

# À la découverte de l'attention

## SEANCE I : DECOUVERTE

### ◦ Etre attentif ou inattentif vis-à-vis d'une personne

La maîtresse sollicite J., puis T. et enfin M. pour chanter une chanson qu'elle/il connaît bien ... mais, pendant qu'elle/il chante, la maîtresse ne l'écoute pas du tout : elle regarde les chaussures d'un camarade, dit « Elles sont vraiment très jolies tes chaussures. » et les montre aux autres enfants ; elle gratte par terre, elle montre le ciel en disant tout haut « Ouhhhh je crois qu'il va faire beau bientôt ! Regardez, le soleil arrive ! », elle fait du bruit avec le sachet de bonbons (en le froissant) et mange sans discrétion, etc. etc. !!!



Une discussion s'engage alors, avec quelques questions de la maîtresse qui nous aiguillent : « Étais-je attentive à ce que chantait X ? ».

Puis la maîtresse demande au chanteur : « Avais-tu l'impression que je t'écoutais ? », « Comment tu l'as su ? ».

« Comment avez-vous pu remarquer que je n'étais pas attentive ? »

Comment remarque-t-on que quelqu'un a l'air attentif (physiquement) ?

☞ **Regard**.

- Etre attentif ou non dans la réalisation d'une activité

Une discussion s'engage à partir de vignettes (TBI) dont voici quelques exemples :



« À votre avis, quelles sont les activités nécessitant d'être attentif ? »

« Les personnages \_sur ces vignettes\_ sont-ils attentifs ou non, d'après vous ? »

Récapituler les réponses : nous prenons conscience de ce qu'est l'attention et à quoi elle sert.

On teste, entre autres, la conduite en étant au téléphone :

Les enfants conduisent (volant = anneau) sans téléphone et doivent éviter les obstacles (camarades assis) et sur garer sur le tapis.

Ils y arrivent sans aucun problème !



Puis, un autre groupe d'enfants conduit en tenant à la main un portable et en le regardant ! Qu'arrive-t-il ?



« C'est la catastrophe ! Les copains rentrent dans ceux qui sont assis par terre. Ils tombent sur le tapis ! »

« Savez-vous comment arriver à être plus attentif ? ».

« Cette année, nous allons apprendre à reconnaître ce qui nous empêche d'être attentifs et découvrir des petites solutions pour mieux se concentrer. Tout au long de l'année, nous allons apprendre à mieux maîtriser notre attention. »

### Le test du sablier

Maintenant que nous savons comment faire pour être attentif, nous devons regarder le sablier (1 min) alors que l'on sait que la maîtresse va tenter de nous empêcher d'être attentif ! Cette séance aussi nous fait bien rire car l'on se rend compte que ce n'est pas si facile, même quand on est prévenu !

Puis nous visionnons une très courte vidéo (Nous lorsque la maîtresse fait du bruit alors que nous devons nous concentrer sur le sablier !) pour illustrer ce point du programme et rediscuter de ce qu'il faut pour être attentif.



Nous retenons que :

- ☛ On regarde la personne qui parle.
- ☛ On ne se laisse pas distraire.
- ☛ On fait preuve d'écoute.
- ☛ On est calme.

## SEANCE 2 : VIVONS L'ATTENTION ET L'INATTENTION

Partie 1

- Rappel de la séance 1

Comment repère-t-on que quelqu'un est inattentif ? Attentif ?

- Visionnage d'une courte vidéo de Martin Fourcade en biathlon



On y repère les signes de son attention et de sa concentration :

↳ Tir : il ne bouge pas et regarde bien la cible, sans être déconcentré par les gens criant son nom.

↳ Ski : il regarde le chemin au loin pour savoir où aller. Mais il ne regarde pas ses skis car il sait TB en faire et n'a plus besoin de se concentrer dessus.

- Dans la peau du biathlète

Nous décidons de tester le lancer en étant attentif comme lui ds 2 situations :

- L'une où l'on ne regarde pas bien la cible car on est inattentif ;
- L'autre où l'on essaye de bien se concentrer sur la cible car nos camarades tentent de nous distraire !

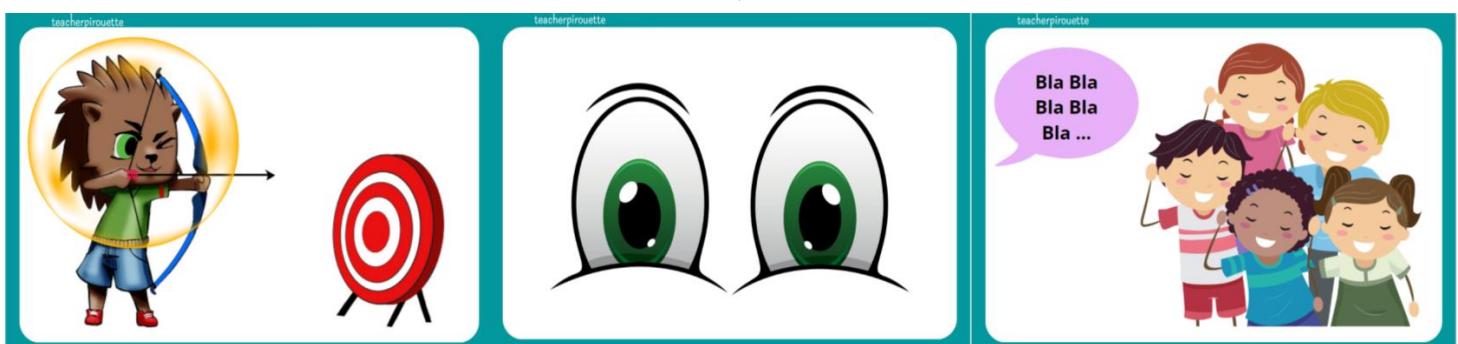


Puis, on recommence la 2<sup>e</sup> situation APRÈS avoir rappelé les petites techniques découvertes précédemment pour être plus attentif !

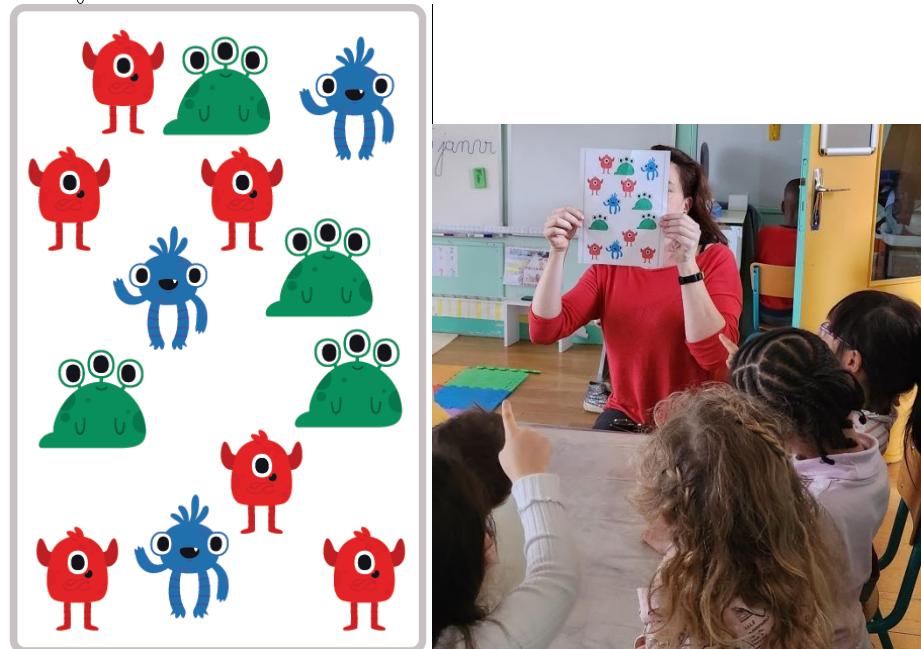
☞ Se mettre dans sa bulle

☞ Bien regarder

☞ Bien écouter (pas nécessaire ici)



La maîtresse nous propose maintenant un jeu : compter le nombre de monstres bleus sur l'affiche ! Elle nous la montre 3 secondes puis la retourne. Trop fastoche : il y en a 3 !



Puis elle nous demande : « Et combien y avait-il de monstres rouges ? » Mince...  
On n'a pas compté ! On n'a pas fait attention !  
Quel est le problème alors ?

Aucun ! Comme on a bien écouté la maîtresse et que l'on n'était bien concentré à compter les monstres bleus, on n'a pas été attentif aux autres !

Et c'est bien normal ! Cela montrait que l'on était bien attentif à la consigne donnée par la maîtresse ! C'est ce que l'on appelle l'attention sélective (on a choisi de se concentrer sur les monstres que l'on devait compter) !

## Partie 2

- Rappel de nos connaissances sur le cerveau
- Le verre d'eau

Certaines situations ne nous mettent pas en danger si l'on n'est pas attentif mais se produisent de petites catastrophes.

Ainsi, si l'on n'a pas son regard concentré sur ce que l'on fait lorsqu'on verse de l'eau, on en renverse à côté ! Ici, la maîtresse nous propose de vivre l'inattention grâce à un masque car, quand on est inattentif, souvent, on ne regarde pas ce que l'on fait !



On se rend vite compte qu'il faut se concentrer encore plus et l'on découvre une nouvelle petite astuce :

### ☞ Ralentir

Nous recommençons donc avec cette technique supplémentaire découverte !

- Conclusion

Retour sur les astuces que l'on peut utiliser :

