeux fermés : « Est-ce que c'était plus facile de faire attention à ce que vous sentiez ? »

Faites émerger : Fermer les yeux peut nous aider à mieux porter notre attention sur ce que nous touchons.

Étape 3 : Une promenade en forêt...

Diffusez une très courte vidéo de promenade en forêt (guide pédag).

Ne donnez volontairement aucune consigne dans un premier temps.

Puis demandez : « Qu'avez-vous remarqué ? », « Combien de sons différents avez-vous entendus ? »

Les élèves risquent de constater qu'ils ont surtout regardé les images.

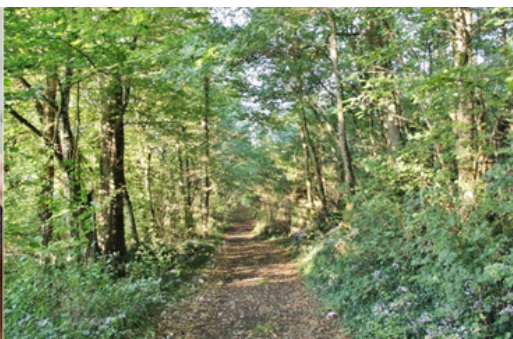
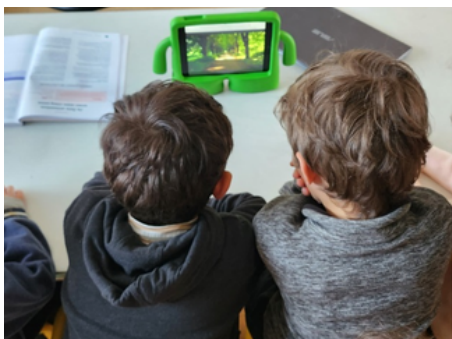
Questionnez : « Pourquoi était-ce difficile de se souvenir de tous les sons ? », « Qu'aurait-on pu faire pour mieux les entendre ? »

Faites formuler l'hypothèse : « Il faut décider de porter son attention sur les sons. »

Laissez les élèves choisir eux-mêmes une stratégie : regarder moins les images, fermer les yeux, se concentrer sur les sons...

Vous pouvez proposer un deuxième visionnage. Avant celui-ci, demandez : « Cette fois, chacun va se donner un objectif. Qu'est-ce que tu vas essayer d'écouter ? »

Après la vidéo, interrogez chaque volontaire : « Est-ce que tu as réussi ? Qu'est-ce qui t'a aidé ? »



Étape 4 : Goûtons et sentons !

Dites : « Maintenant, nous allons essayer avec deux autres sens : l'odorat et le goût. »

Questionnez : « Avec quoi est-ce qu'on sent ? », « Avec quoi est-ce qu'on goûte ? »

Faites émerger le nez et la langue.

Présentez ensuite deux échantillons à identifier, par exemple du sucre et du sel, en respectant et rappelant strictement les règles de sécurité : **“Ne jamais faire sentir ou goûter un produit dont l'origine ou la nature ne sont pas connues.”**

Commencez par les présenter à la vue : « À votre avis, qu'est-ce que c'est ? »

Laissez les enfants émettre leurs hypothèses.

Puis poursuivez : « Est-ce que vous êtes tous d'accord ? », « Est-ce que regarder suffit pour être sûr ? »

Laissez les enfants émettre leurs hypothèses.

Demandez : « Que pourrions-nous utiliser d'autre ? »

Laissez-les proposer l'odorat/le nez et constater que l'odorat ne permet pas toujours de trancher.

Laissez alors émerger l'idée d'utiliser le goût. Faites-leur goûter les échantillons. Après chaque dégustation, demandez aux enfants de garder leur réponse pour eux jusqu'à ce que tout le monde ait goûté.

Puis demandez : « Est-ce que vous êtes tous d'accord maintenant ? », « Qu'est-ce qui vous a permis de reconnaître ce que vous aviez goûté ? »

Faites émerger une nouvelle fois l'idée que, pour réaliser une tâche précise, nous pouvons choisir de porter notre attention sur le sens qui nous donne l'information recherchée.



Étape 5 : Institutionnalisation

Demandez : « Qu'est-ce que nous avons découvert aujourd'hui ? »

Laissez les enfants reformuler avec leurs mots.

Guidez progressivement vers les idées suivantes :

- Nos sens nous donnent des informations différentes.
- Pour réaliser une activité, nous pouvons avoir besoin de porter notre attention sur un sens particulier.
- Parfois, mettre de côté les informations apportées par un autre sens peut nous aider à mieux nous concentrer.

Construisez ensuite avec les élèves une nouvelle partie de l'affichage “Notre bulle d'attention” : 🧠 Pour mieux faire attention...

👁️ Je regarde ce qui est utile.

👂 J'écoute ce qui est utile.

👋 Je peux porter mon attention sur ce que je touche.

👃 Je peux porter mon attention sur une odeur.

👅 Je peux porter mon attention sur un goût.

👁️ Si mes yeux me donnent trop d'informations, je peux parfois les fermer pour mieux me concentrer sur un autre sens.



Pour finir, dites : « Quand j'ai une activité à faire, je peux d'abord me demander : qu'est-ce qui va surtout m'aider pour cette activité : regarder, écouter, toucher, sentir ou goûter ? »

Puis demandez : « Et si quelque chose me gêne/distraie, qu'est-ce que je peux faire pour mieux me concentrer sur ce sens ? » (bulle, fermer les yeux...)

Rituels

- Le détective des sons

Fermer les yeux 20 secondes et repérer 2 ou 3 sons ds la classe ou la cour.

- Quel sens m'aide ?

Lors d'une situation de classe/atelier, demander rapidement : « Pour réussir, quel sens va surtout m'aider ? »

- Le sens mystère

Reconnaître un son, une texture ou une odeur puis nommer le sens utilisé.

Prolongements

- Touche et Trouve - La ferme (Vilac)

Retrouver un objet uniquement grâce au toucher.

- Le Loto des Odeurs (Sentosphère)

Reconnaître et associer des odeurs.

- Oh ! Un livre qui fait des sons, d'Hervé Tullet

Jouer avec l'attention visuelle et auditive.

Séance 4 : Je porte mon attention sur ma petite voix et mon appareil photo

Objectifs Découvrir que nous pouvons nous parler intérieurement.
Découvrir que nous pouvons fabriquer une image dans notre tête.
Comprendre que notre pensée peut nous aider à réaliser une tâche ou à mémoriser.

Matériel Une ardoise/feuille sur laquelle vous aurez dessiné 13 points
Plusieurs petits objets de la classe à mémoriser
Un sablier ou un minuteur
Quelques images simples à décrire mentalement

Modalités En demi-groupe
Coin regroupement ou  30/40 min
espace dégagé

Éclairage :



Après avoir appris à orienter leur attention vers des informations extérieures, notamment grâce aux différents sens, les élèves découvrent ici qu'ils peuvent aussi porter leur attention sur ce qui se passe dans leur tête.

Deux formes de représentation mentale vont être expérimentées : la « petite voix », qui permet de se redire intérieurement des mots, et « l'appareil photo », qui permet de se fabriquer une image mentale.

Étape 1 : Réactivation

Interrogez les élèves : « Que signifie être attentif ? », « Comment reconnaît-on une personne attentive ? », « Qu'est-ce qui peut nous distraire ? »

Réactivez les éléments construits lors des séances précédentes.

Étape 2 : "La petite voix"

Présentez aux élèves une ardoise/feuille comportant 13 points.

Annoncez : « Je vais vous montrer ces points. Essayez de les compter, mais sans parler à voix haute. Comptez dans votre tête. »

Laissez les élèves compter mentalement.

Demandez ensuite : « Combien avez-vous trouvé ? »

Puis : « Comment avez-vous fait pour compter sans parler ? »

Laissez les enfants expliquer.

Demandez : « Est-ce que certains d'entre vous se sont parlé dans leur tête ? »

Accueillez les réponses.

Vous pouvez alors reformuler : « Pour certains d'entre nous, c'est comme si une petite voix disait : 1, 2, 3, 4... dans notre tête. »



Proposez la même expérience : « Nous allons recommencer. Cette fois, pendant que vous comptez, essayez de faire attention à ce qui se passe dans votre tête. »

Laissez quelques secondes. Demandez : « Est-ce que vous entendiez les nombres dans votre tête ? Est-ce que vous aviez l'impression qu'une petite voix disait : 1, 2, 3, 4... ? » Puis vérifiez la différence entre cette petite voix et une voix réelle en demandant à un volontaire de compter jusqu'à 5 à voix haute. Demandez : « Est-ce que vous pouvez l'entendre ? »

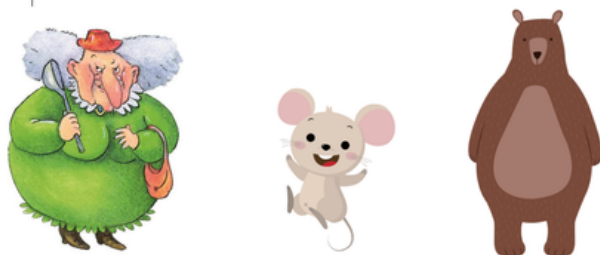
Ensuite, dites : « Maintenant, compte jusqu'à 5 dans ta tête. ». Interrogez le reste du groupe : « Est-ce que vous pouviez l'entendre ? »

Faites constater : Quand je me parle dans ma tête, je peux entendre ma petite voix, mais les autres ne peuvent pas l'entendre. Cette petite voix peut m'aider à compter, à réfléchir ou à me redire quelque chose sans parler à voix haute.

Poursuivez : « Maintenant, nous allons jouer avec cette petite voix ! »

Proposez de dire une courte phrase dans sa tête, en lui donnant différentes voix : « Votre petite voix est comme une petite souris. ». Puis : « Maintenant, comme un gros ours ! »

Enfin : « Comme une sorcière ! » (ou tout autre personnage bien connu des élèves).



Vous pouvez reprendre les personnages plusieurs fois et laisser les enfants rire et expérimenter.

Demandez ensuite : « Est-ce que votre petite voix pouvait changer ? Est-ce que vous pouviez choisir comment elle parlait ? Est-ce que vous pouviez choisir ce qu'elle disait ? »

Faites émerger : Notre petite voix peut changer. Nous pouvons parfois choisir comment elle nous parle et ce qu'elle nous dit.

Enfin, présentez 3/4 éléments à mémoriser (ex : objets de l'espace cuisine, jetons de couleurs, etc.).

Annoncez : « Regardez bien les objets. Vous allez essayer de vous souvenir de tous les objets et de leur ordre. »



Laissez quelques secondes d'observation, puis cachez les objets.

Demandez : « Quels étaient les objets ? Qui se souvient de leur ordre ? » puis « Comment avez-vous fait pour vous en souvenir ? »

Laissez les enfants expliquer leurs stratégies, sans leur proposer de solution. Si les enfants font émerger spontanément cette stratégie, reformulez : « Oui ! Vous pouvez utiliser votre petite voix pour vous redire les noms des objets dans votre tête. »

Annoncez : « Nous allons refaire le jeu. Cette fois, vous utiliserez votre petite voix pour vous aider. »

Après l'essai, demandez aux élèves : « Est-ce que cela vous a aidés ? Qu'est-ce que vous vous êtes dit dans votre tête ? »

Faites émerger : La petite voix peut être un outil pour nous aider à mémoriser.

Puis élargissez : « Est-ce que la petite voix pourrait aussi nous aider pour autre chose ? »

Laissez les élèves proposer : compter, retenir une consigne, se rappeler quelque chose, etc.

Étape 3 : "Mon appareil photo"

Annoncez : « Nous venons de découvrir que nous pouvons avoir utilisé "la petite voix" dans notre tête. Mais est-ce que nos pensées sont toujours faites de mots ? Nous allons faire une nouvelle expérience pour le découvrir. »

Demandez aux enfants de fermer les yeux : « Je vous demande de ne surtout PAS penser à une baleine noire avec une tache blanche. »

Répétez volontairement la consigne plusieurs fois, avec un peu d'insistance, puis laissez passer quelques secondes.

Demandez : « Est-ce que quelqu'un a réussi à ne pas penser à une baleine ? »

Laissez les enfants réagir. Il est très probable que beaucoup d'enfants répondront qu'ils n'ont pas du tout pensé à une baleine... Ne cherchez pas à les convaincre immédiatement. Demandez plutôt : « Où était la tache blanche sur votre baleine ? Sur la queue, sur son ventre, sur son dos ? »

Les réponses vont généralement faire apparaître une représentation. Réagissez : « Ah ! Alors, vous me dites que vous n'avez pas vu de baleine... et pourtant vous savez où était sa tache blanche ! »

Demandez : « Est-ce que vous vous êtes trompés ? »

Affirmez : « Non, bien sûr ! Ce n'est pas une erreur. Je vous ai parlé de cette baleine encore et encore, alors votre cerveau a fabriqué une image de la baleine avec une tache blanche. »

Questionnez alors les élèves : « Comment était-elle ? Était-elle dans l'eau ? Était-elle comme un dessin ou comme une vraie baleine ? Était-elle grande ou petite ? », « Où était la tache blanche ? », « Est-ce que tout le monde avait la même baleine dans sa tête ? »

Laissez les enfants comparer leurs réponses.

Expliquez : « Quand on fabrique une image dans sa tête, même quand la chose n'est pas devant nous, on appelle cela une image mentale. »

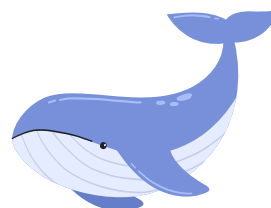
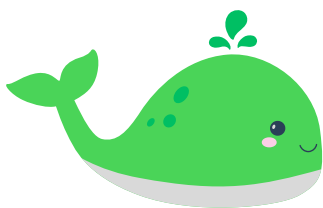
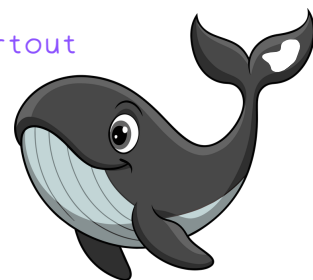
Puis introduisez la métaphore : « Aujourd'hui, nous allons découvrir que notre tête peut fonctionner un peu comme un appareil photo. »

Proposez : « Fermez les yeux et faites apparaître votre baleine dans votre tête. Vous la voyez ? »

Puis sans vous presser, proposez : « Maintenant, déplacez sa tache blanche : mettez-la sur son ventre... puis près de son œil... puis sous sa queue. »

« Changez maintenant la couleur de la baleine : faites-la bleue... puis rose... puis verte. »

« Faites-la devenir très grande... Toute petite. »



Après l'expérience, demandez : « Est-ce que vous arriviez à changer votre baleine ? Est-ce que vous aviez tous la même image dans votre tête ? »

Faites émerger : « Notre cerveau peut fabriquer une image dans notre tête et nous pouvons parfois la modifier. »

Étape 4 : Deux outils pour m'aider à apprendre

Demandez : « Qu'avons-nous découvert aujourd'hui sur ce qui se passe dans notre tête ? »
Construisez progressivement l'affichage :

LES OUTILS DE MA PENSÉE

☺ Ma petite voix

Je peux l'utiliser pour :

- me redire quelque chose ;
- compter ;
- retenir des mots ;
- me rappeler une consigne.

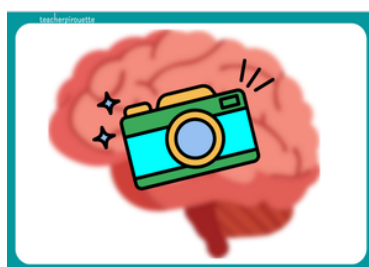
📷 Mon appareil photo

Je peux l'utiliser pour :

- me faire une image dans ma tête ;
- me souvenir de ce que j'ai vu ;
- retenir une couleur, une forme ou une place ;
- imaginer quelque chose.

Puis faites formuler une idée commune : Je peux choisir un outil pour m'aider à apprendre.

Ajoutez : « Avant de commencer, je peux me demander : "Comment vais-je m'y prendre ?".
Puis, après le dernier essai : "Est-ce que mon outil m'a aidé ?". Et enfin : "La prochaine fois, est-ce que je ferai pareil ou est-ce que j'essaierai autrement ?" »



Rituels

• Le film dans ma tête

Lire un court paragraphe d'un album sans montrer l'illustration. Les enfants imaginent la scène, puis comparent avec l'image du livre.

• La petite voix messagère :

Se redire intérieurement une courte consigne avant de l'exécuter.

• Quel outil vais-je choisir ?

Avant une petite tâche de mémoire, choisir la petite voix ou l'appareil photo ou les deux.

Prolongements

• Sors-moi de là ! - Nathan

Le jeu du Mémoriboules : inviter les élèves à choisir entre petite voix et appareil photo pour mémoriser la suite à aller chercher.

• La Maison des Souris - Gigamic

Observer une scène puis retrouver l'emplacement des objets.

• La Chasse à l'ours, de Michael Rosen et Helen Oxenbury

Lire certains passages sans montrer les illustrations et laisser les enfants fabriquer leur « film dans la tête » avant de découvrir les images de l'album.