



ÊTRE BIEN POUR

APPRENDRE

Une démarche pédagogique:
de la théorie à la pratique

Former à l'attention

Qui sommes-nous ?



**Juliette
François**



Isabelle Grossetête

ENSEIGNANTES, CRÉATRICES DU
SITE CAREUCATIV



MEMBRES DES COGNI'CLASSES





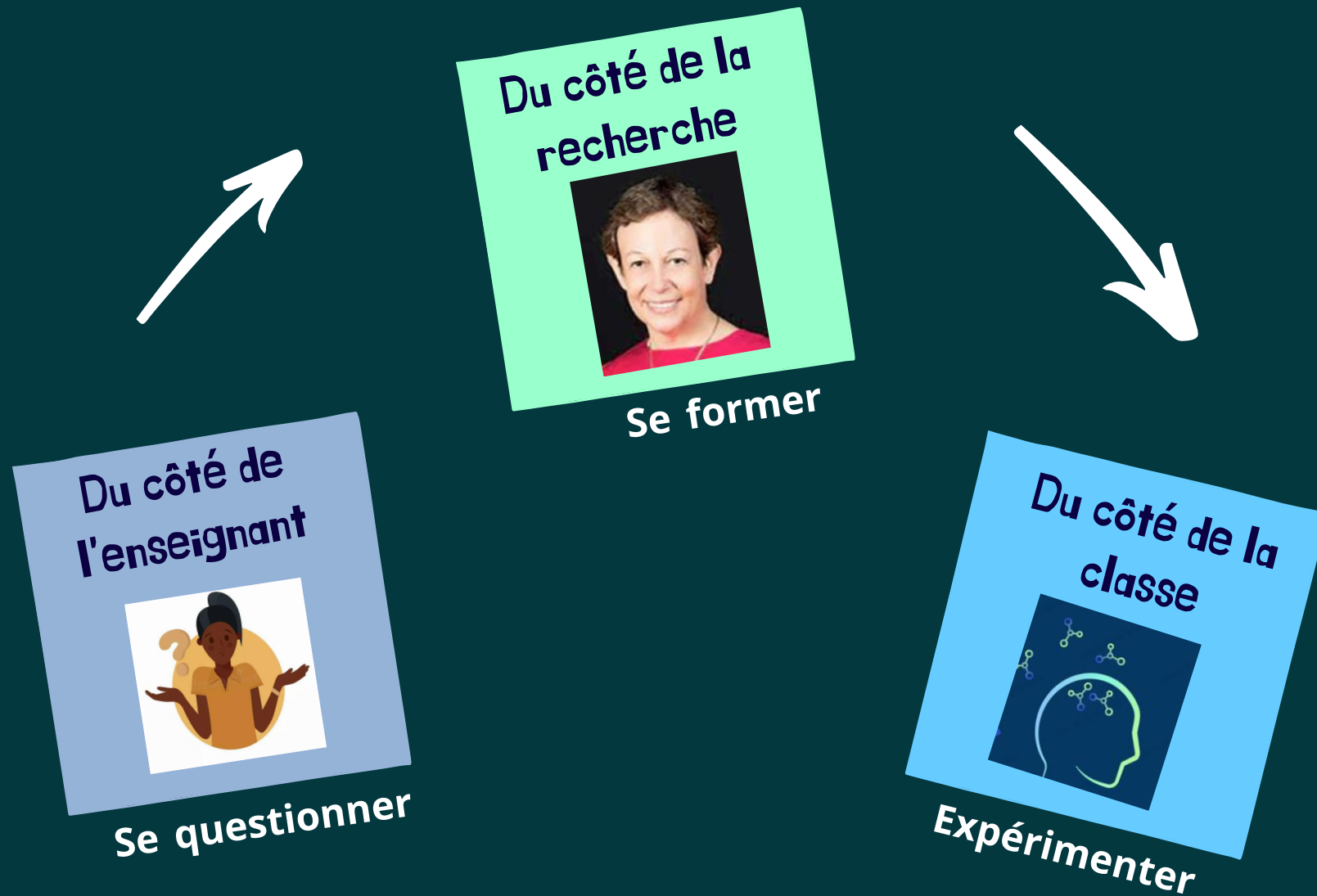


**Développer sa
métacognition**

**Etre attentif à
son bien-être**

**Communiquer
Coopérer**

Notre démarche pédagogique

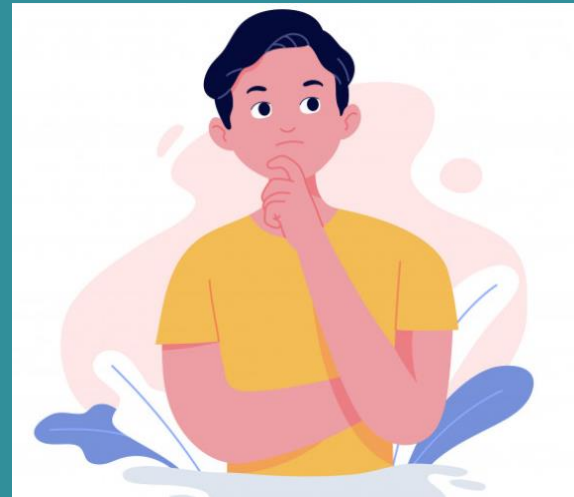


Se
questionner

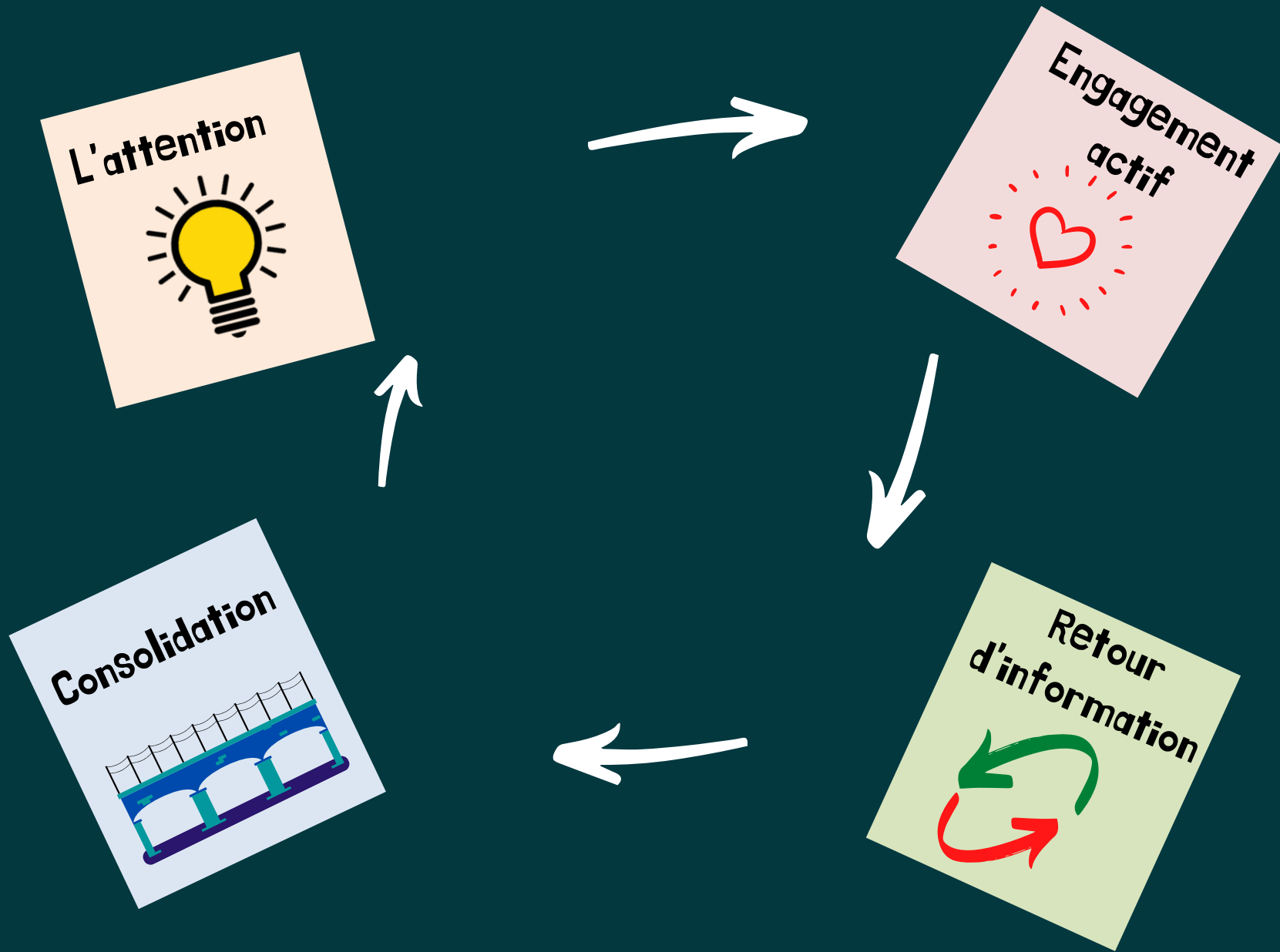
”

*Qu'est-ce qui est important pour
apprendre ?*

“



Les 4 piliers de l'apprentissage





**Prendre
conscience de
son attention**

**Etre attentif à
son bien-être**

**Etre attentif
aux autres**



Prendre
conscience
de son
attention

1

Découvrir l'attention

2

Découvrir le contrôle cognitif

Prendre
conscience
de son
attention

”

Je trouve que mes élèves ne sont pas assez attentifs à leurs apprentissages...

“



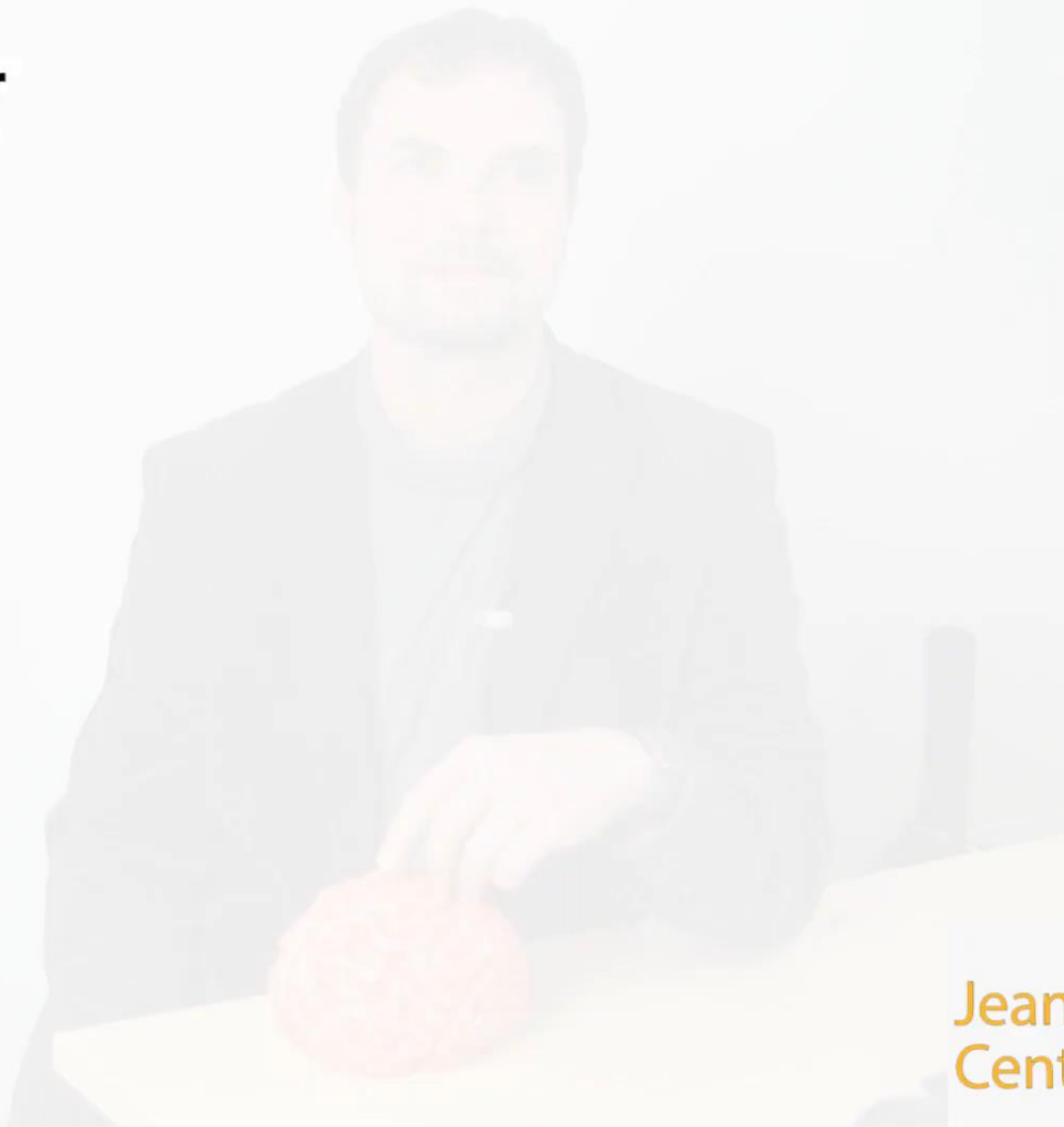
**Du côté de
la recherche**

**Prendre
conscience
de son
attention**

L'attention et les apprentissages



L'attention, un pilier de l'apprentissage



Prendre
conscience
de son
attention

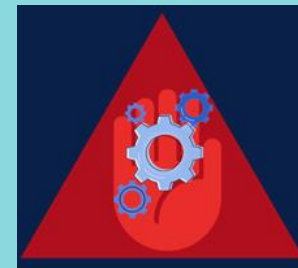
Les 3 fonctions de l'attention



Alerter



Focaliser



Superviser

Prendre
conscience
de son
attention



Du côté de la
classe

Prendre
conscience
de son
attention

Former l'élève à son attention



Focaliser

Parler de l'attention

Je me pose des questions sur mon attention.

Question 1 Pour toi être attentif/attentive, c'est:

...ne pas bouger, ne pas faire de bruit quand la maîtresse parle. oui non

Qu'est-ce qui peut m'empêcher d'être attentif/attentive?

...on écoute bien son maître ou sa maîtresse. oui non

...on se fait des amis. oui non

...on observe plein de détails qu'on ne verrait pas autrement oui non

...on peut comprendre ce que son maître ou sa maîtresse demande de faire oui non

Question 3 Tu as besoin de beaucoup d'attention quand...

...tu joues à un jeu de société oui non

...tu parles avec un ami. oui non

...tu écris un mot. oui non

A quoi ça sert d'être attentif?

Question 4 Est-ce que je peux penser à autre chose quand:

...je ne fais pas de bruit. souvent parfois jamais

...je suis assis sans bouger. souvent parfois jamais

...je lis un livre. souvent parfois jamais

...je regarde mon enseignant. souvent parfois jamais

...je regarde une vidéo. souvent parfois jamais



Un questionnaire pour s'interroger

Paroles
d'élèves

Prendre
conscience
de son
attention

Expérimenter l'attention



Une vidéo pour comprendre l'attention focalisée

Prendre
conscience
de son
attention

Outils pour
la classe

Vivre l'attention



pour prendre
conscience de son
attention



Le geste de Focus
pour engager son
attention

Prendre
conscience
de son
attention

Paroles
d'élèves

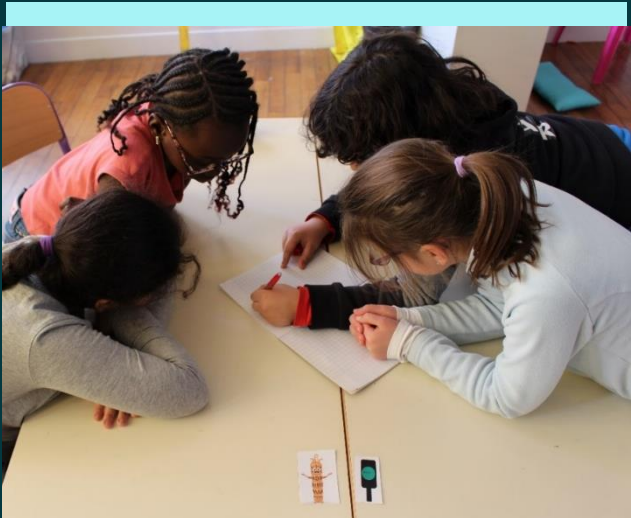
“

«Focus il brille comme le soleil. Il a une lampe pour éclairer et moi je regarde là où il éclaire. Quand il éclaire la maitresse, j'écoute la maitresse et aussi je la regarde. Quand il éclaire mon copain, je regarde mon copain et j'écoute plus la maitresse.»

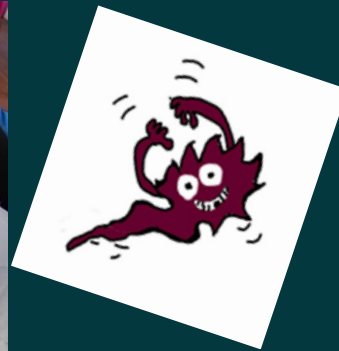
Samuel 5 ans



Identifier ses distracteurs



Réfléchir



Qu'est-ce qui peut
m'empêcher d'être
attentif/attentive?

la petite voix qui est en moi	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> jamais
un bruit ou un chuchotement	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> jamais
la fatigue	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> jamais
la colère	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> jamais
la peur	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> jamais
la joie	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> jamais
quand je suis stressé(e)	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> jamais
les objets sur ma table	<input type="checkbox"/> souvent	<input type="checkbox"/> parfois	<input type="checkbox"/> jamais

Se questionner

Prendre
conscience
de son
attention

Paroles
d'élèves

Identifier ses distracteurs



“

«Les distracteurs, j'en ai dans la tête. Souvent, je pense à ce que je vais faire quand je vais rentrer à la maison et du coup je n'écoute plus la maitresse. Mes pensées, c'est comme des bonbons que j'ai envie de manger et ensuite il n'y a plus rien d'autre. ”

Liam, 8 ans



Prendre
conscience
de son
attention

”

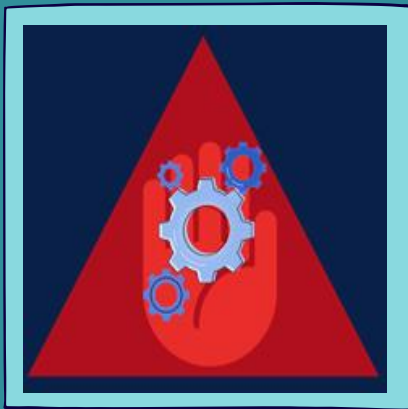
*Comment aider les élèves à contrôler
leur attention?*

”



Du côté de
la recherche

Prendre
conscience
de son
attention



Le contrôle cognitif
et
les apprentissages

Du côté de la recherche



Prendre
conscience
de son
attention

”

- Nous avons besoin de notre contrôle cognitif pour
- être persévérant
 - rester canalisé
 - résister à l'envie d'abandonner une tâche en cours sans la terminer
 - s'engager dans une tâche longue pour laquelle la satisfaction de la tâche terminée ne sera pas immédiate.

Adele Diamond,
Professeure en neurosciences cognitives du
développement
Université de Colombie Britannique

“

L'effet Stroop



Orange



**Du côté de la
classe**

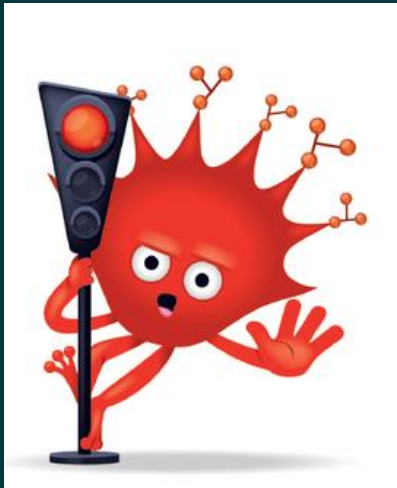
**Prendre
conscience
de son
attention**

**Former l'élève à son
contrôle cognitif**

Outils pour
la classe

Prendre
conscience
de son
attention

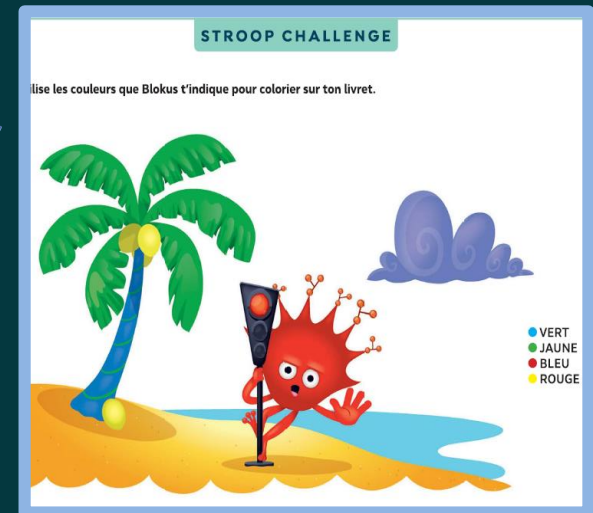
Découvrir le fonctionnement de son contrôle cognitif



Blokus, métaphore
du contrôle cognitif



Prendre conscience de son propre contrôle
cognitif



Prendre
conscience
de son
attention

Paroles
d'élèves

“

«Quand je fais le signe de Blokus, ça m'aide à faire l'effort d'être bien attentve. . Quand je fais le signe, ça bloque mon corps. et ça aide ma tête à bloquer aussi”

Nada, 8 ans



Prendre
conscience
de son
attention

Paroles
d'élèves

“

«Blokus il est tout rouge, comme ça on le voit bien. Il dit "Blokus, bloque !" et il fronce les sourcils pour qu'on s'arrête. Mais moi je ne l'entends pas tout le temps.»

Samuel 5 ans



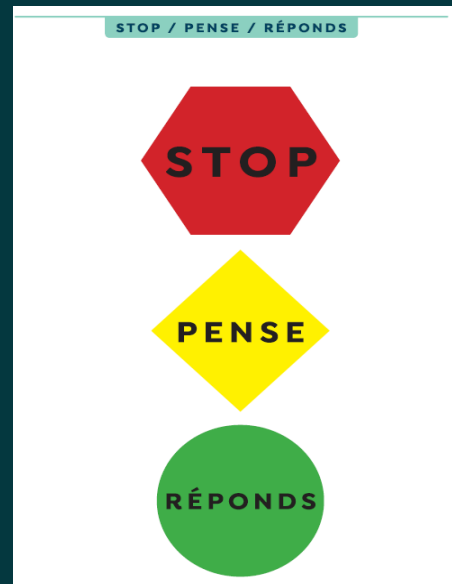
Outils pour la classe

Prendre conscience de son attention

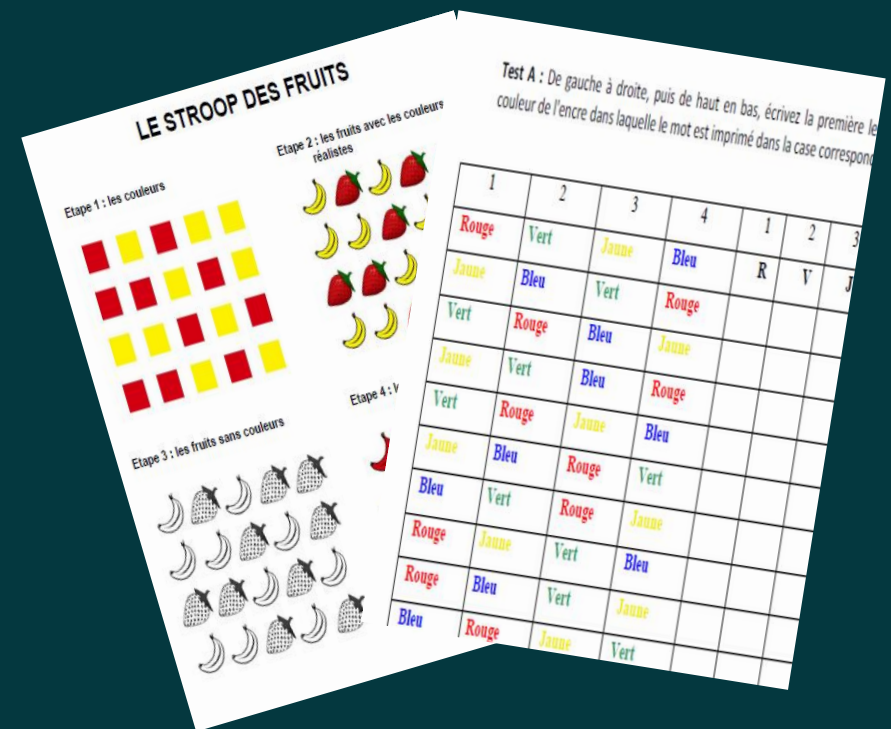
Agir sur son contrôle cognitif



Jouer



Réguler sa prise de parole



Se tester

Etre attentif à
son bien-être

”

*Comment faire pour que les
élèves soient apaisés en classe ?*

“



Etre attentif à
son bien-être

1

Etre attentif à ses émotions

2

Etre attentif à son attention

3

Apprendre à se ressourcer

**Du côté de
la recherche**

**Etre attentif à
son bien-être**

Les émotions et les apprentissages

Du côté de la recherche



Etre attentif à
son bien-être

”

Les émotions ont un lien direct sur les apprentissages. Les émotions ont en effet un impact sur les fonctions cognitives. Un excès d'émotions, par exemple, une grande peur, va mobiliser toute votre attention et la détournera des apprentissages.”

“

Catherine Belzung
Docteure en neurosciences, professeure Université
de Tours et à l'Institut universitaire de France

Du côté de la
classe

Etre attentif à
son bien-être

Former l'élève à la gestion
de ses émotions

Etre
attentif à
son bien-
être

Outils pour
la classe

Identifier ses émotions





Mimer



Jouer

Activité 1

Complète les cartes émotions.

	
Nom :	Nom :
Signes physiques :	Signes physiques :
Rôle :	Rôle :

Ecrire

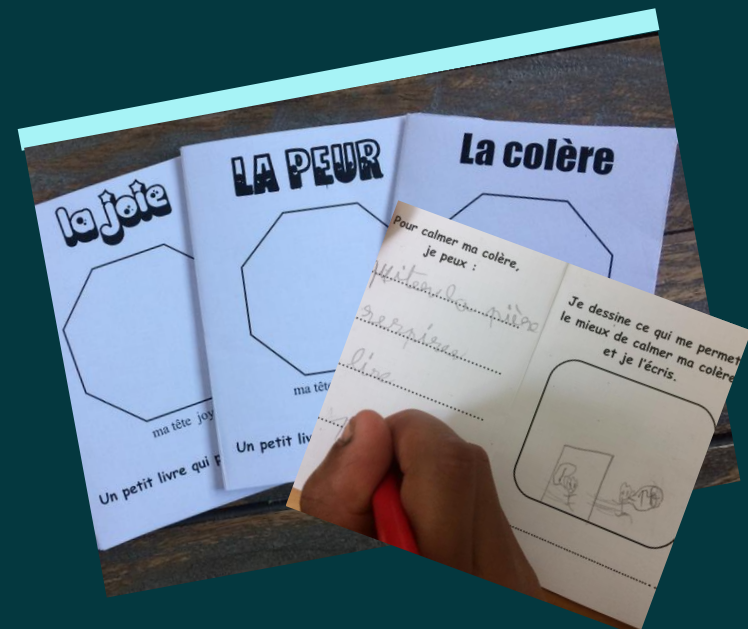
Etre
attentif à
son bien-
être

Outils pour
la classe

Se questionner sur ses émotions



L'enquête des émotions

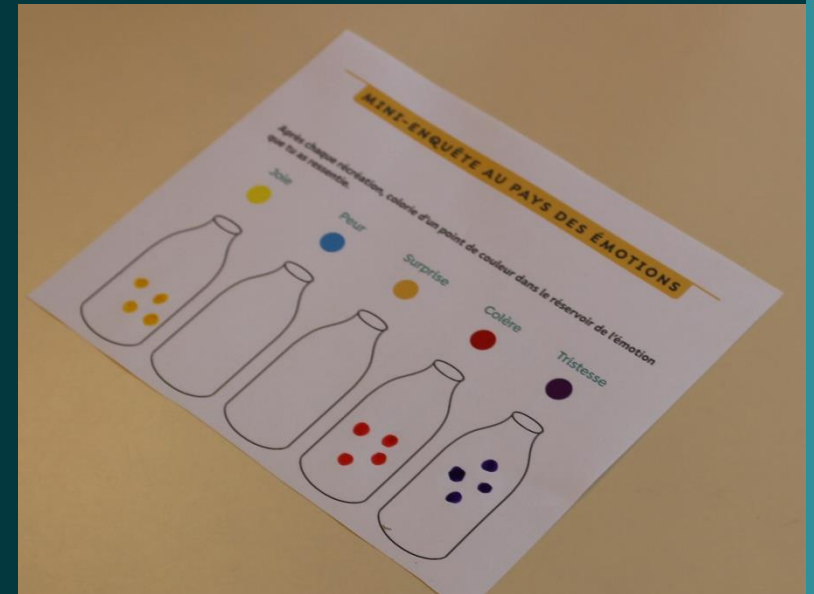


Les mini-livres des émotions

“

« Quand j'ai fait l'enquête sur les émotions, j'ai vu que dans la journée, je ressens plein d'émotions. Je croyais que j'étais tout le temps en colère mais j'ai vu aussi, qu'il y a des moments où je ressens de la joie.»

Mathéo, 8 ans

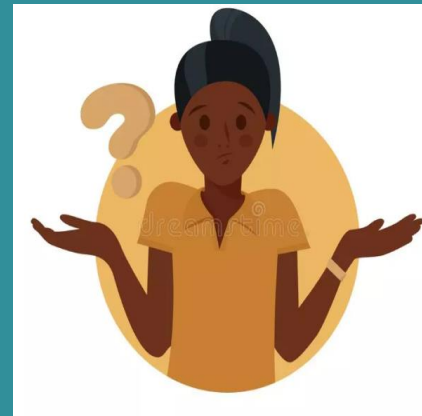


Etre attentif à
son bien-être

”

*Mes élèves sont agités
particulièrement en fin de
journée comme s'ils ne pouvaient
plus rien écouter...*

“



Du côté de
la recherche

Etre attentif à
son bien-être

L'énergie attentionnelle et les apprentissages

Du côté de la recherche



Etre attentif à
son bien-être

”

L'effort attentionnel parle davantage en termes de fatigue. Et la fatigue "intellectuelle" est un élément à prendre en consideration dans l'espace de la classe. Un enfant accomplit un effort attentionnel pour lire un texte ou faire un calcul. Chaque tâche scolaire à un coût attentionnel.

“

Michèle Mazeau
Médecin en rééducation
Spécialiste des troubles cognitifs chez l'enfant

**Du côté de la
classe**

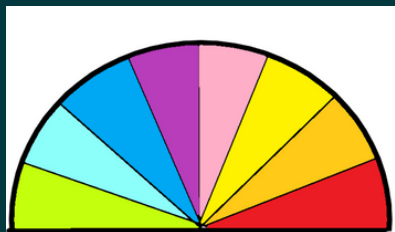
**Etre attentif à
son bien-être**

**Former l'élève à la gestion
de sa fatigue attentionnelle**

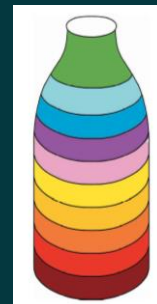
Etre
attentif à
son bien-
être

Outils pour
la classe

Gérer ses ressources attentionnelles



Le compteur d'attention



Le reservoir d'énergie



fonction de l'activité proposée

Je complète un exercice de grammaire.



Je lis un livre en autonomie.



Réfléchir ensemble

MINI-ENQUÊTE AU PAYS DE MON ÉNERGIE

Colorie d'un point de couleur dans le réservoir qui correspond à ton niveau d'énergie.

Matin

Midi

Après-midi

Soir



Activité réflexive

“

« J'utilise plein d'énergie quand j'écris une phrase. C'est dur pour moi parce que j'ai du mal à écrire. Alors après mon réservoir il est presque vide. Du coup après, je suis

fatiguée.»

Bata, 8 ans



Etre attentif à
son bien-être

”

*Comment remobiliser l'attention
de mes élèves?*

“



**Du côté de
la recherche**

**Etre attentif à
son bien-être**

Le bien-être et les apprentissages

Du côté de la recherche



”

Le corps et l'esprit interagissent pour former la personne.

L'élève dans une classe est d'abord le corps de l'élève dans une classe. Le corps est le premier instrument d'appréhension du monde. Il est donc judicieux de mobiliser le corps des élèves au début des apprentissages, comme par exemple avec la manipulation d'objets ou l'observation d'un phénomène en bougeant.

“

Etre attentif à son bien-être

Denis Hauw
Professeur de psychologie du sport, université Lausanne
Directeur du centre de recherche en psychologie de la santé, du sport et du vieillissement (PHASE)

Du côté de la recherche



”

Etre
attentif à
son bien-
être

Le yoga, c'est joindre la tête au corps par la respiration. La respiration permet de retrouver l'énergie.

On peut faire du yoga dès la maternelle. Les enseignants trouvent que cette pratique permet aux enfants d'être plus attentifs, plus à l'écoute de l'adulte et mieux dans son corps.

“

Konkona Mukherjee Mariannie,
Professeure de Yoga en France
et en Inde.

**Du côté de la
classe**

**Etre attentif à
son bien-être**

Former l'élève à se ressourcer

Etre
attentif à
son bien-
être

Outils pour
la classe

Se ressourcer pendant les interséances



Cartes de relaxation



Relaxation de chaise

Etre
attentif à
son bien-
être

Outils pour
la classe

Se ressourcer pendant les interséances



Respiration collective

**Paroles
d'élèves**

**Etre attentif
à son bien-être**



Etre attentif
aux autres:
communiquer et
coopérer

”
*Comment rendre mes élèves
attentifs aux autres ?*

“





Communiquer
et
coopérer

1

Apprendre à communiquer

2

Apprendre à coopérer

**Du côté de
la recherche**

**Communiquer
et
coopérer**

La coopération et les apprentissages

Du côté de la recherche



Communiquer
et coopérer

Pourquoi la coopération est intéressante à pratiquer en classe?

- 1- Différencier sans stigmatiser.
- 2- Développer les habiletés pro sociales
- 3- Renforcer la fraternité du groupe, l'attention aux autres.

Sylvain Connac,
docteur en Sciences de l'Éducation,
Enseignant chercheur à l'Université Paul
Valéry de Montpellier

Du côté de la recherche



Communiquer
et coopérer

”

Pour coopérer, l'élève doit formuler des **attentes claires**, rendre les informations explicites, on peut parler de communication efficace.

Mettre les élèves en équipe est une étape préliminaire et nécessaire, mais **il est important de l'enseigner**.

“

Isabelle Plante,
Enseignante chercheure
Université du Québec, Montréal

Du côté de la
classe

Communiquer
et
coopérer

Former l'élève à communiquer
et à coopérer

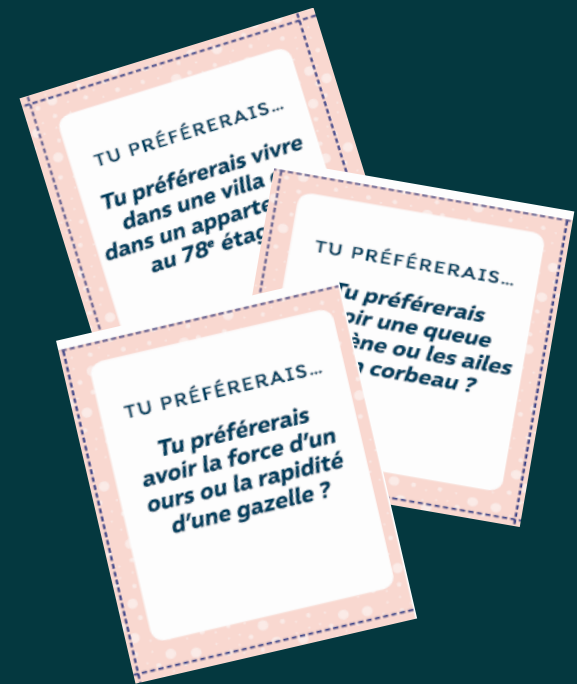
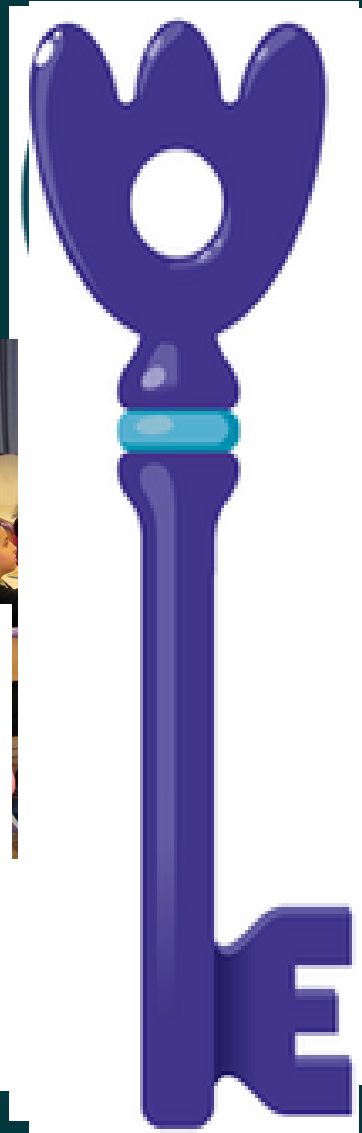
Outils pour
la classe

Communiquer
et coopérer

Des repères pour apprendre à communiquer

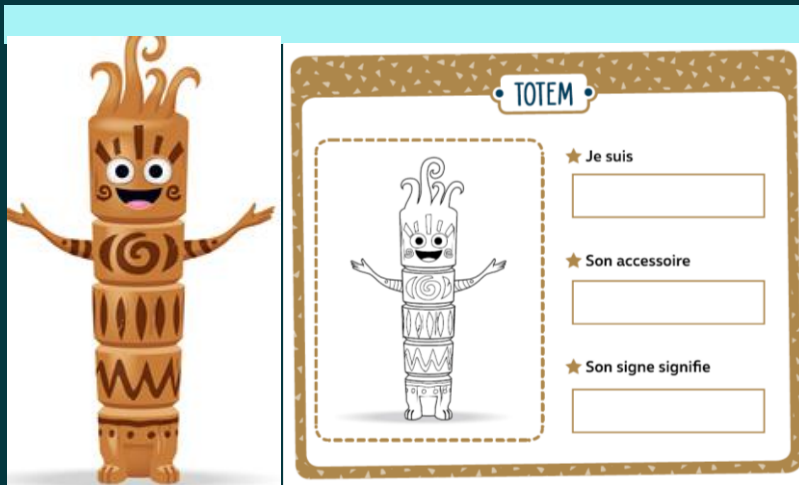


Les clés de la communication



Tu préférerais...

Pratiquer la coopération, apprendre ensemble



Totem, métaphore
de la coopération



Faire ensemble

Mettre en place la coopération



Des défis

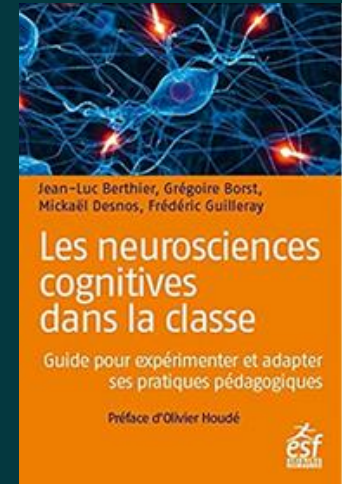


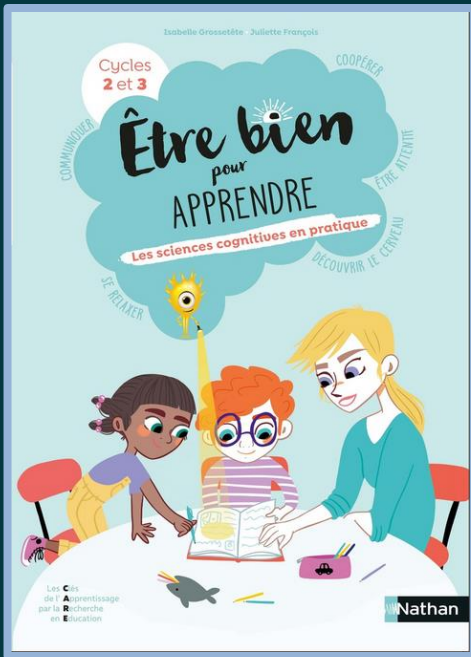
Des repères



Des activités coopératives

Continuer à se
former ..





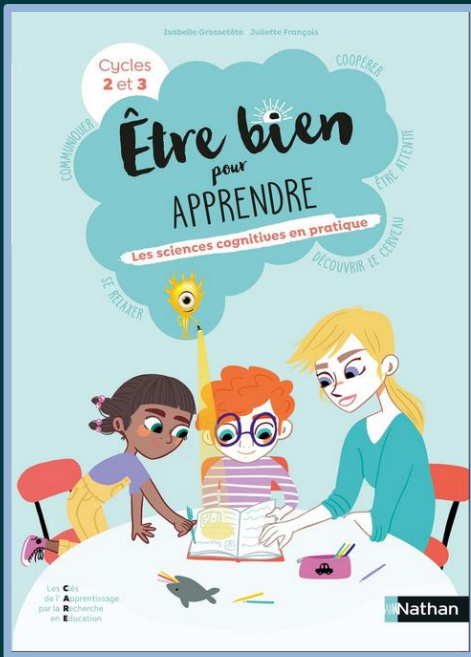
MERCI POUR VOTRE ATTENTION
WWW.CAREDUCTIV.COM





Quels outils aimerais-je expérimenter en classe ?

- **Les outils pour expérimenter l'attention** : vidéo du gorille, questionnaire sur l'attention, Stroop Challenge
- **Les outils pour prendre conscience de son attention en classe** : pictogrammes de Focus et Blokus, Stop/Pense/Réponds
- **Les outils pour être attentif à ses émotions** : l'enquête des émotions, les cartes émotions, les petits livres des émotions
- **Les outils pour évaluer ses ressources attentionnelles** : le compteur d'énergie, le réservoir d'attention
- **Les outils pour se ressourcer pendant les interséances** : les cartes de gymnastiques douces, les cartes de yoga, O Zen
- **Les outils pour apprendre à communiquer** : les 3 clés de la communication, le jeu "Tu préférerais..."
- **Les outils pour apprendre à coopérer** : le pictogramme de Totem, les feux de la coopération



MERCI POUR VOTRE ATTENTION
WWW.CAREDUCTIV.COM
AREductiv

