

PROJET



ATOLE

# Document de Présentation du Projet ATOLE (CP au CM2)

Ce document met en lumière la nature, les objectifs et les outils du programme ATOLE.

## Présentation générale et objectifs :

Le programme ATOLE a pour objectif général d'apprendre aux élèves à mieux maîtriser leur attention. Il s'agit d'un processus d'apprentissage qui demande du temps et du travail, l'enjeu étant le contrôle qu'un être humain peut avoir sur sa vie mentale. L'objectif final est l'atteinte d'une maîtrise autonome de l'attention par chaque élève.

Le programme se déploie en trois étapes clés :

1. Identifier : Prendre conscience des différentes forces qui empêchent parfois d'être attentif.
2. Comprendre : Savoir reconnaître et nommer ces forces (grâce à un système de codes favorisant la métacognition).
3. Réguler : Apprendre à réagir à ces forces pour restaurer l'attention quand celle-ci s'échappe. ATOLE s'inscrit dans une démarche métacognitive, remplaçant les injonctions vagues comme « Concentre-toi ! » par un vocabulaire précis et moins culpabilisant, qui pointe des erreurs « techniques » plutôt que la mauvaise volonté.

## Les concepts et outils clés :

Le programme ATOLE est structuré autour de 10 séquences pédagogiques, introduisant progressivement les concepts et outils :

Séances	Outils ATOLE (Analogies et Codes)	Objectif principal
À la découverte de l'attention <i>(plusieurs séances)</i>	CONTACT (pour se connecter). L'attention passe par de nombreux vecteurs (5 sens, sensations, pensées, émotions, petite voix, images mentales).	Comprendre que l'attention établit un contact avec un objet ou une personne.
L'équilibre attentionnel	La Poutre (métaphore du funambule) et les Trois A (Rouge/Orange/Vert).	Évaluer le niveau et la durée de concentration nécessaires (poutre haute/basse, longue/courte, étroite/large).
Le cerveau et les neurones	Bases cérébrales	Comprendre que l'attention est un phénomène biologique (pas seulement de la volonté) et que le cerveau est un support adaptable. Découvrir les neurones et la capacité du cerveau à Percvoir et à Agir.
Les neurones et la distraction	Neurones Aimants et mode marionnette	Identifier les distractions dues aux habitudes ou au circuit de la récompense, et savoir y réagir (par exemple, en utilisant "STOP ! OK ?" pour freiner l'impulsivité).
À la découverte de l'attention	L'Intention et les neurones-chefs	Agir avec une intention claire et unique pour guider l'attention, en évitant le conflit des neurones-chefs.

(suite)

Séances	Outils ATOLE (Analogies et Codes)	Objectif principal
Maximoi et minimoi	Maximoi (planification) et minimoi (exécution) ; Mini-missions CCC (Courtes, Claires et Concrètes).	Découper les tâches complexes en petites missions simples, alternant planification et action, pour minimiser la charge mentale.
Réagir aux distractions externes	Abeille (pour le Regard) et RAP (Regard, Attention, Posture).	Remarquer rapidement les signes de distraction externe (déplacement du regard, changement de posture) pour se restabiliser comme un funambule.
Réagir aux distractions internes	Petite Voix, Images Mentales, PAM (Passer à Autre chose de Mieux), Pensoscope, RAPPEL.	Identifier les pensées distrayantes (PAM) et utiliser le Pensoscope pour en prendre conscience sans se laisser captiver, ou dire PAM-STOP.
PIM du corps	PIM (Perception, Intention, Manière d'agir) ou (Pouce, Index, Majeur).	Créer un "mode d'emploi pour bien se concentrer" pour les activités corporelles, en définissant la cible d'attention la plus efficace (P), l'objectif (I), et l'action à privilégier (M).
PIM intellectuels	PIM appliqués aux processus cognitifs.	Utiliser et créer des PIM pour des activités mentales/intellectuelles, où la Perception peut être un "objet mental" et la Manière d'agir un processus cognitif (ex : formation d'images mentales).

# Progression pluriannuelle (CP à CM2)

La démarche ATOLE est conçue pour être échelonnée sur plusieurs années dans un groupe scolaire, afin que les élèves n'aient pas à refaire l'intégralité des séquences chaque année et pour garantir un ancrage progressif des outils.

Le principe est d'alterner les phases de DÉCOUVERTE (utilisation des activités principales de la séquence pour introduire un nouveau concept), de RITUEL (utilisation des outils d'animation de classe, quelle que soit la matière enseignée), et de SYSTÉMATISATION (utilisation proactive des outils dans TOUTES les matières scolaires).

Puisque le programme est destiné aux élèves de la Classe Préparatoire (CP) jusqu'à la Sixième, la progression ci-dessous propose un déploiement sur cinq ans (CP à CM2), suivant la structure logique des 10 séquences (Savoir puis Savoir-faire).

## CP :

S1, S2, S3, S4. (Découverte). Adaptation Maternelle : utiliser les séances spécifiques maternelles pour la découverte de l'attention.

Rituels : CONTACT, Perroquet (petite voix), Poutre, Trois A, introduction au Mode Marionnette.

Les concepts sont simples (S1-S4) et mettent en place le vocabulaire de base et les métaphores (funambule).

## CE1 :

Révision rapide (FLASH) de S1-S4. Découverte de S5 et S6.

Rituels : S1-S4 systématisés. Focus sur Intention (OUIN) et Maximoi/Minimoi (CCC). Entraînement au découpage en mini-missions.

La S6 est essentielle pour la planification et l'exécution séquentielle, remède contre la surcharge mentale.

## CE2 :

Révision (FLASH/RITUELS) de S1-S6. Découverte de S7 et S8.

Rituels : S1-S6 systématisés. Focus sur la gestion des distractions : Abeille / RAP (pour l'externe) et Pensoscope / PAM-STOP (pour l'interne).

Les élèves apprennent à identifier les signes précurseurs de la distraction (RAP, Pensées/Extensions).

## CM1 :

Révision (FLASH/RITUELS) de S1-S8. Découverte de S9 et S10.

Rituels : S1-S8 systématisés. Focus sur les modes d'emploi spécifiques (PIM corporels & intellectuels).

Les PIM (Perception/Intention/Manière d'agir) sont des outils experts qui nécessitent la maîtrise des concepts précédents.

## CM2 :

Aucune nouvelle séquence de DÉCOUVERTE.

SYSTÉMATISATION totale des 10 séquences et de tous les outils ATOLE dans TOUTES les matières scolaires.

Utilisation autonome et individuelle des stratégies attentionnelles.

**Tableau de bord - Progression ATOLE multiannées pour Groupe scolaire**



		Les séquences ATOLE									
		Savoir - Métacognition - Outils d'animation					Savoir-faire - Outils individuels				
		Séq. 1	Séq. 2	Séq. 3	Séq. 4	Séq. 5	Séq. 6	Séq. 7	Séq. 8	Séq. 9	Séq. 10
Nom de la séquence		À la découverte de l'attention	L'équilibre attentionnel (la poutre)	Le cerveau	Les neurones et la distraction	Les neurones chefs	Maximoi et minimoi	Réagir aux distractions externes	Réagir aux distractions internes	PIM corporels	PIM intellectuels
Concepts clés et outils		Découverte / "Contact"	La poutre	Bases cérébrales	Mode marionnette / Neurones aimants	Intention	Minimission	Abeille / RAPPEL	Pensoscope / Petite voix	PIM corporels	PIM intellectuels

PROGRESSION DÉBUTANT AU CP											
ANNÉE 1	CP						DÉBUT				
ANNÉE 2	CE1	R	R		R		SYST				
ANNÉE 3	CE2	R	R		R	R	SYST	SYST			
ANNÉE 4	CM1	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	
ANNÉE 5	CM2	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	SYST

PROGRESSION DEBUTANT AU CE1											
ANNÉE 1	CE1										
ANNÉE 2	CE2	R	R		R	R	SYST	SYST			
ANNÉE 3	CM1	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	
ANNÉE 4	CM2	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	SYST

PROGRESSION DEBUTANT AU CE2											
ANNÉE 1	CE2										
ANNÉE 2	CM1	R	R		R	R	SYST	SYST			
ANNÉE 3	CM2	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST	SYST	SYST

PROGRESSION DÉBUTANT AU CM1												
ANNÉE 1	CM1						SYST	SYST				
ANNÉE 2	CM2	R	R		R	R	SYST	SYST	SYST			

PROGRESSION DEBUTANT AU CM2												
ANNÉE 1	CM2						SYST	SYST	SYST	SYST	SYST	

- = DÉCOUVERTE de la séquence (possibilité d'utiliser les activités principales de la fiche de séquence)
- = FLASH OU RÉVISION (possibilité d'utiliser le format "FLASH" des séquences et/ou les variantes proposées en fin de fiche)
- R = RITUEL à systématiser en animation de classe (outils d'animation de classe à ritualiser, quelle que soit la matière enseignée)
- SYST = UTILISATION à systématiser dans TOUTES les matières scolaires (amener l'élève à utiliser de façon proactive les outils proposés)

Remarque : Même si ATOLE a déjà été abordé durant les années de Maternelle, il est préconisé de réaliser à partir du CP le programme ATOLE en entier, comme proposé ci-dessus.



# La démarche ATOLE : « ATtentif à l'écOLE »

## Note d'information à destination des parents

Cette année, vos enfants vont participer à des séances réalisées par leur(s) enseignant(s) qui portent sur l'attention.

L'**attention** est une fonction cognitive qui permet de se **concentrer** mais aussi de **réagir de manière adaptée à toutes les distractions** qui nous entourent. L'objectif de la démarche ATOLE est d'expliquer brièvement aux enfants comment fonctionne le cerveau et comment il permet d'être attentif.

La progression, prévue tout au long de l'année a pour but d'amener l'élève à découvrir ce qu'est l'attention, d'une manière qui lui avait peut-être échappé jusqu'alors, de comprendre les différentes forces qui l'empêchent parfois d'être attentif, de savoir reconnaître et nommer ces forces dans sa vie quotidienne et à l'école (par un système de codes favorisant la méta-cognition), pour enfin apprendre à réagir à ces forces pour re-stabiliser son attention quand celle-ci s'échappe.

Cette démarche a pour but de **donner des outils à tous les élèves pour mieux se concentrer**, cependant il est important de noter que ce n'est pas une démarche de remédiation cognitive : en cela, il n'a pas pour objectif de rééduquer les capacités cognitives (par exemple dans le cadre de trouble déficitaire de l'attention).

Vous pourrez retrouver les différentes étapes de la démarche ATOLE dans le cahier ATOLE de votre enfant. Celui-ci reprendra les notions principales qui seront abordées en classe. Ce travail n'a pas vocation à être noté !

Si vous souhaitez avoir des informations plus détaillées, vous pouvez demander à l'enseignant de votre enfant de vous transmettre les documents informatifs, tel que le document « mini-atole », qui reprend toutes les notions clés et les outils de la démarche.

Il est également possible de retrouver les fondements de la démarche ATOLE dans l'ouvrage suivant : « *Les petites bulles de l'attention : se concentrer dans un monde de distractions* », par Jean-Philippe Lachaux, Ed. Odile Jacob, 2016.

# Articulation avec les Programmes (Cycles 2 et 3)

Voici les domaines des programmes des Cycles 2 (CP, CE1, CE2) et 3 (CM1, CM2) auxquels le programme ATOLE contribue spécifiquement, en lien avec le Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture :

## I. Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre (Cycles 2 et 3)

ATOLE contribue de manière fondamentale à ce domaine, en fournissant aux élèves des stratégies cognitives pour améliorer l'efficacité de leurs apprentissages et organiser leur travail.

- Planification et gestion de la charge mentale
- Métacognition et choix de stratégies
- Autonomie et rituel

## II. Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer (Cycles 2 et 3)

Le développement d'une attention maîtrisée est un préalable à la communication et à la compréhension.

## III. Domaine 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques (Cycles 2 et 3)

ATOLE contribue à ce domaine par la clarification des fondements biologiques de l'attention et par l'éducation aux médias.

- Bases scientifiques et Raisonnement
- Esprit Critique et Technologie

#### IV. Éducation Physique et Sportive (EPS)

ATOLE fournit des outils pour la maîtrise du corps et de l'engagement moteur.

- Maîtrise corporelle et gestuelle
- Contrôle de l'engagement

#### V. Lien commun avec l'Éducation à la Vie Affective et Relationnelle (EVAR)

- Se connaître, vivre et grandir avec son corps (Axe 1 EVAR) : ATOLE fournit un cadre pour observer les distractions internes, incluant les pensées verbalisées (« petite voix ») et les images mentales. L'outil du Pensoscope (par ex) permet d'observer les pensées (y compris les PAM, ou envies de Passer à Autre chose de Mieux) sans que leur attention soit capturée. Cette observation interne est un pilier de la connaissance de soi et du développement de la capacité d'attention à soi.

- Rencontrer les autres et construire des relations (Axe 2 EVAR) : L'attention est définie comme une connexion ou un contact. Le programme propose des codes et des rituels qui visent à rétablir cette connexion (avec l'enseignant ou un pair). Le vocabulaire ATOLE permet de décrire les moments de déconnexion ou d'inattention chez soi ou chez les autres de manière non culpabilisante, en pointant une erreur "technique" plutôt qu'un manque de respect. Cela permet aux élèves de mieux savoir écouter autrui.

- Trouver sa place dans la société, y être libre et responsable (Axe 3 EVAR) : Le cœur d'ATOLE est d'amener l'élève à choisir d'agir plutôt que d'obéir à un automatisme ou à une impulsion. L'élève apprend à se percevoir comme le "chef" de son cerveau, ce qui est une condition sine qua non pour l'engagement moral et le développement d'une conscience civique.

# Fondements scientifiques et soutien académique

ATOLE est une démarche conçue par l'équipe INSERM ATOLE, dirigée par Jean-Philippe Lachaux, Directeur de Recherche à l'INSERM.

Le programme a bénéficié du soutien de l'Agence Nationale de la Recherche (ANR) et a été développé avec l'engagement des Directions des services départementaux de l'Éducation Nationale, des IEN, des conseillers pédagogiques et des équipes pédagogiques de plusieurs circonscriptions.

## Evaluations du programme

- Evatole Lyon & Bordeaux

- Évaluation des effets (recherche interventionnelle de la revue ANAE) :

Menée pour évaluer les effets d'une adaptation du programme ATOLE sur le développement des capacités attentionnelles chez des élèves âgés de 4 à 12 ans, scolarisés. Résultats :

- Effet global positif : le programme expérimental influence positivement et significativement le score d'attention sélective du groupe expérimental comparativement au groupe contrôle.

- Progrès plus importants chez les jeunes élèves.

Conclusion : Ces résultats suggèrent que les capacités attentionnelles peuvent être améliorées grâce à des séquences issues du programme ATOLE lorsqu'elles sont adaptées et proposées par des enseignant.e.s formé.e.s. Ce travail confirme que les premières années d'école constituent une période cruciale pour intervenir au niveau cognitif et socio-émotionnel.