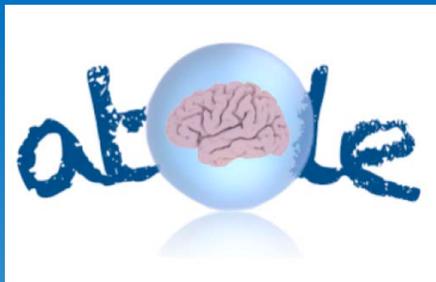


Compilation des différentes images à projeter pendant les séances **ATOLE**



Séquence 1 : A la découverte de l'attention

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



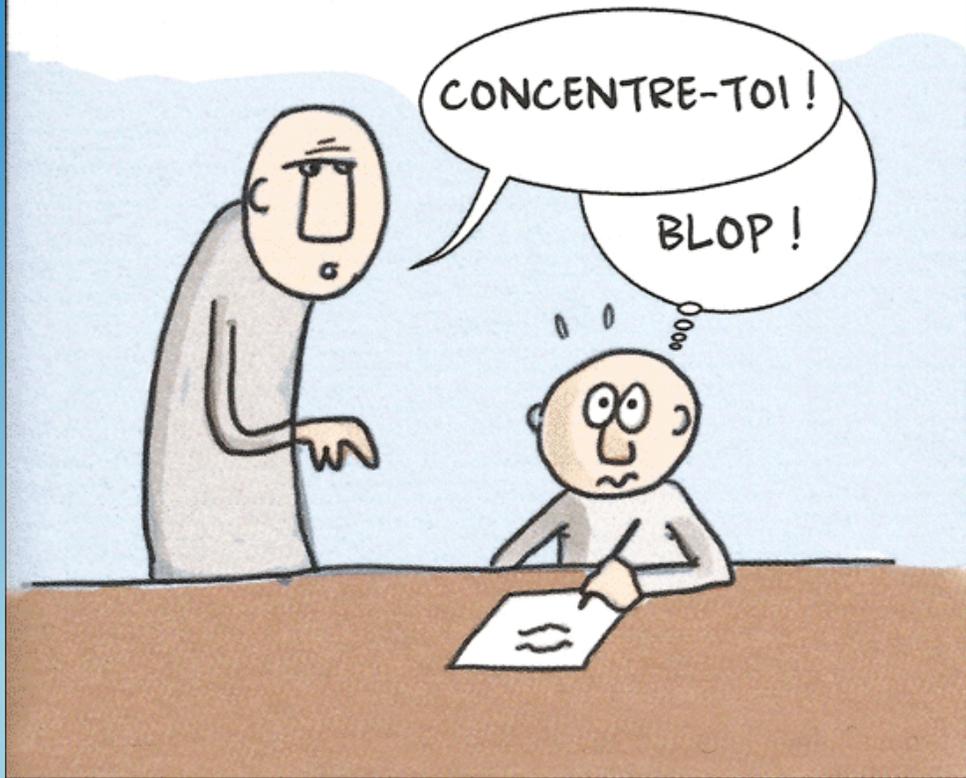
12



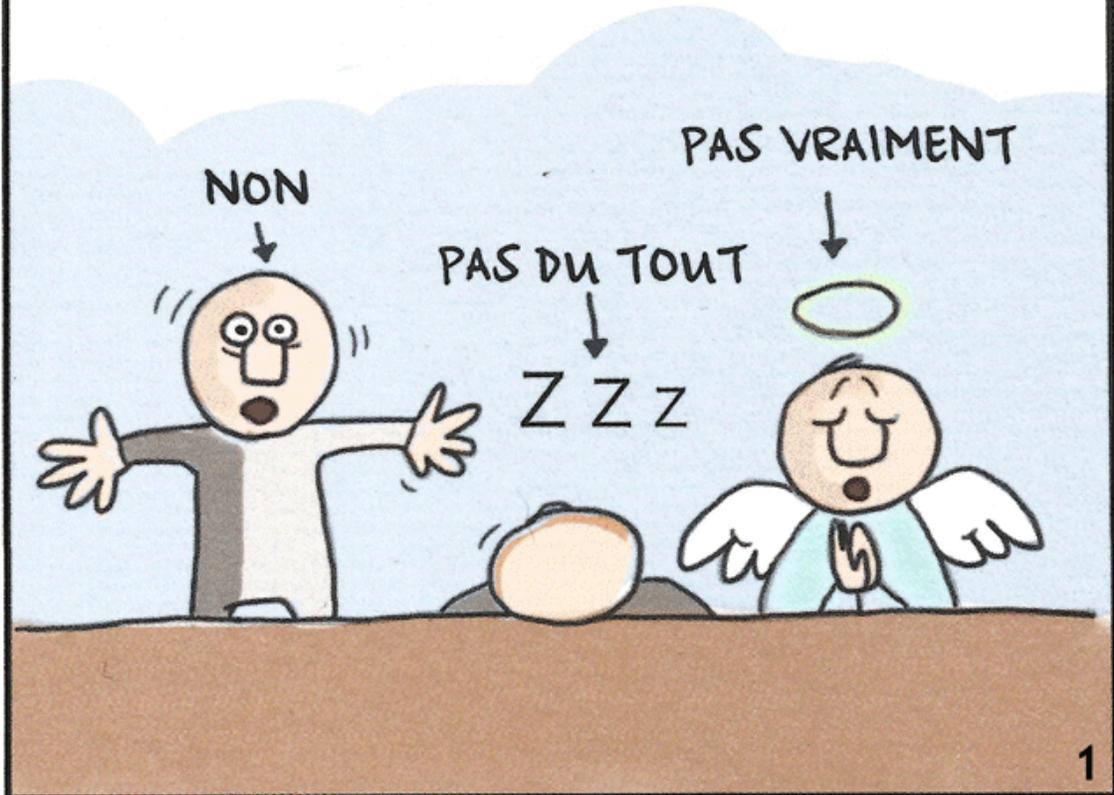
13



On demande souvent aux élèves
d'être plus attentifs.



Ce qui ne veut pas juste dire
être calme et obéissant.





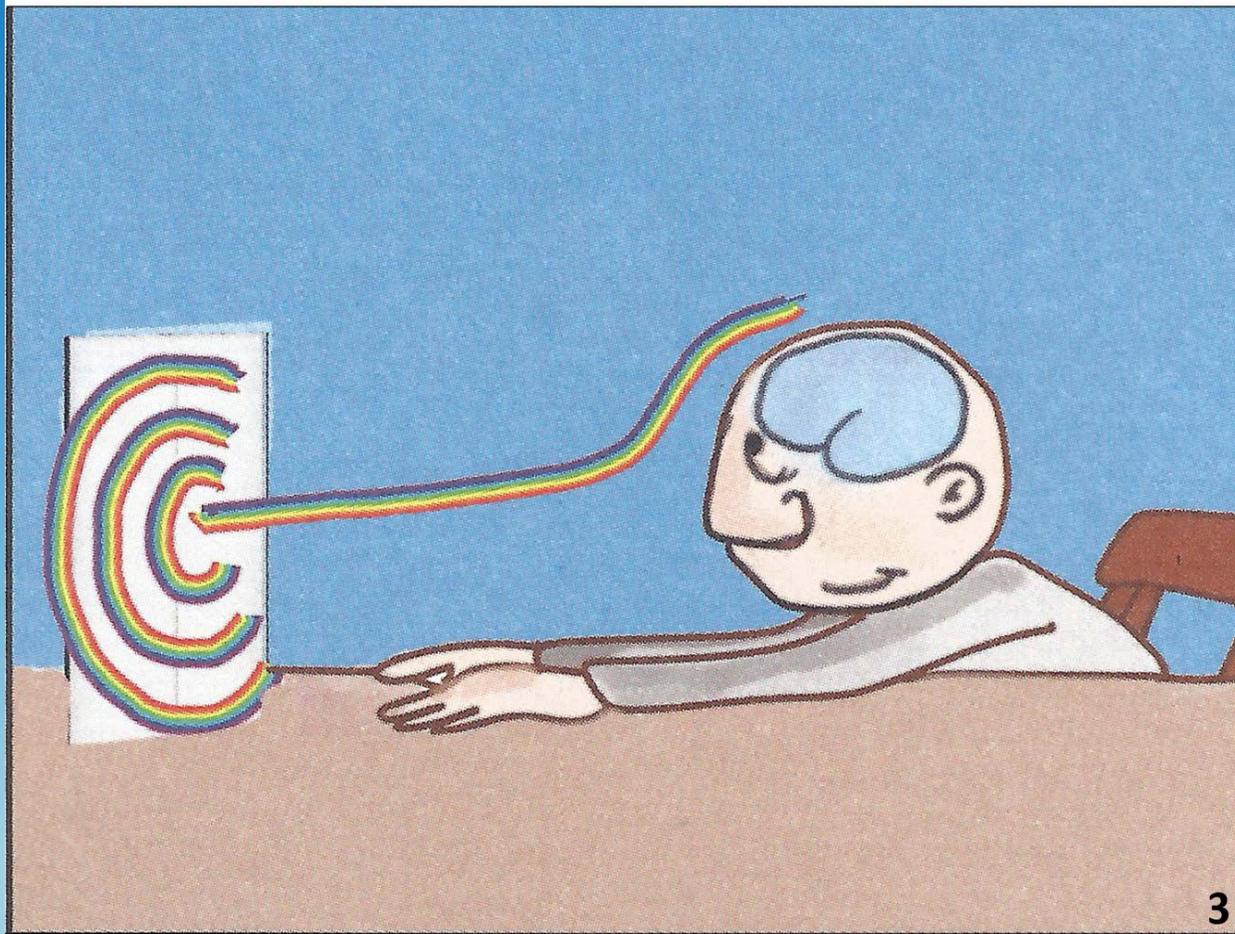
*© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe*



Tu t'en rends bien compte
quand tu réclames l'attention
des autres.



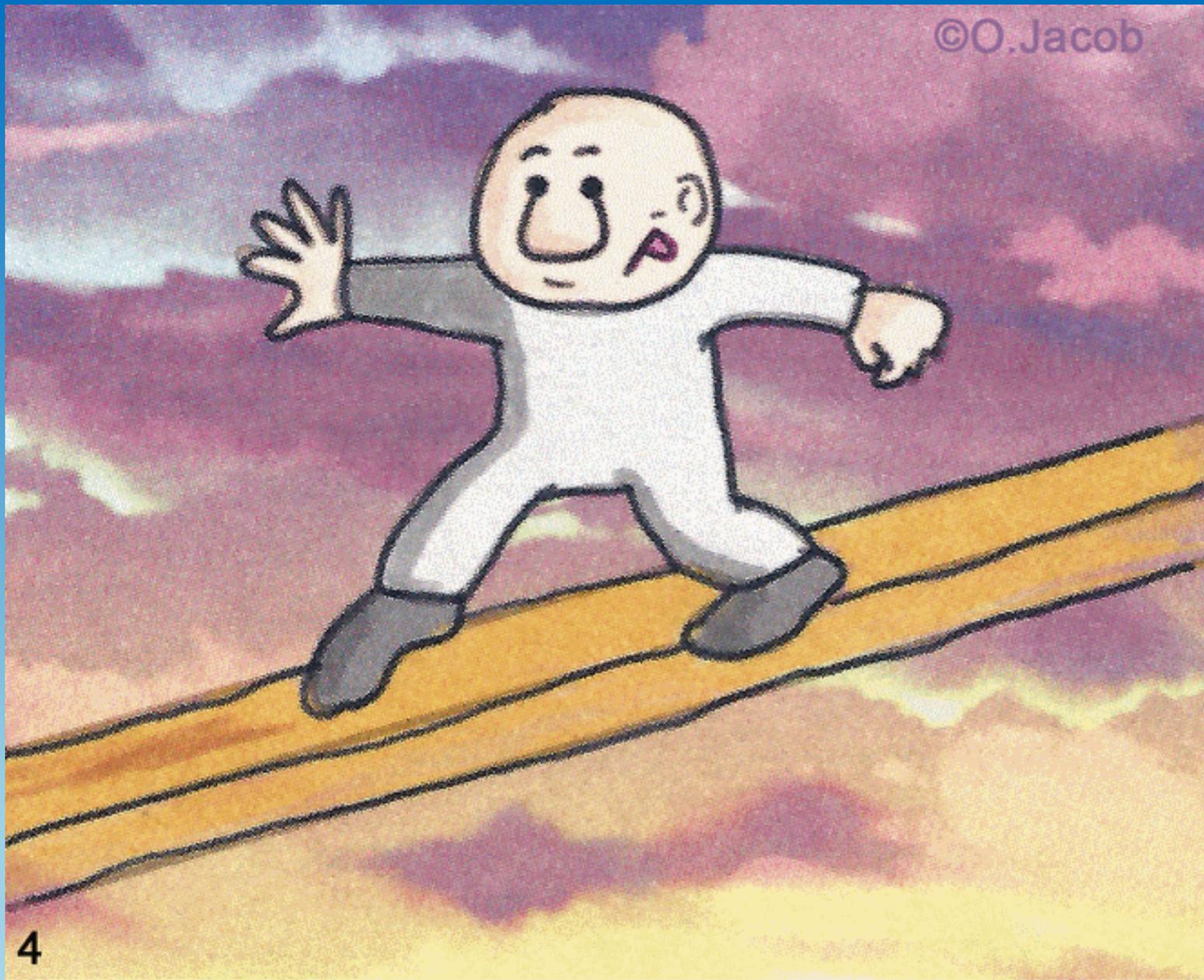
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe



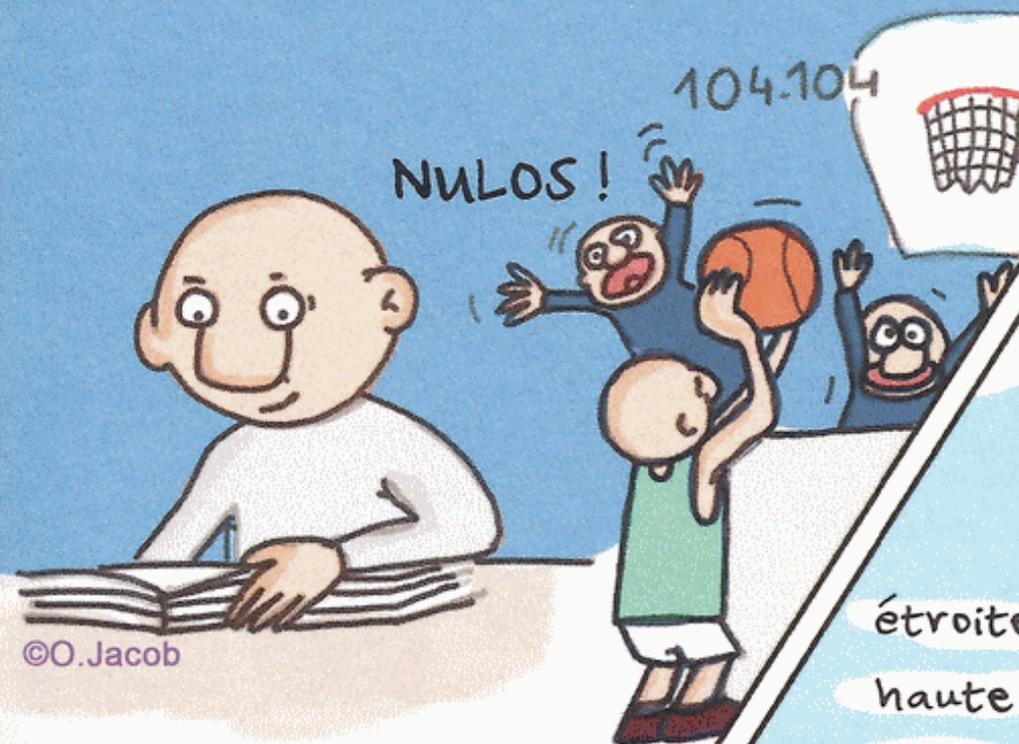
Séquence 2: L'équilibre attentionnel





Quand tu étais petit, tu as mis du temps pour apprendre à tenir debout. Il faut ensuite plusieurs années pour apprendre à garder son attention debout.

Certaines choses demandent d'être vraiment attentif, comme si tu traversais une poutre qui peut être...



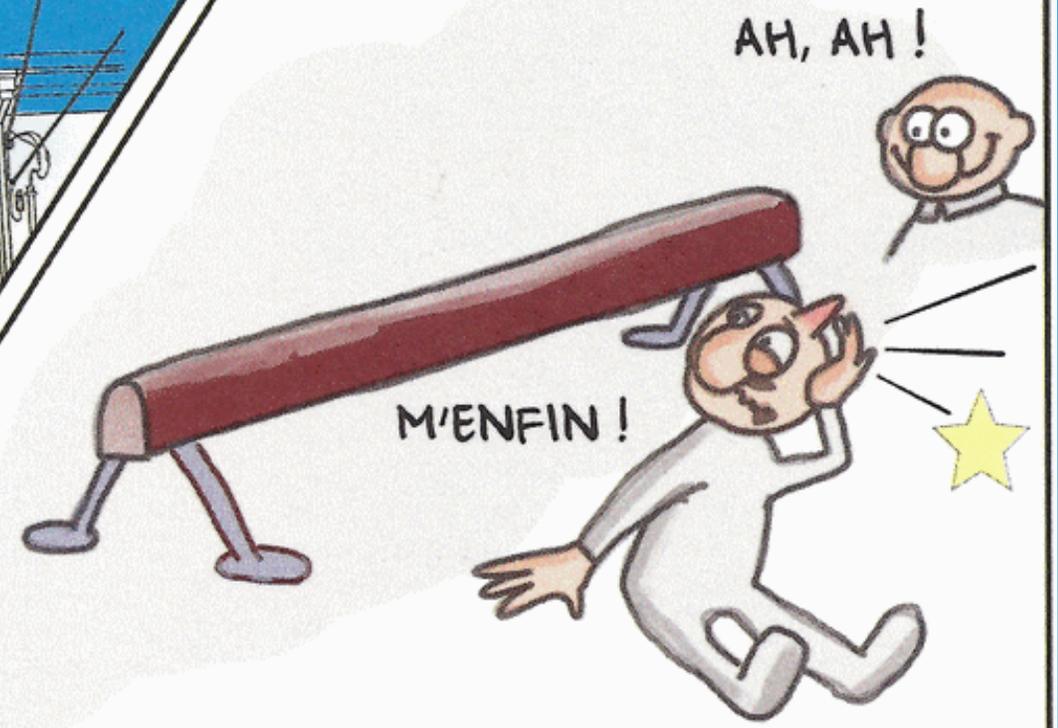
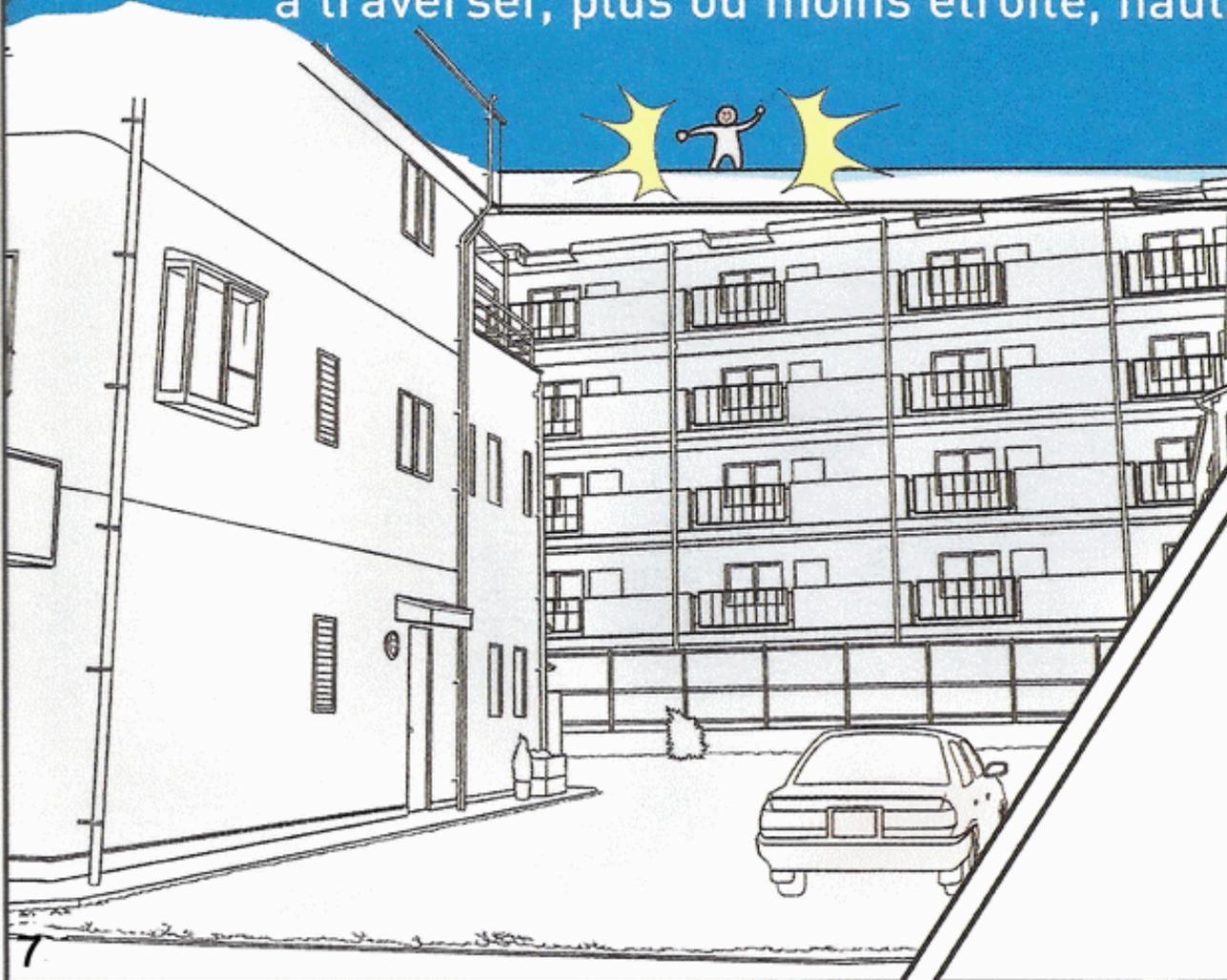
©O.Jacob



étroite : si ce que tu dois faire est difficile
haute : si c'est dangereux de se déconcentrer
longue : si tu dois te concentrer longtemps.

6

Chaque tâche est donc comme une poutre à traverser, plus ou moins étroite, haute ou longue.



À toi de juger si tu dois être attentif ou non, selon les dimensions de cette poutre.

Cela t'évitera bien des erreurs...
d'inattention.



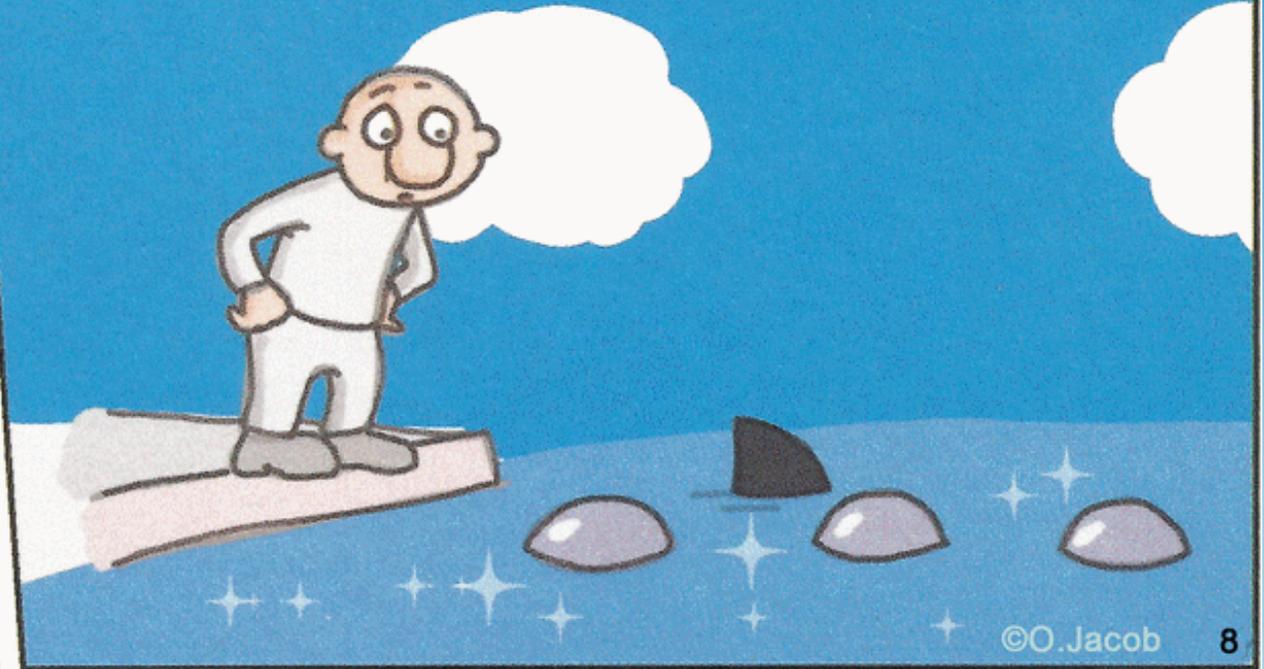
Il suffit de t'**A**rrêter pour **A**juster ton **A**ttention,

AAA

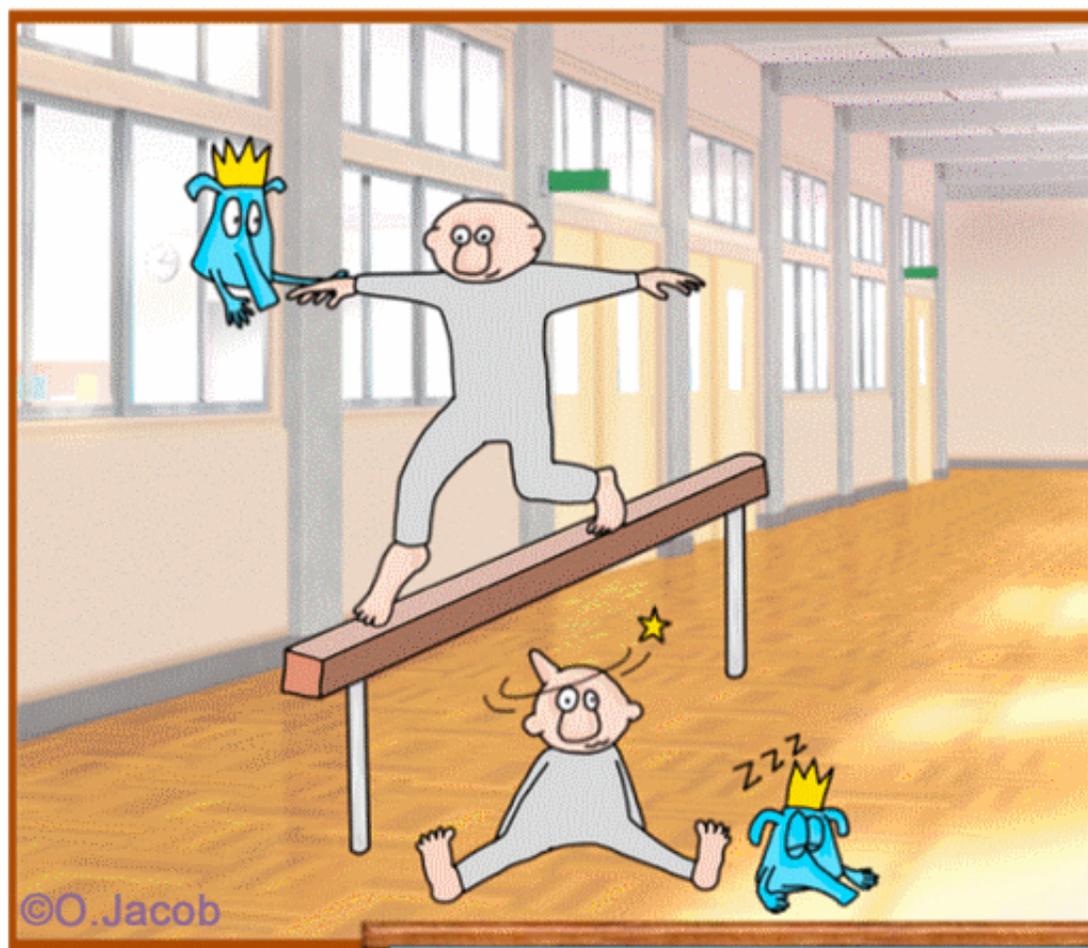
A vert = La poutre est large, pas de problème.

A orange = Plus étroite, attention !

A rouge = Difficile, je dois être très concentré.



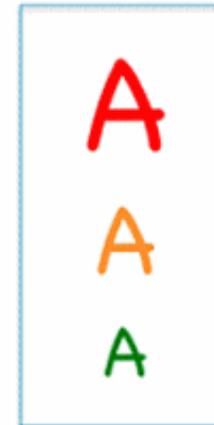
©O.Jacob 8



©O.Jacob

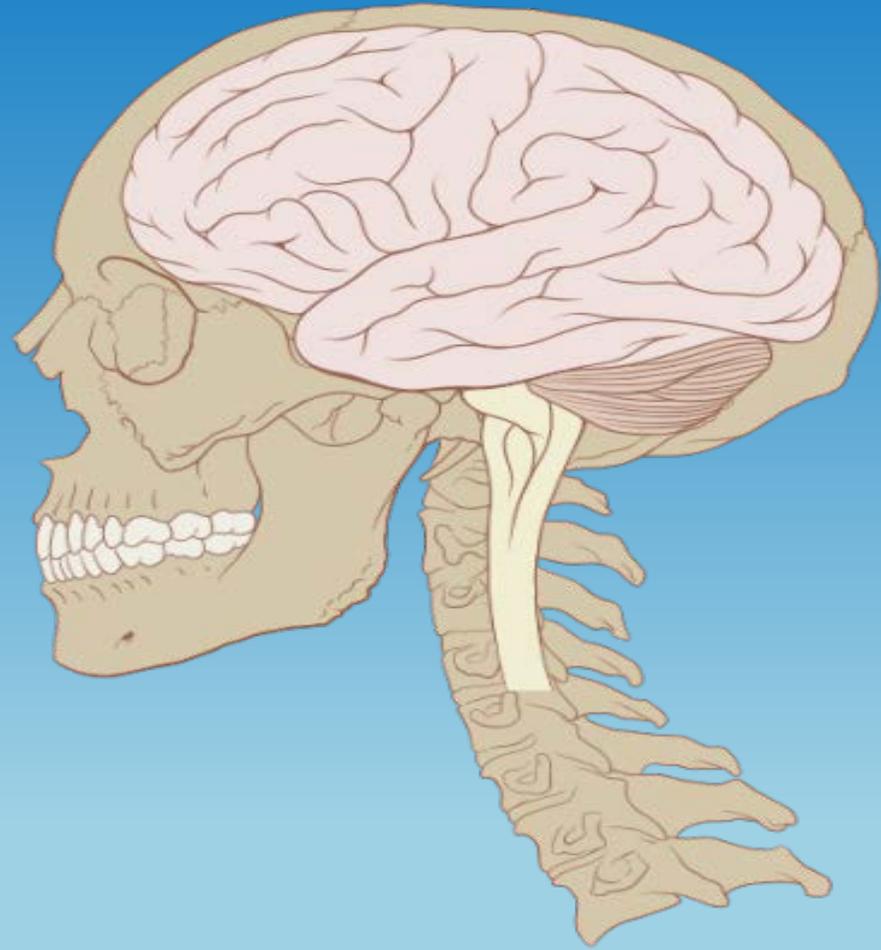
RESTER SUR LA POUTRE

LONGUE ou COURTE ?
HAUTE ou BASSE ?
ETROITE ou LARGE ?





Séquence 3: Le cerveau et les neurones



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe

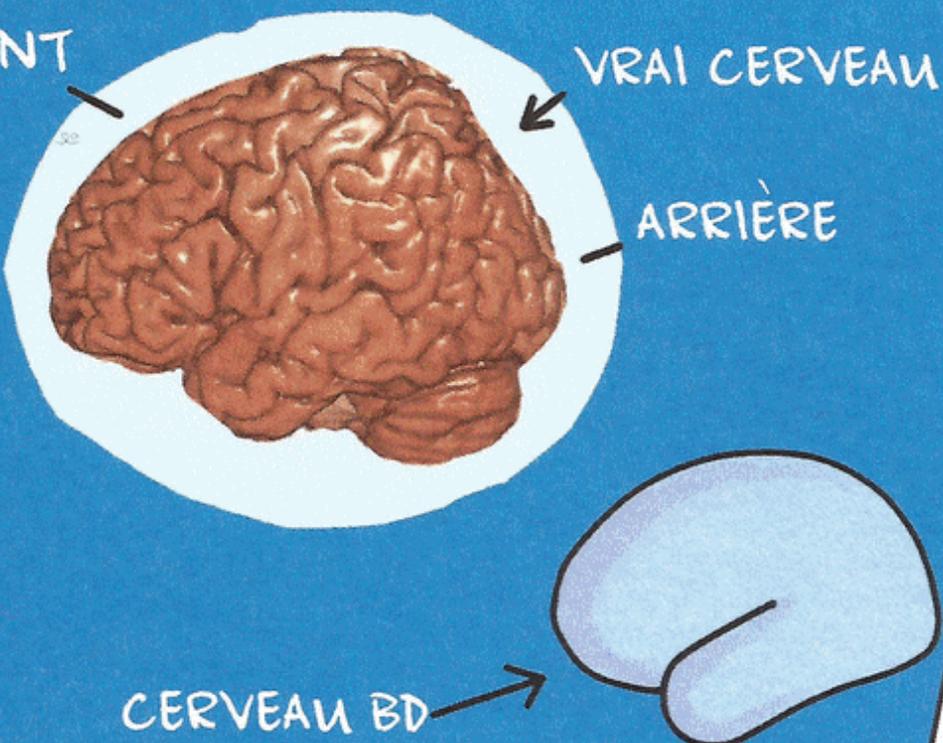
Le cerveau, le voilà.

AVANT

VRAI CERVEAU

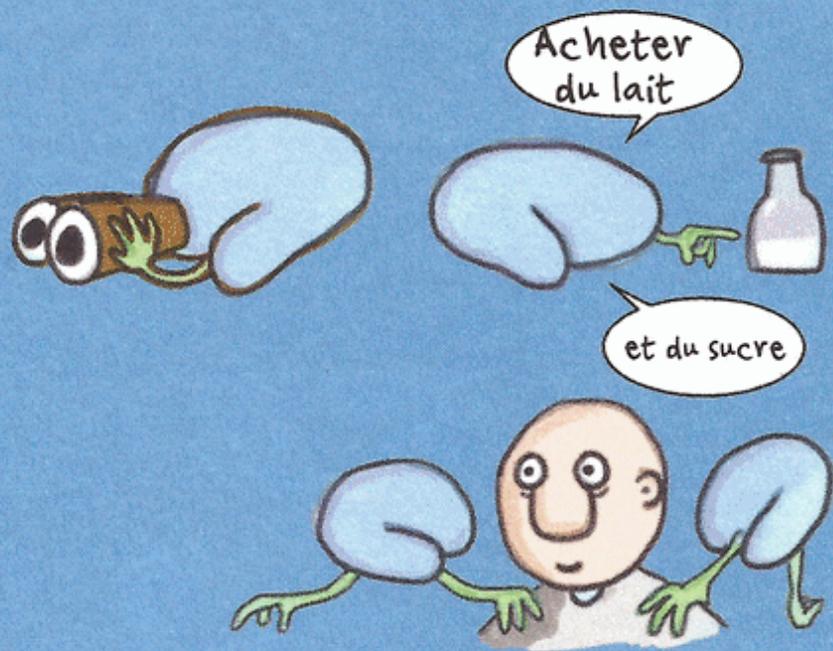
ARRIÈRE

CERVEAU BD



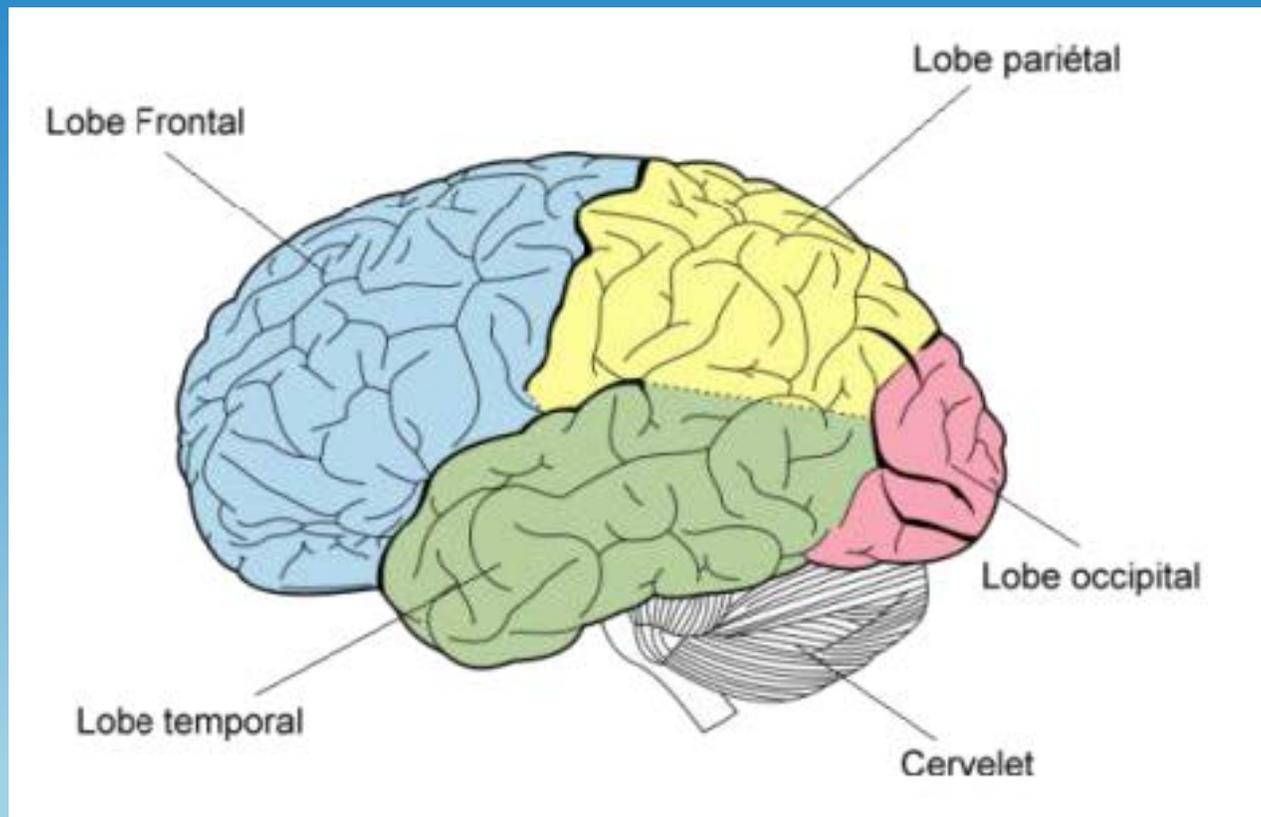
10 © O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

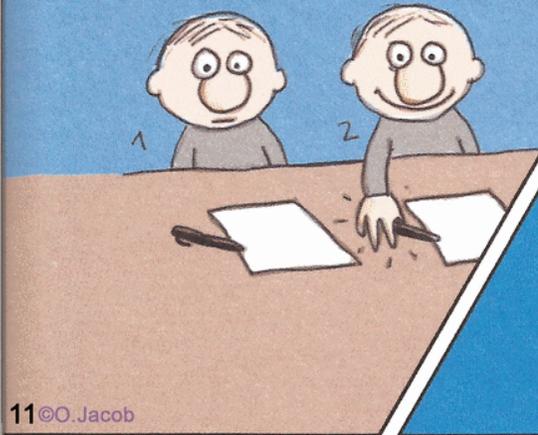


Il nous sert à réfléchir,
mais aussi simplement à regarder,
à bouger et à décider de nos actes.

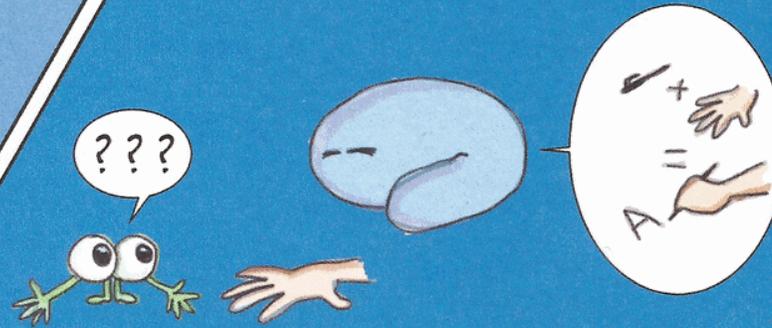
Copie autorisée pour la classe



Car même s'il faut des yeux pour voir
et des mains pour saisir...



11 ©O. Jacob

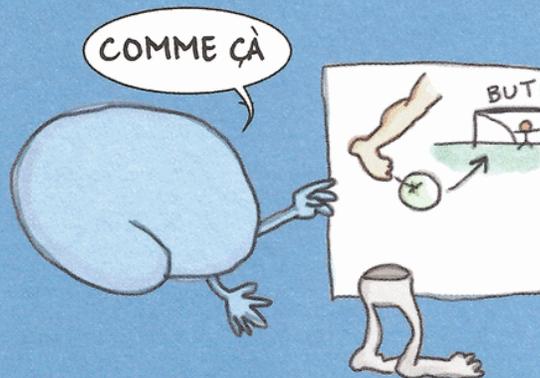


... seul le cerveau sait reconnaître
un objet et comment s'en servir.

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

C'est aussi le cerveau qui sait comment shooter
dans un ballon, pas les muscles.



12 ©O. Jacob



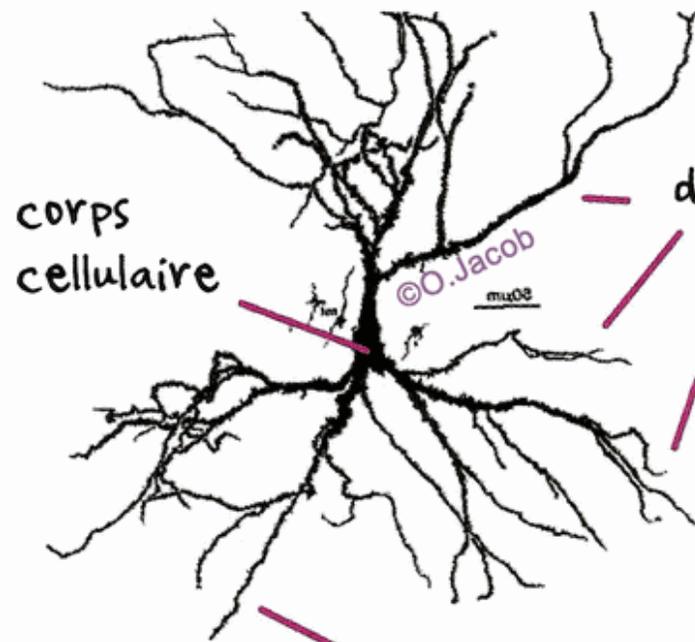
Et c'est bien lui qui sait
danser ou dribbler, pas nos pieds.

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe



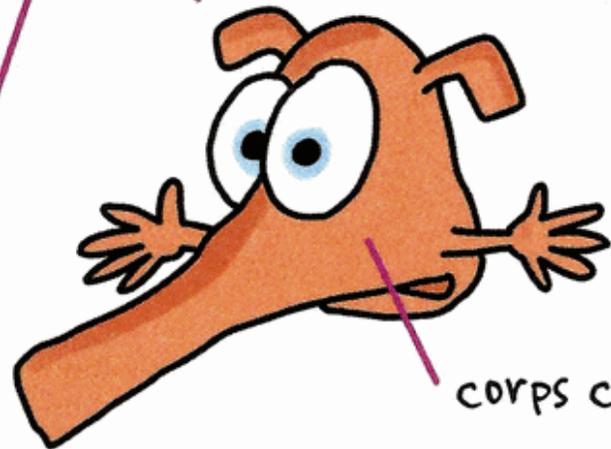
corps cellulaire

dendrites

© O. Jacob
mu08

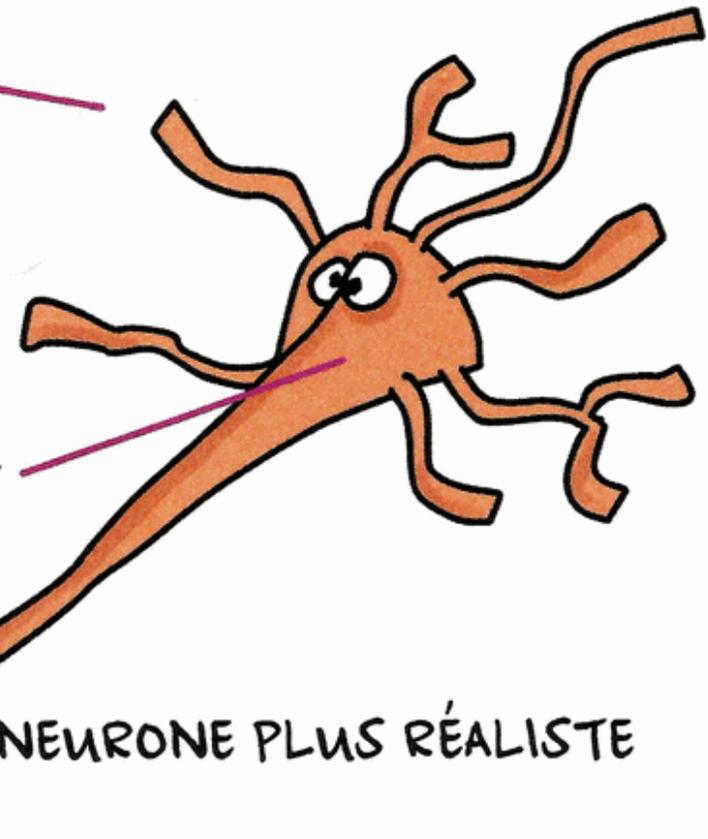
axone

VRAI NEURONE



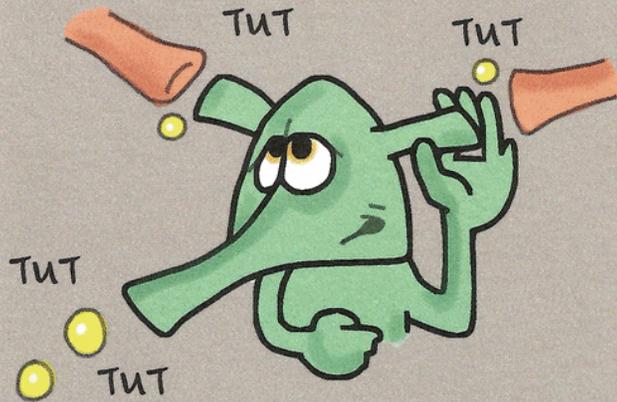
corps cellulaire

NEURONE BD

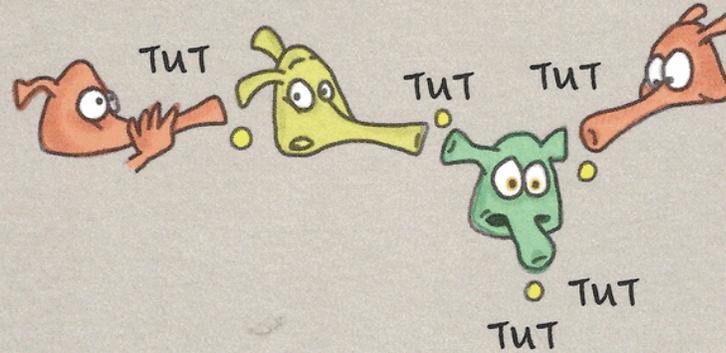


NEURONE PLUS RÉALISTE

Chaque neurone ne sait faire qu'une chose, mais il la fait bien.



Les neurones doivent travailler en équipe pour faire des choses compliquées.

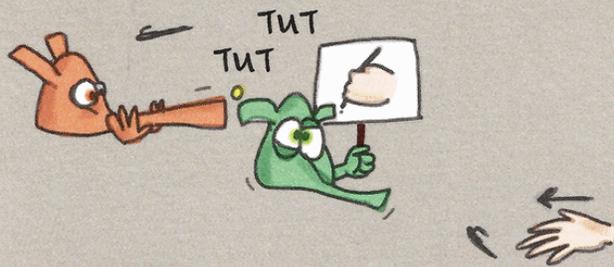


©O.Jacob 14

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

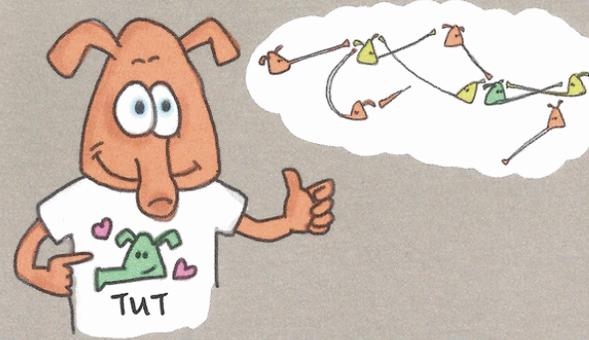
Copie autorisée pour la classe

Ils leur envoient des messages dès qu'ils sont réveillés...

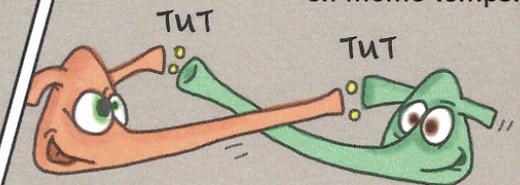


et c'est comme ça que tu peux te retrouver à faire des gribouillis, juste parce que tu as vu un stylo.

Chacun a des amis, qui forment son réseau, avec qui il préfère discuter. Un peu comme nous, finalement.



Les neurones deviennent amis à force de travailler en même temps.



Comme tu prends souvent ton stylo quand tu le vois devant toi, les neurones qui réagissent au stylo sont devenus amis avec ceux qui savent le prendre avec la main.

15 ©O.Jacob

16

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

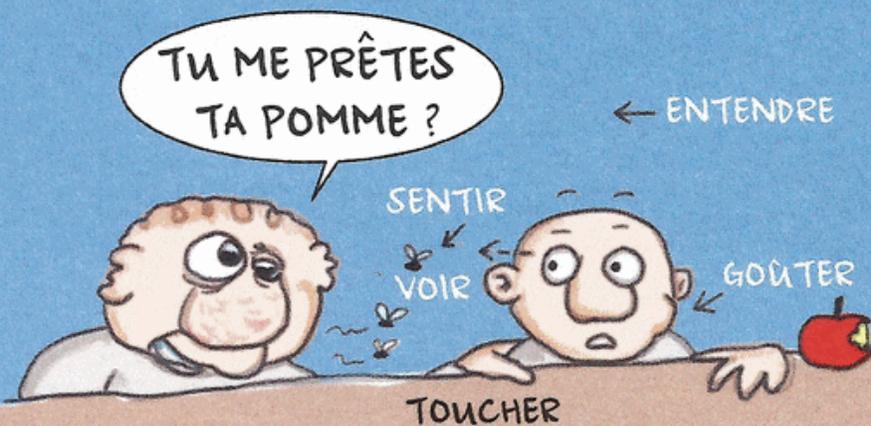
Copie autorisée pour la classe JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

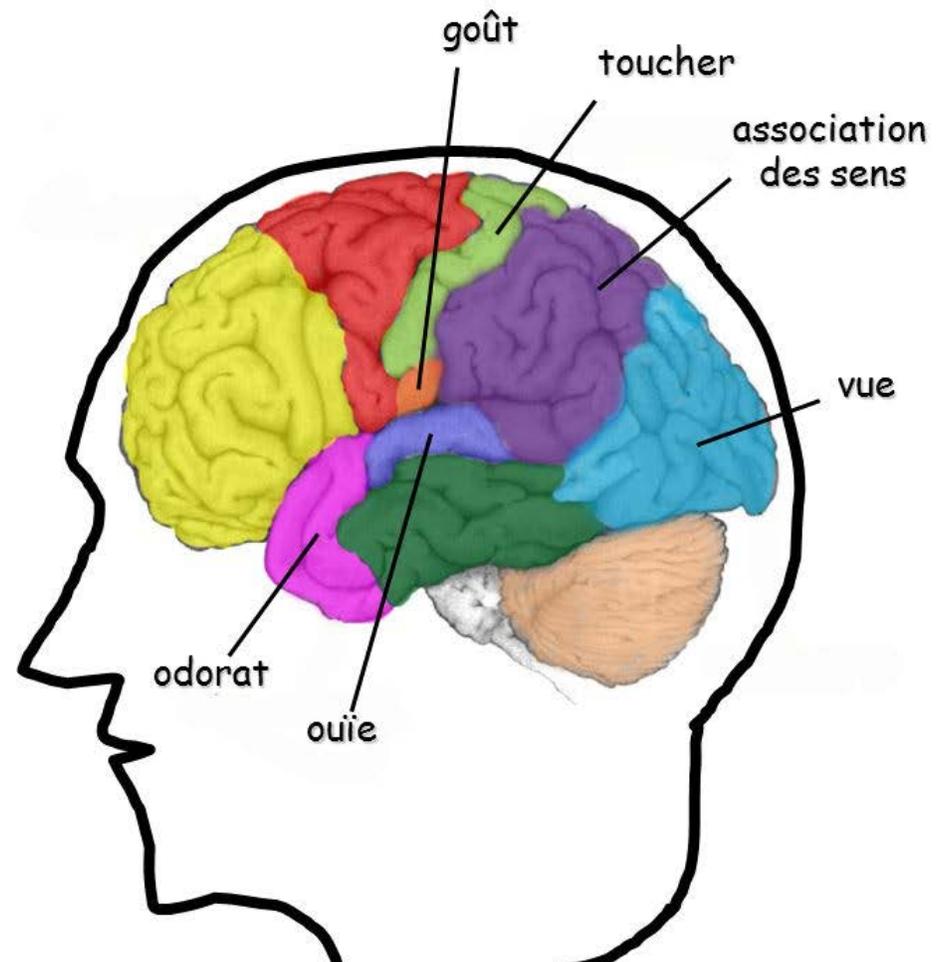
C'est notre cerveau qui détermine
la manière dont nous réagissons
à tout ce que nous voyons...

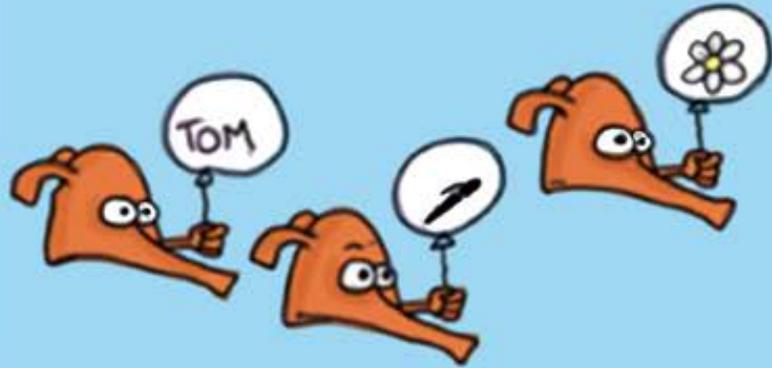


17 ©O. Jacob



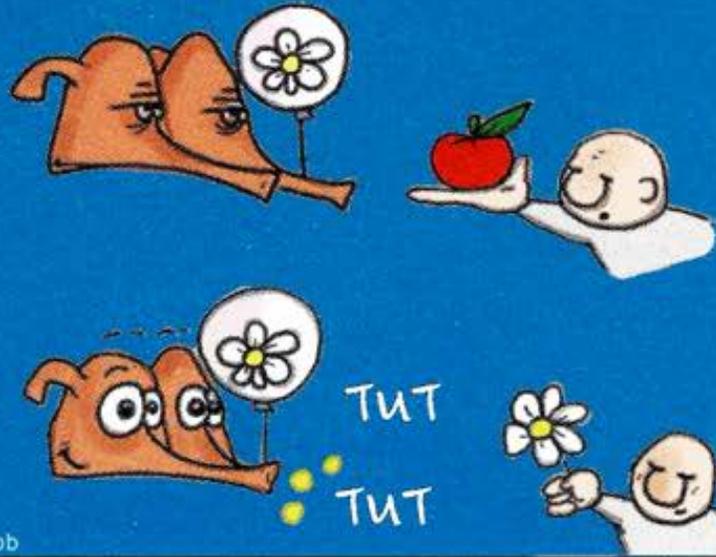
... à tout ce que nous entendons,
sentons, goûtons ou touchons,
bref, à tout ce que nous percevons.





Certains de ces neurones servent à identifier ce que nous percevons ... pour reconnaître un objet, l'odeur d'une fleur ou la voix d'un ami

Chacun d'entre eux réagit à certaines choses plus qu'à d'autres...



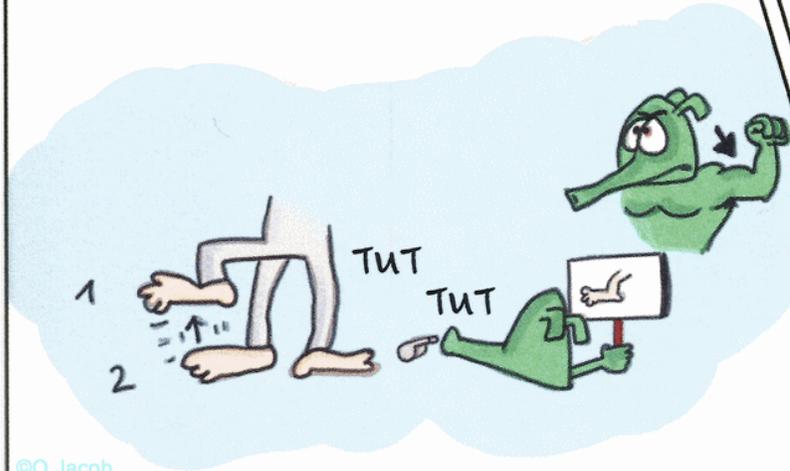
©O. Jacob

MAIS JE CONNAIS, ÇA !



... et envoie des petits messages dès qu'il les reconnaît.

Ailleurs dans le cerveau, d'autres neurones servent à faire bouger chaque partie de ton corps.



©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

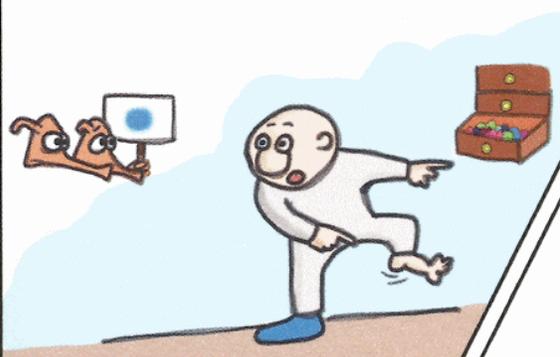


Pour parler, te lever...

19

Copie autorisée pour la classe

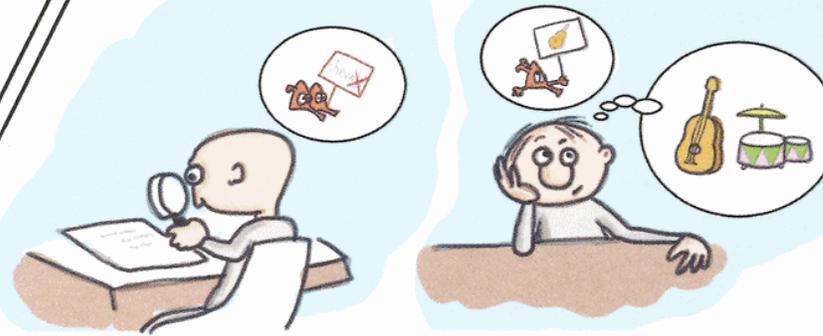
Pour chercher un objet bleu, par exemple, on fait travailler les neurones qui détectent ce qui est bleu...



20 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

... et notre attention est alors attirée par tout ce qui est bleu.



C'est aussi comme ça qu'on peut faire attention aux fautes d'orthographe ou à un air de guitare... en réveillant les bons neurones à chaque fois.

Copie autorisée pour la classe



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe

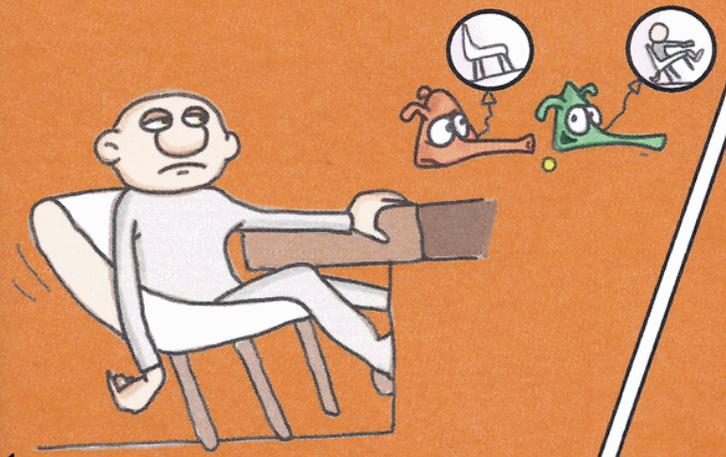


Séquence 4 : Les neurones et la distraction



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe

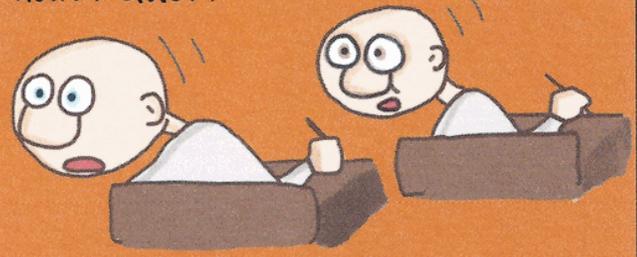
Quand des neurones travaillent souvent ensemble, cela crée une habitude, comme se balancer sur sa chaise...



21 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

HEIN ? QUOI ? C'EST QUI ? C'EST QUI ?



... ou se retourner au moindre bruit. Cela devient un automatisme.

Copie autorisée pour la classe

Ces automatismes font sans cesse bouger le corps, en réaction à ce que nous percevons.

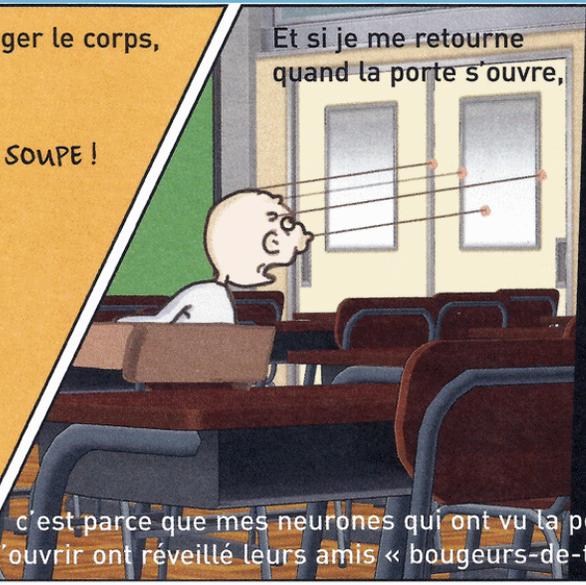
ALLEZ BOUGE, GROS PLEIN DE SOUPE !



22 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Et si je me retourne quand la porte s'ouvre,



c'est parce que mes neurones qui ont vu la porte s'ouvrir ont réveillé leurs amis « bougeurs-de-tête ».

Copie autorisée pour la classe

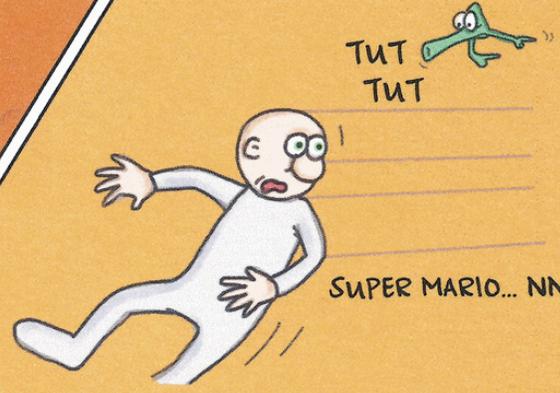
On dirait que ma tête est tirée vers la porte par un fil invisible ! Quand mon corps réagit à tout ce qui se passe autour de moi, selon mes habitudes...



23 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

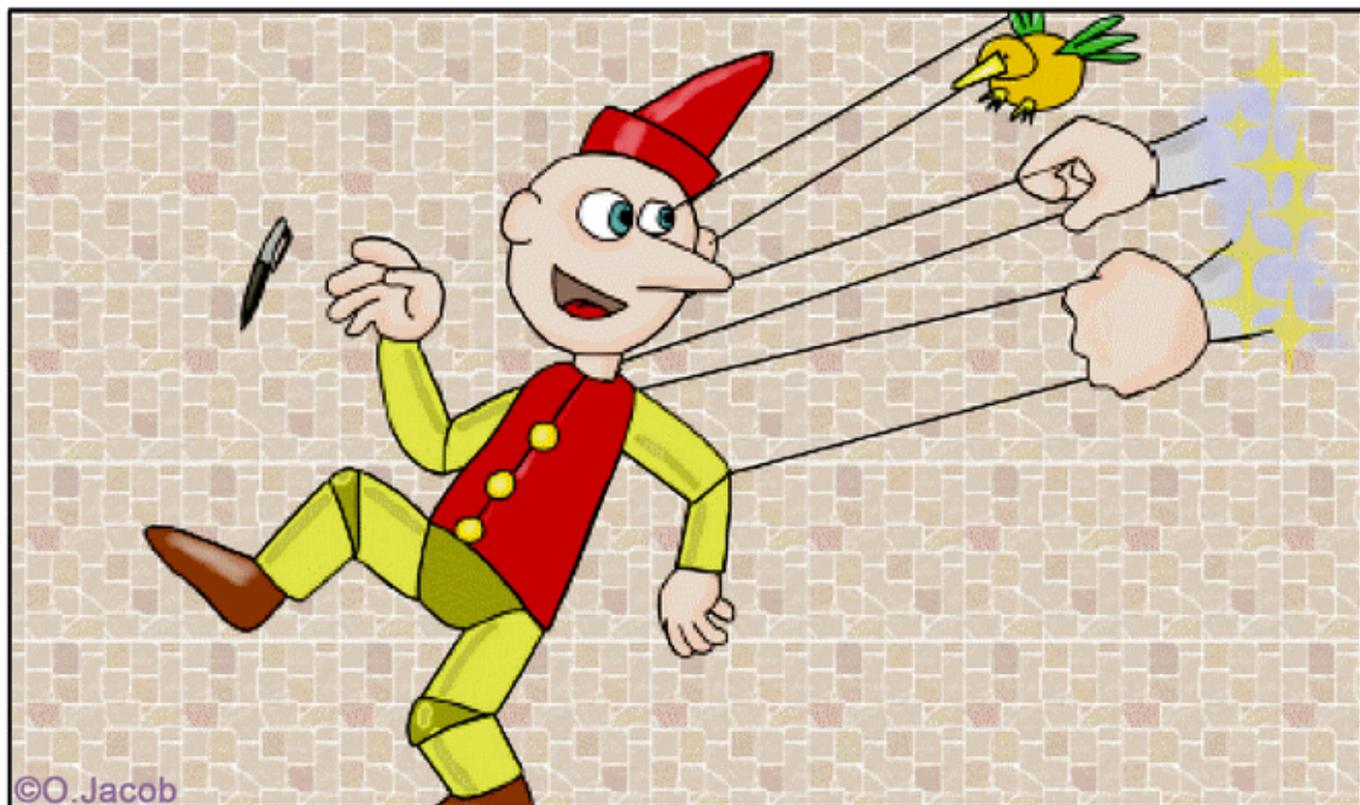
TUT TUT



SUPER MARIO... NNETTE

... je suis comme une marionnette tirée par des fils : je suis en MODE MARIONNETTE !

Copie autorisée pour la classe



Pas besoin de marionnettes !

**Ne te laisse pas bouger dans tous les sens
comme une marionnette.**

BLEU

JAUNE

BLEU

ROUGE

BLEU

VERT

JAUNE

ROUGE

VERT

JAUNE

VERT

ROUGE

VERT

JAUNE

JAUNE

JAUNE

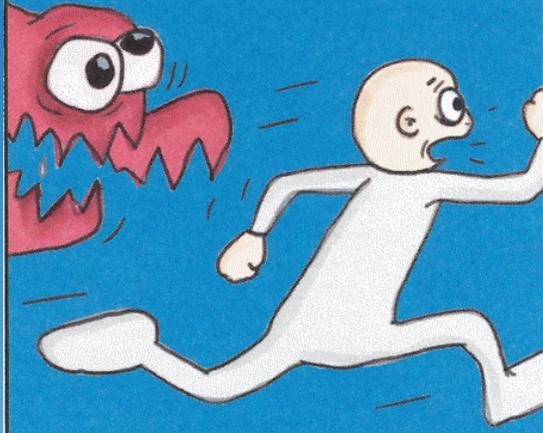
ROUGE

JAUNE

VERT

BLEU

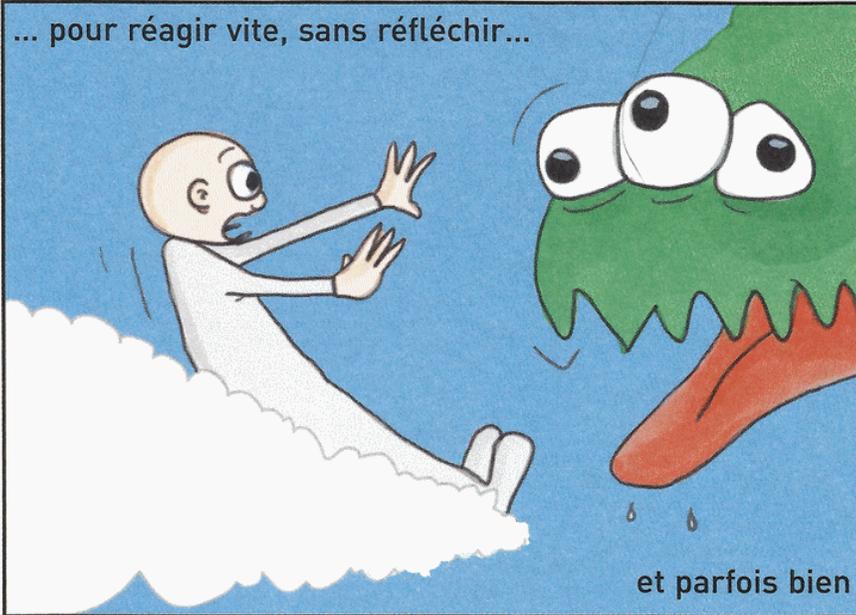
Mais attention, les habitudes
sont souvent utiles...



25 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

... pour réagir vite, sans réfléchir...



et parfois bien

Copie autorisée pour la classe

... pour regarder avant de traverser,
faire du vélo ou conduire



26 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

newtones ==

... ou pour mettre un « s » au pluriel. Apprendre,
c'est souvent apprendre des habitudes.

Copie autorisée pour la classe

Se retourner au moindre bruit,
c'est utile en traversant la rue,
mais beaucoup moins
en classe.

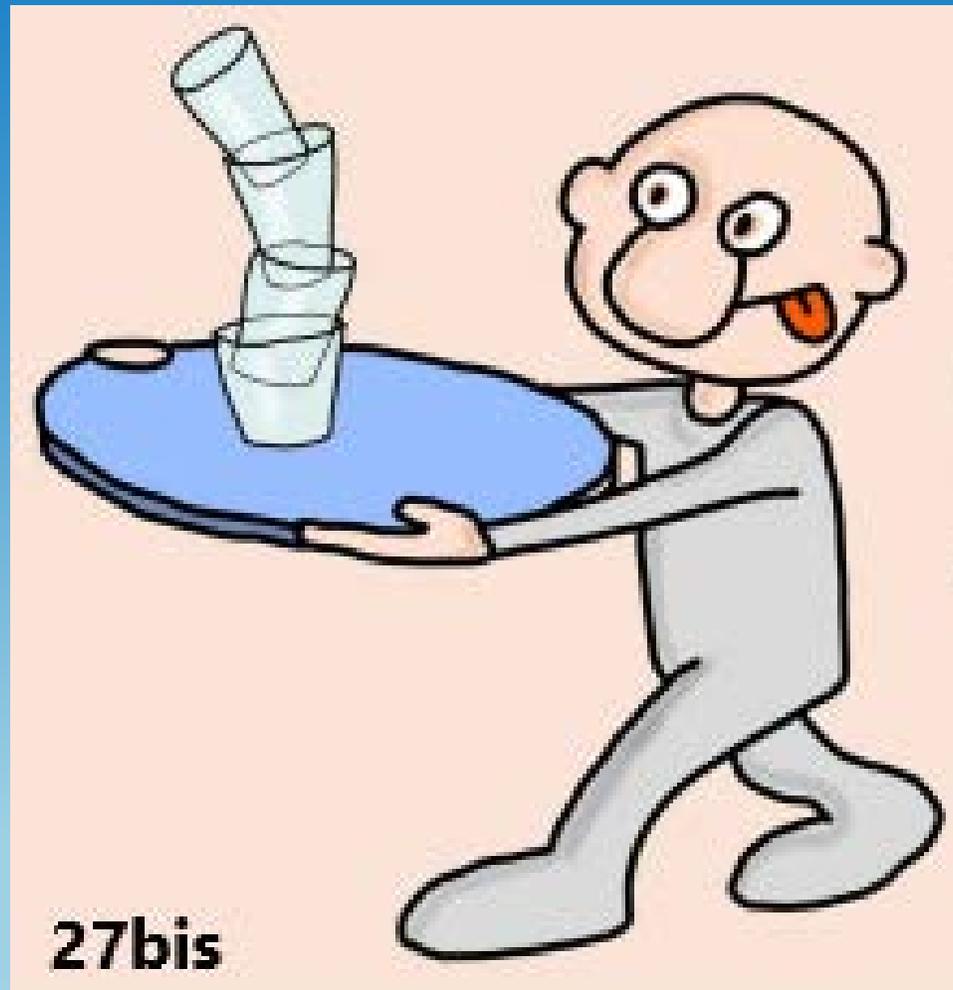


27 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

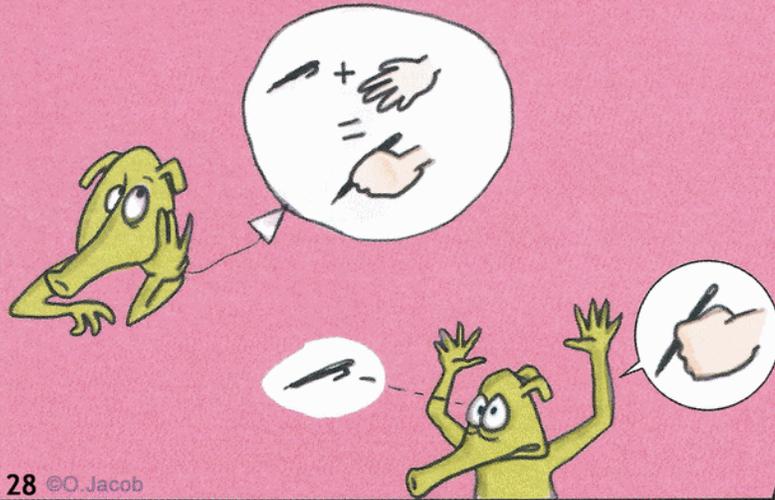
Il faut donc savoir quand obéir à
ses habitudes et quand leur désobéir.

Copie autorisée pour la classe



27bis

D'autres neurones se souviennent de ce que tu fais d'habitude quand tu vois un objet.
Un stylo ? Ça se prend dans la main !



28 ©O. Jacob

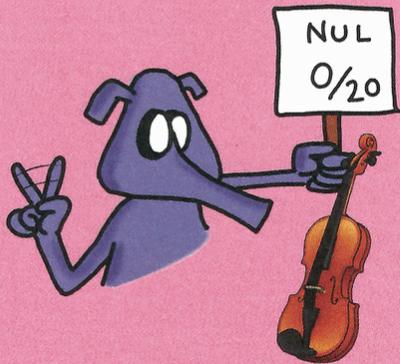
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Ces neurones t'encouragent à chaque fois à agir comme d'habitude.
Ça sonne ? Vite, sortir de la classe !

Copie autorisée pour la classe

Enfin, d'autres neurones se souviennent de ce que tu aimes faire ou ne pas faire...



29 ©O. Jacob

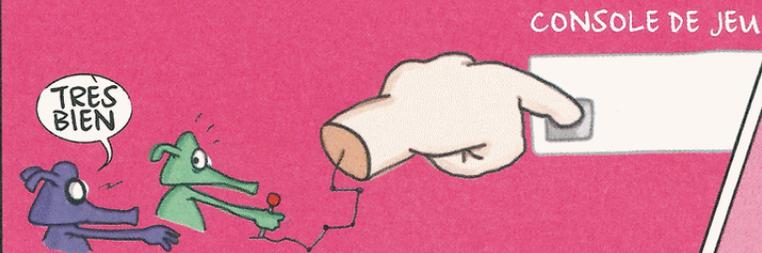
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Ils crient sur les autres pour les empêcher de faire ce que tu n'aimes pas...

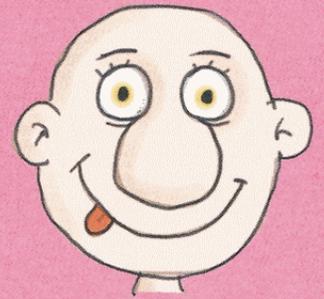
Copie autorisée pour la classe

... ou pour les forcer à faire ce que tu aimes bien.



30 ©O. Jacob

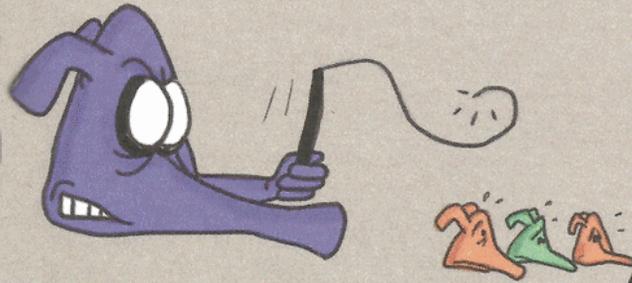
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Ils te donnent envie de faire des choses, donc c'est bien qu'ils soient là...

Copie autorisée pour la classe

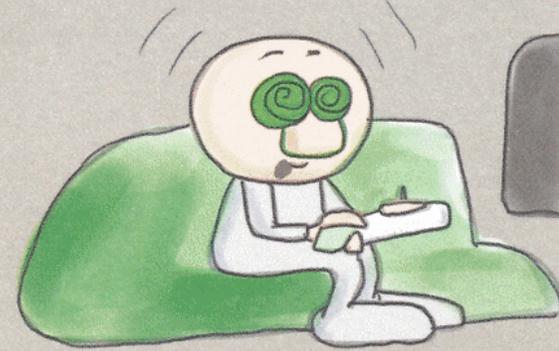
Mais si tu les laisses trop souvent faire,
ils peuvent prendre le contrôle de ton cerveau...



31 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

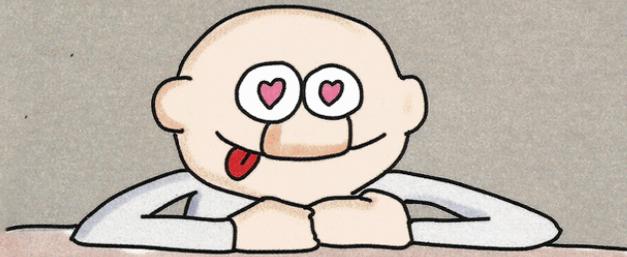
J'ARRIIIVE... DEUX SECONDES



... et t'obliger à faire uniquement ce qu'ils aiment.

Copie autorisée pour la classe

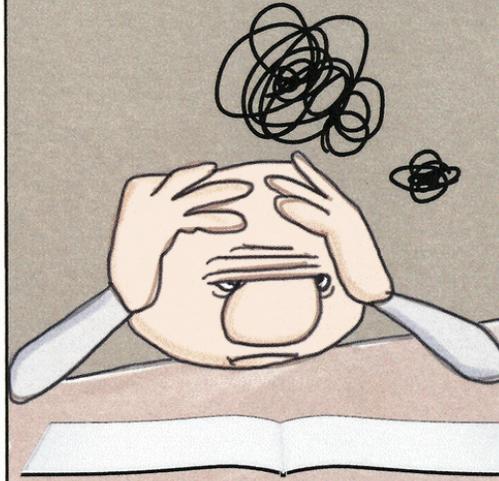
C'est ce qui se passe quand tu deviens
« accro » à une activité particulière...



32 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

... et que tout le reste te semble nul.



33 ©O.Jacob

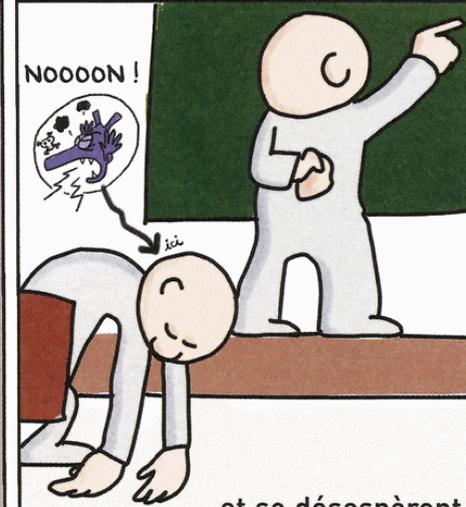
Copie autorisée pour la classe

Ces neurones adorent ce qui est excitant, ce qui bouge,
ce qui change...



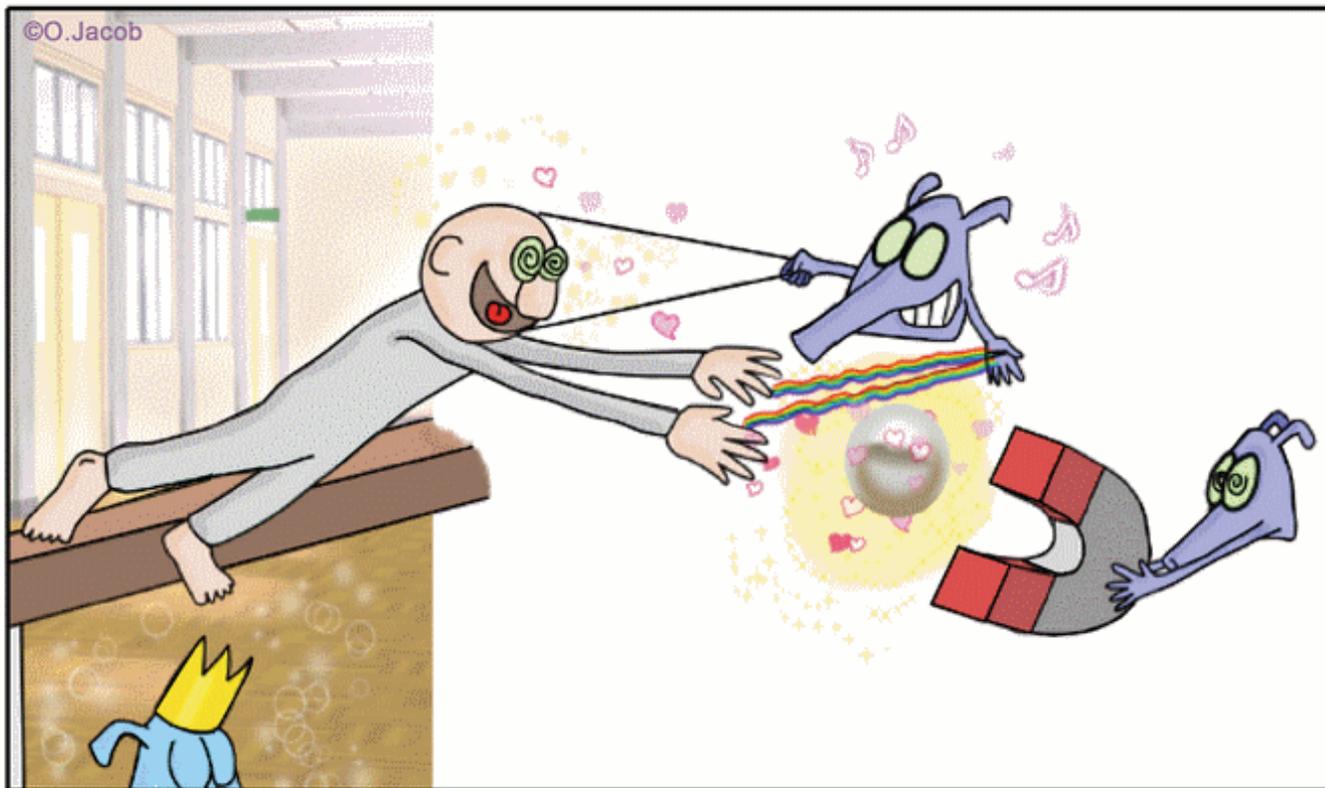
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

NOOOON !



... et se désespèrent
quand c'est un peu trop calme.

Copie autorisée pour la classe



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Attention aux aimants !

Ils sont puissants

Ils attirent vers ce que tu aimes

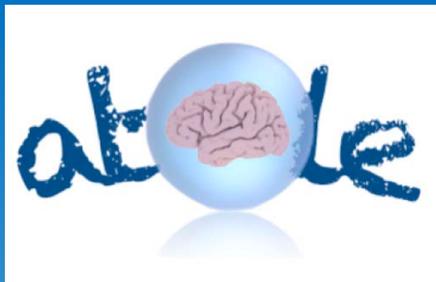
Ils te poussent loin de ce que tu n'aimes pas

Ils jouent avec ton attention comme avec
une bille

Copie autorisée pour la classe



© Publicité
Oasis soda
France
- A utiliser
exclusivement
pour la classe



Séquence 5 : Les neurones et la concentration

À chaque instant, notre cerveau a moins d'une seconde pour choisir comment réagir à ce qu'il perçoit...

©O. Jacob



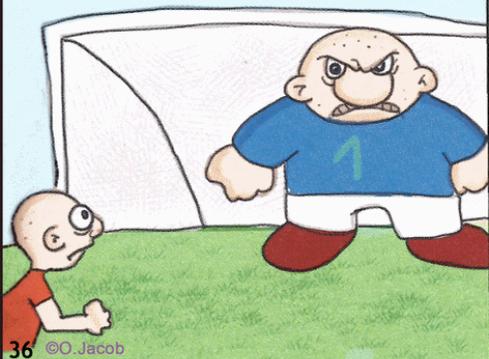
C'est pour ça qu'on se laisse distraire, parce qu'il se trompe parfois !

35

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

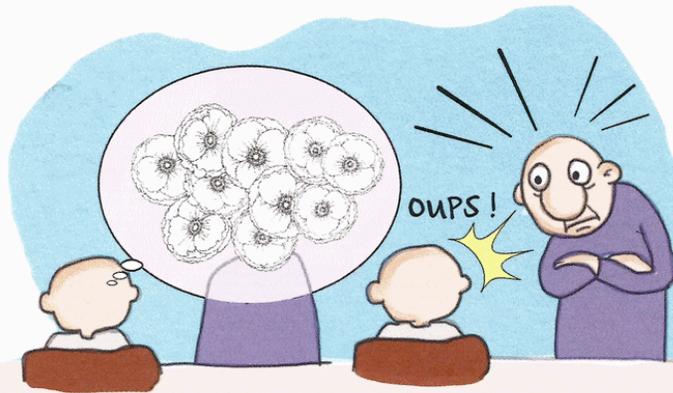
Copie autorisée pour la classe

On regarde la tête du gardien au lieu de viser le but.



36 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Ou on écoute ses pensées plutôt que le cours.
Pas facile de rester attentif !

Copie autorisée pour la classe

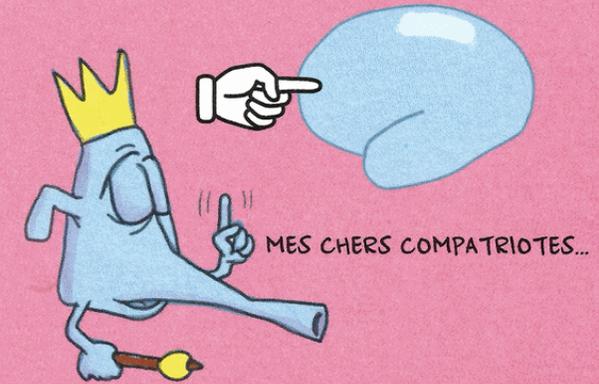
Mais alors... pourquoi arrive-t-on à rester concentré, parfois ?



37 ©O. Jacob

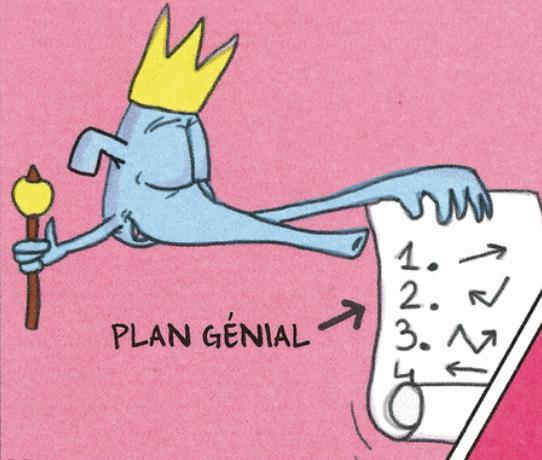
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Parce qu'à l'avant de notre cerveau il y a des « neurones-chefs » pour nous aider.



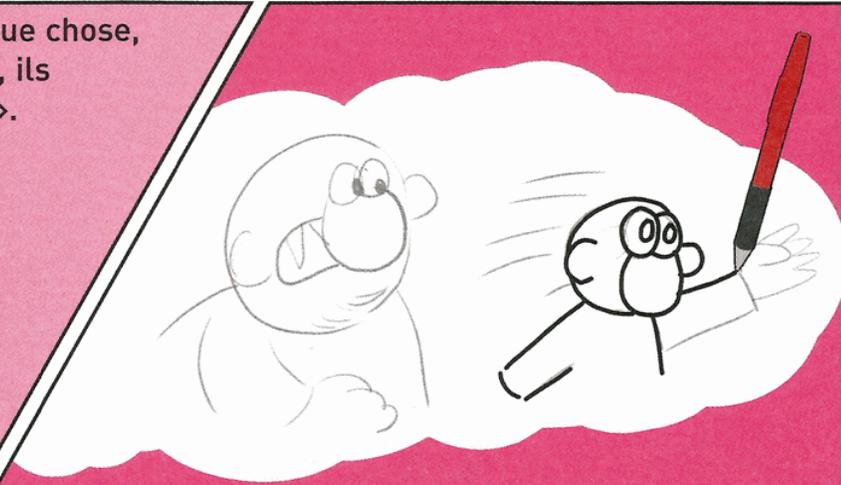
Copie autorisée pour la classe

Quand tu as l'intention de faire quelque chose, tes neurones-chefs s'en souviennent, ils gardent ton intention en « mémoire ».



38 ©O. Jacob

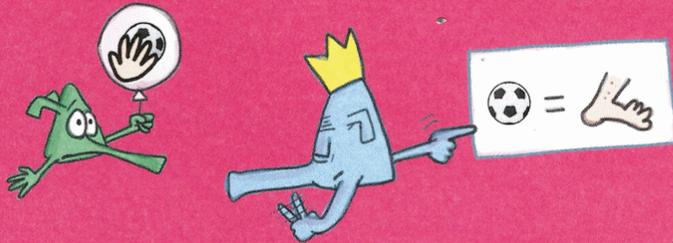
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Ton Intention, c'est ce que tu cherches à faire : envoyer le ballon dans la lucarne, chanter la note juste ou ne pas dépasser en repassant sur un dessin.

Copie autorisée pour la classe

Avant chaque action, tes neurones-chefs peuvent juger si celle-ci va t'aider à réussir ce que tu souhaites faire.



39 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

SILENCE !



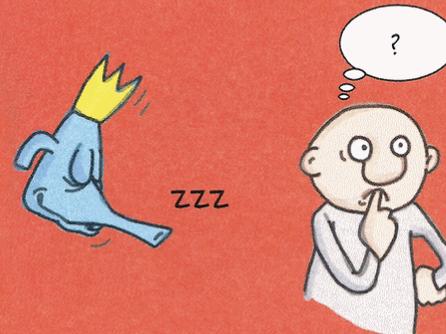
OUF !



Et dire « stop » si ce n'est pas le cas. Si on leur en laisse le temps !

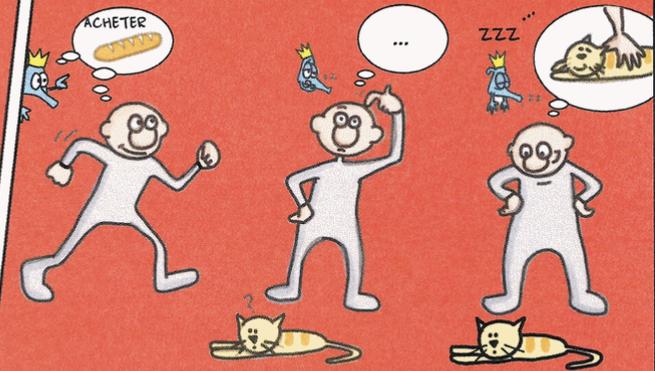
Copie autorisée pour la classe

Le problème, c'est que les neurones-chefs s'endorment facilement, et là... on oublie ce qu'on voulait faire.



40 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



C'est pour cela qu'il est difficile de rester concentré longtemps.

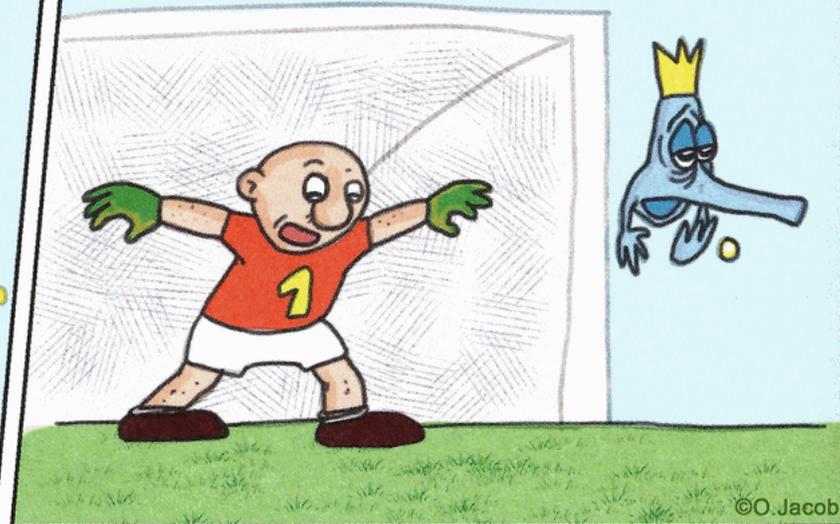
Copie autorisée pour la classe

Tant que tes neurones-chefs sont bien réveillés, tu es bien concentré. Seulement voilà...



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

... ils s'endorment vite.



Copie autorisée pour la classe

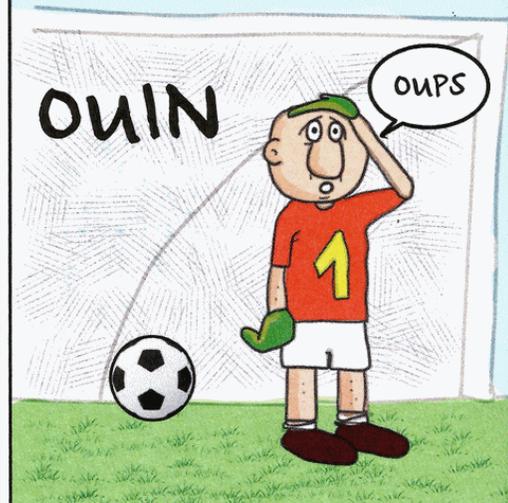
Et quand ils s'endorment, tu oublies ce que tu voulais faire. Tes habitudes reprennent le dessus !



42 © O. Jacob

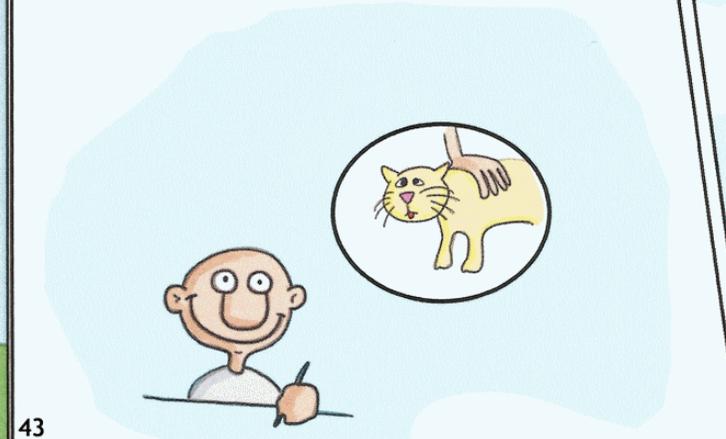
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Tu OUblies ton INTention : OUIN !



Copie autorisée pour la classe

Au lieu d'écrire le mot « chat » que tu viens d'entendre, tu t'imagines caresser le chat du voisin...



43

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

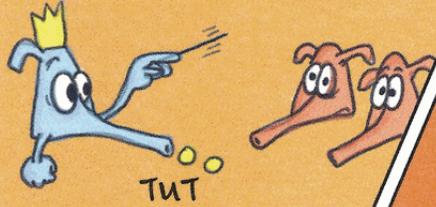
Ou tu envoies le ballon dans le but... de ton équipe. Quel distrait !



44 © O. Jacob

Copie autorisée pour la classe

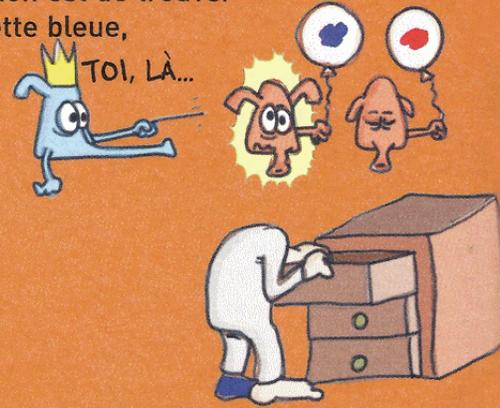
Comme un chef d'orchestre, les neurones-chefs peuvent dire aux autres neurones de jouer ou de se taire.



44 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Si ton intention est de trouver une chaussette bleue,



les neurones-chefs font travailler les neurones qui détectent ce qui est bleu.

Copie autorisée pour la classe

Ils peuvent aussi réveiller les neurones qui écoutent ce qui se passe sur ta droite, ou ceux qui repèrent les monstres dans un jeu.



45

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Cela t'aide à mieux Percevoir ce qui intéresse tes neurones-chefs, à y faire attention.

Copie autorisée pour la classe

Ils peuvent aussi réveiller des neurones qui s'occupent d'une certaine action, et adapter ta Manière de réagir à ce que tu perçois. Par exemple, quand tu entends le mot « cheval », les neurones-chefs peuvent te faire réagir en répétant « cheval », en écrivant ce mot ou en imaginant un cheval...



46 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Comme quand nos neurones-chefs sont fatigués, et qu'on zappe ou qu'on « scotche » de ant des trucs idiots...

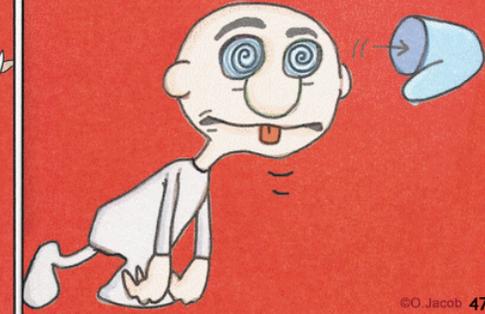


JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

... on est un peu comme un sac en plastique dans le vent.

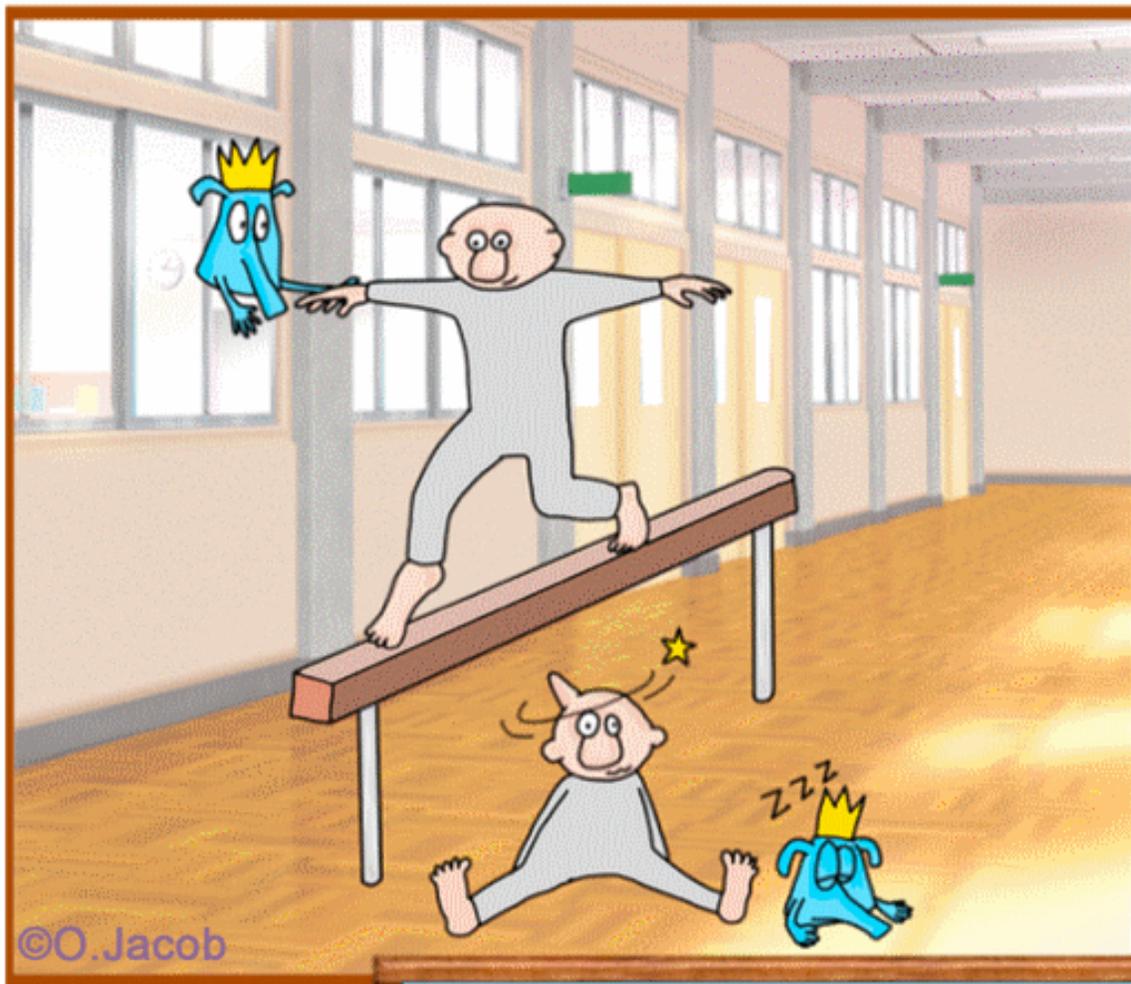


Sans les neurones-chefs, on ne ferait que ce qu'on a l'habitude de faire ou d'aimer... un peu comme des animaux.

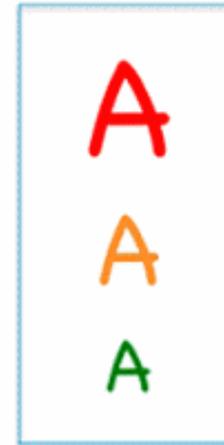


©O. Jacob 47

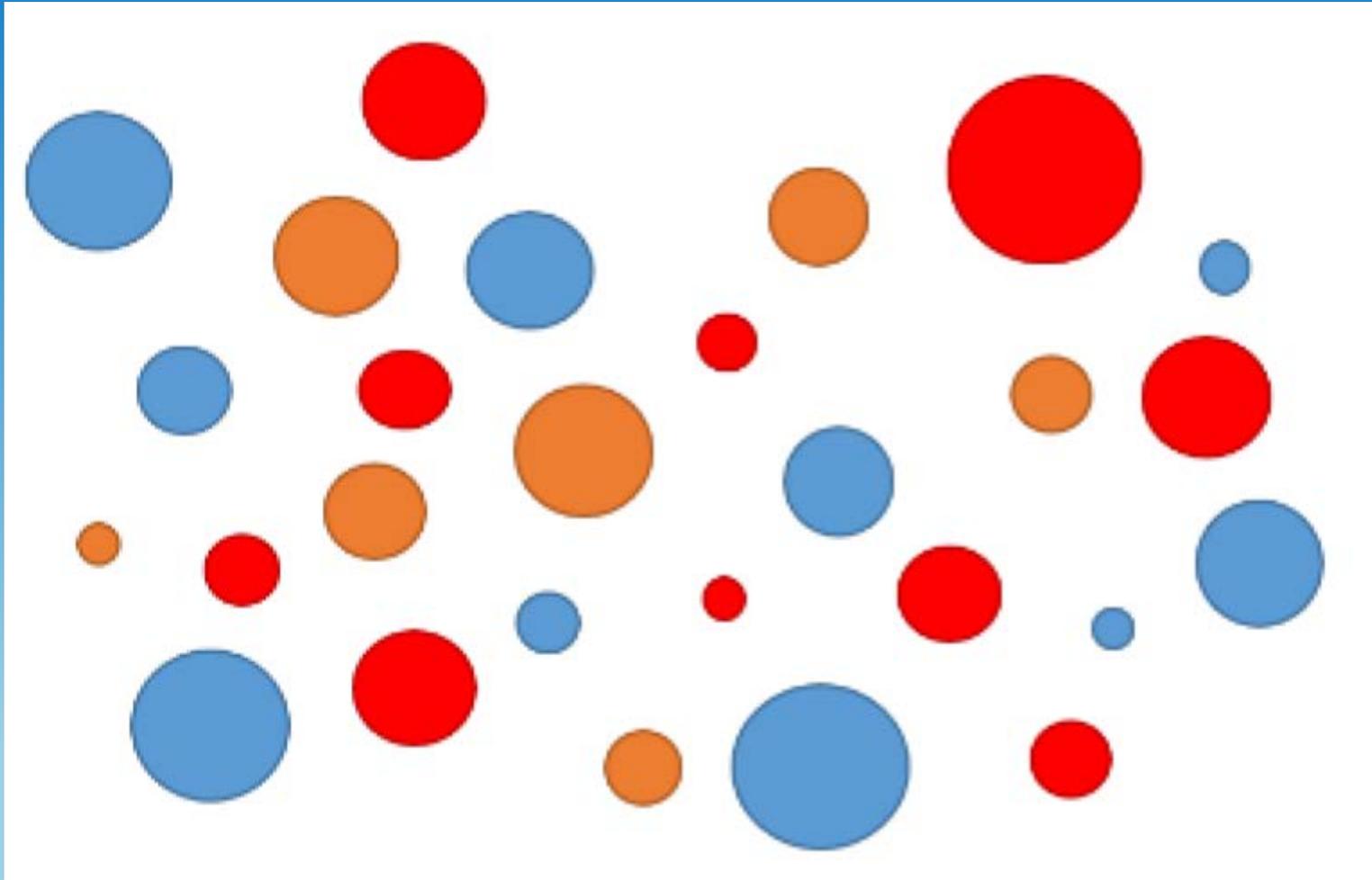
Copie autorisée pour la classe



LONGUE ou COURTE ?
HAUTE ou BASSE ?
ETROITE ou LARGE ?

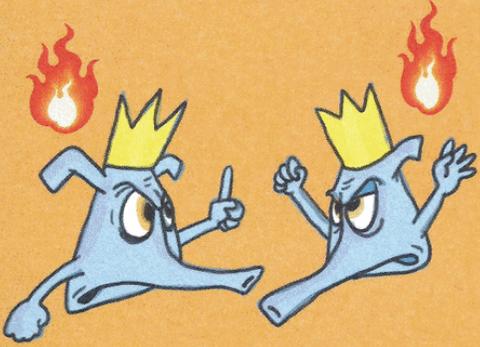


RESTER SUR LA POUTRE



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe

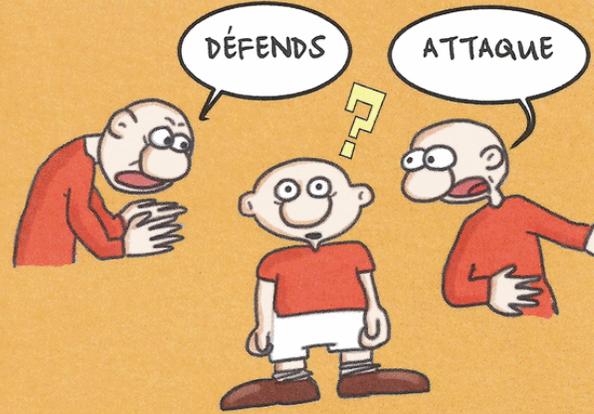
Il arrive aussi que plusieurs neurones-chefs se disputent.



48 ©O. Jacob

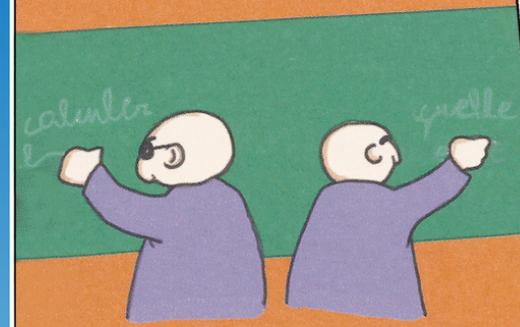
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Comme deux entraîneurs de foot qui donneraient des consignes différentes.



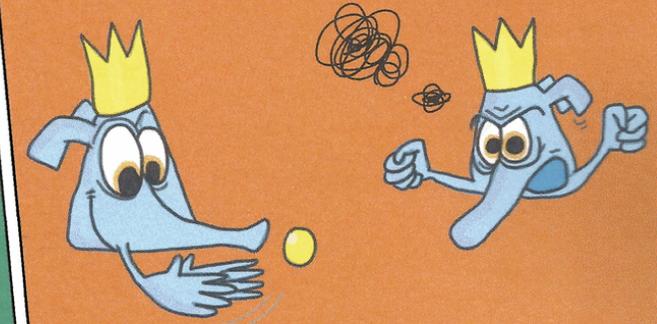
Copie autorisée pour la classe

Ou deux professeurs donnant des exercices différents... en même temps.



49 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

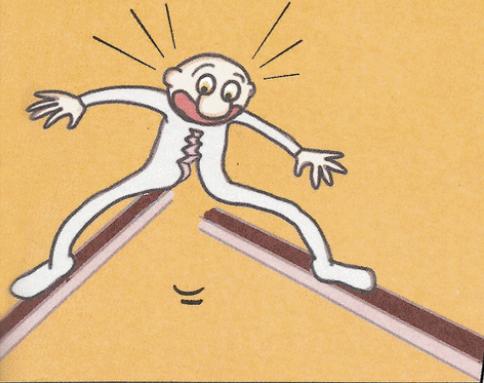


CLAP CLAP

Quoi que tu fasses, l'un des deux dit que c'est mal.

Copie autorisée pour la classe

Tu essaies de marcher sur deux poutres en même temps !



JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Tu commences à stresser parce que ton cerveau ne voit plus comment faire.



©O. Jacob 50

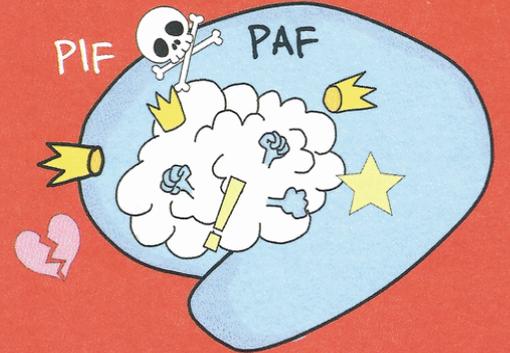
Copie autorisée pour la classe

Quand tu n'arrives pas à te concentrer, vérifie d'abord que tu n'essaies pas de faire deux choses difficiles à la fois.



51

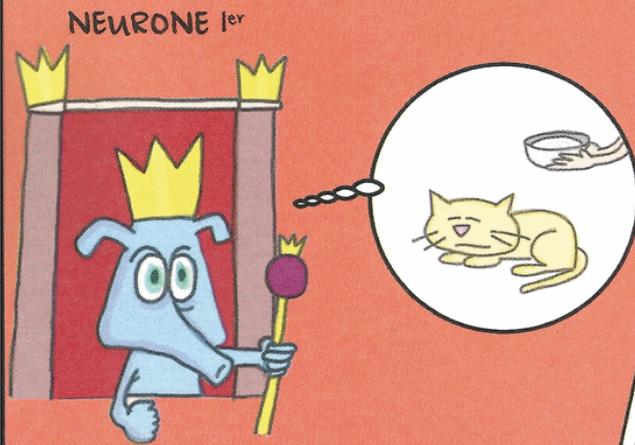
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



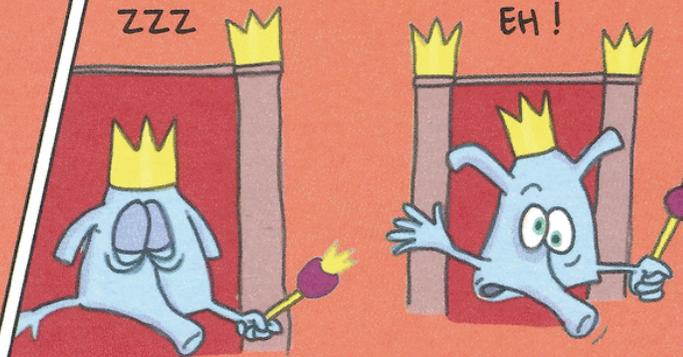
Ça se dispute peut-être à l'avant de ton cerveau. Que cherches-tu à faire vraiment ?

Copie autorisée pour la classe

Il faut faire le ménage dans ta tête :
une seule intention claire à la fois.



52 ©O. Jacob

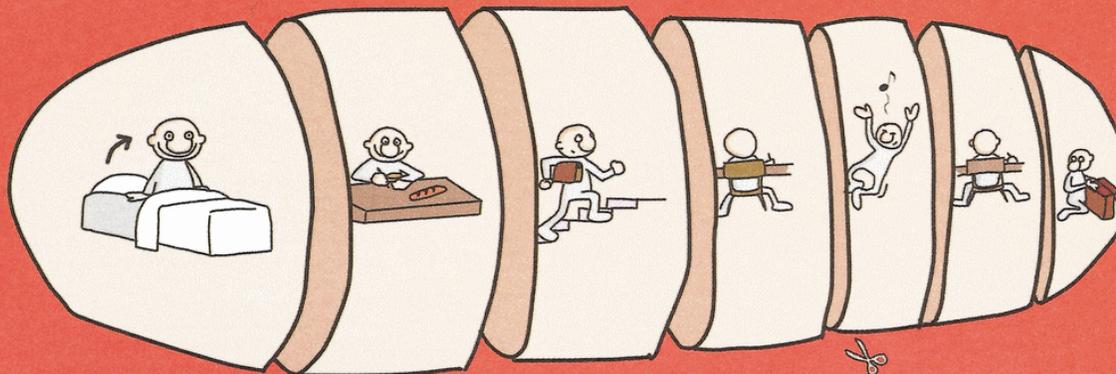


Et donc un seul chef à la fois : bien réveillé !

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Pour cela, rappelle-toi souvent ce que tu cherches à faire, et coupe ce que tu dois faire
en plusieurs missions courtes et claires.

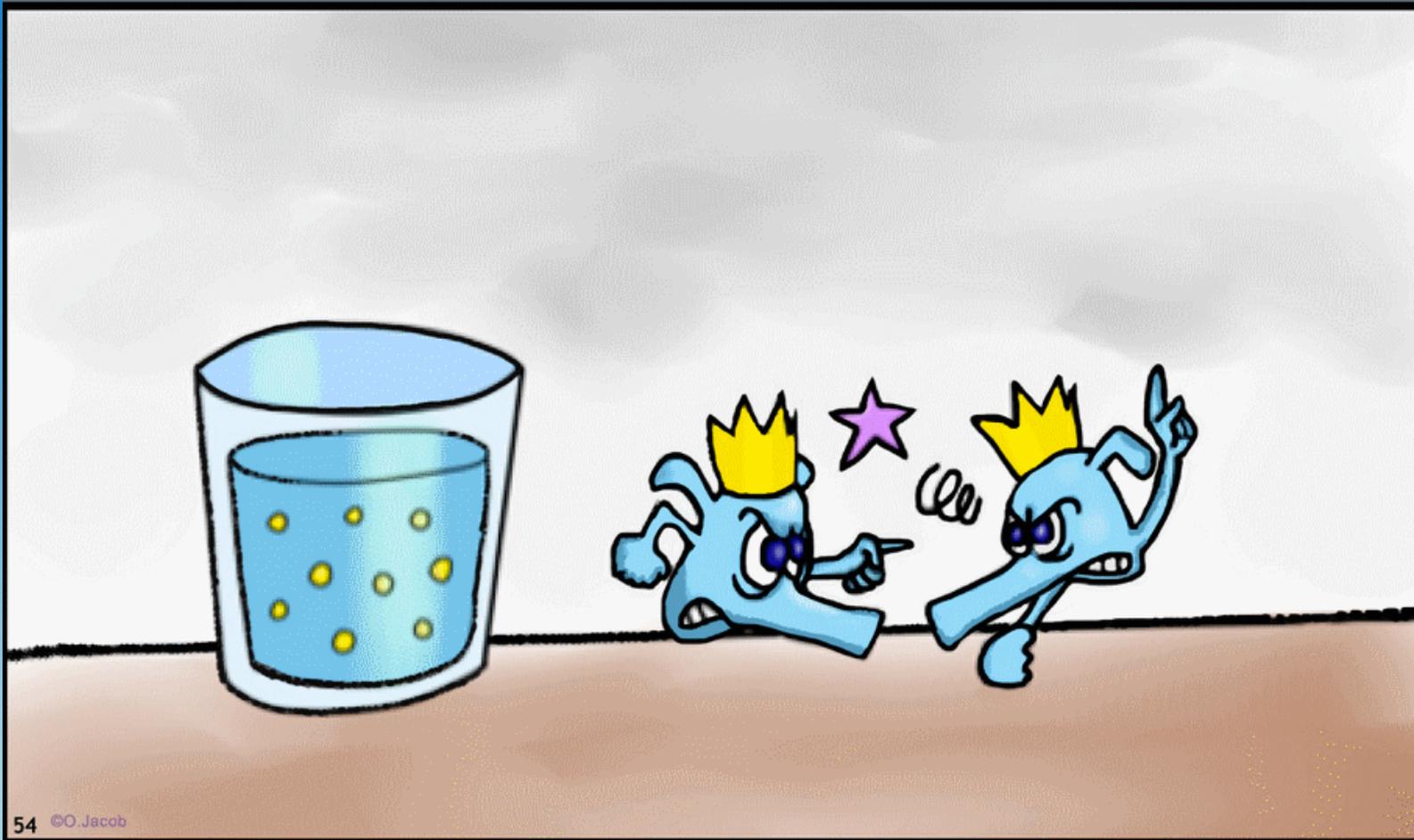


53 ©O. Jacob

DÉCOUPER SELON LES POINTILLÉS

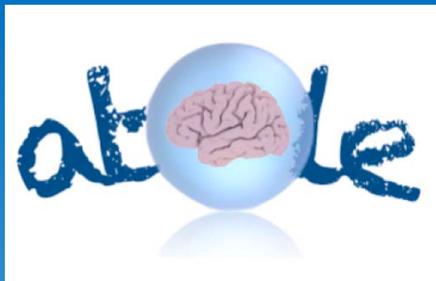
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe



54 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe



Séquence 6 : Maximoi et minimoi

Tu peux t'aider de ces deux personnages :
Maximoi, sage et intelligent, mais faible,
et minimoi, moins malin, mais rapide et fort.

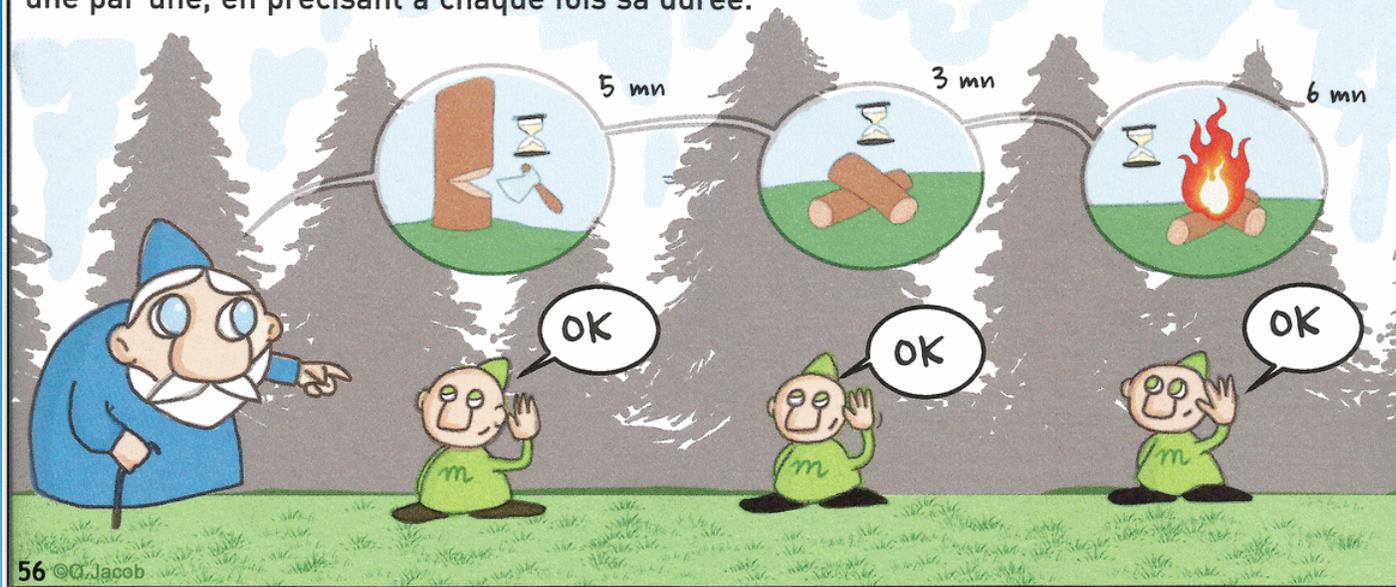


55 © Odile Jacob



Minimoi ne comprend que
les consignes simples. Mais ce
qu'il a compris, il le fait bien.

Maximoi découpe les choses compliquées en petites missions simples qu'il confie à Minimoi une par une, en précisant à chaque fois sa durée.



56 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Au bout de quelques minutes,
Minimoi oublie ce qu'il doit faire...



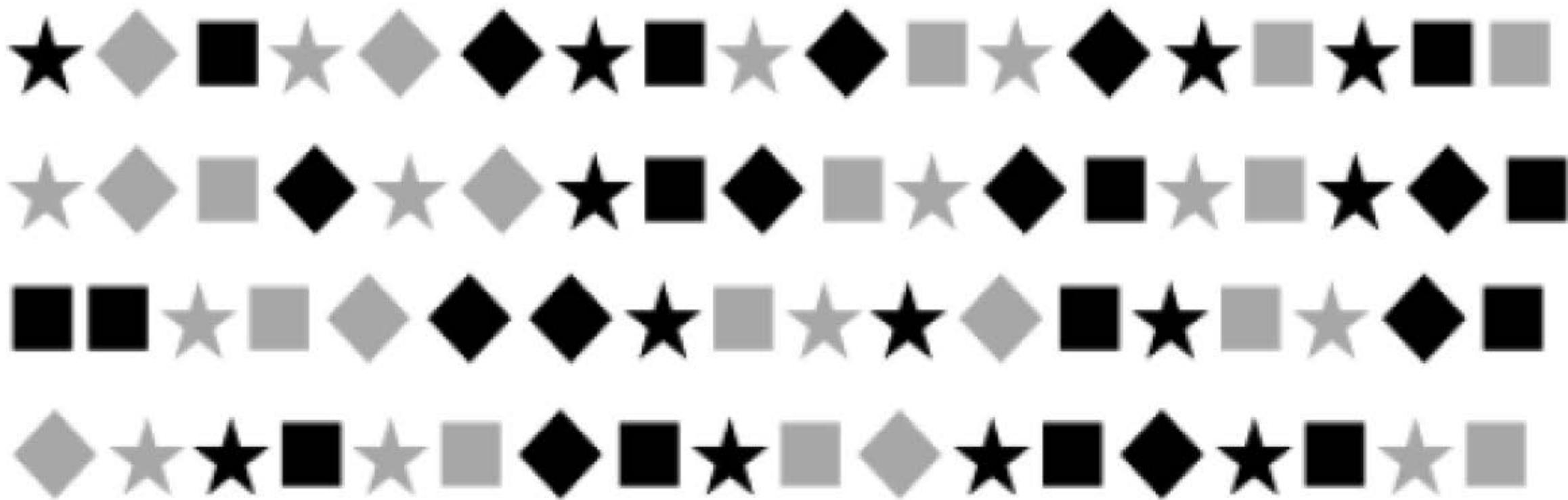
57 ©O. Jacob

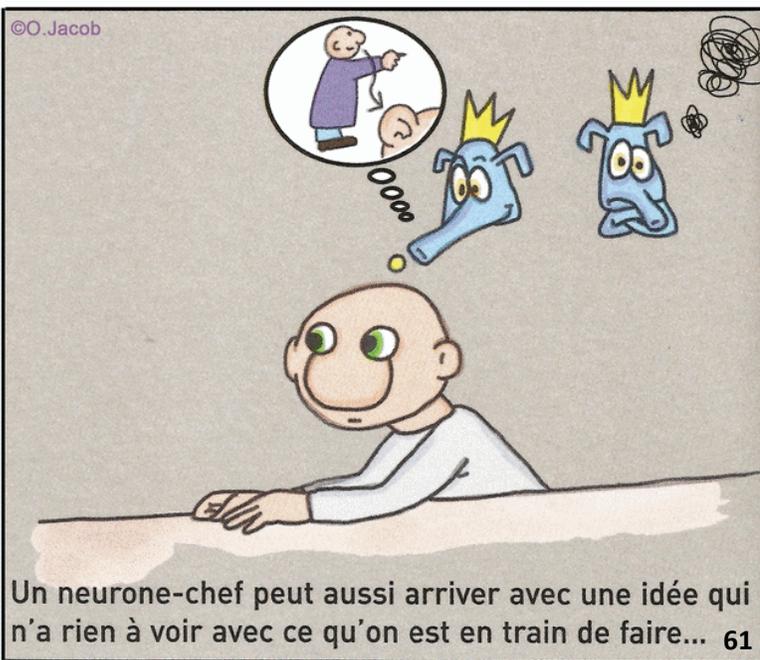
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Alors Maximoi doit lui parler un peu comme
un GPS : « Soit au feu rouge dans
deux minutes ! »

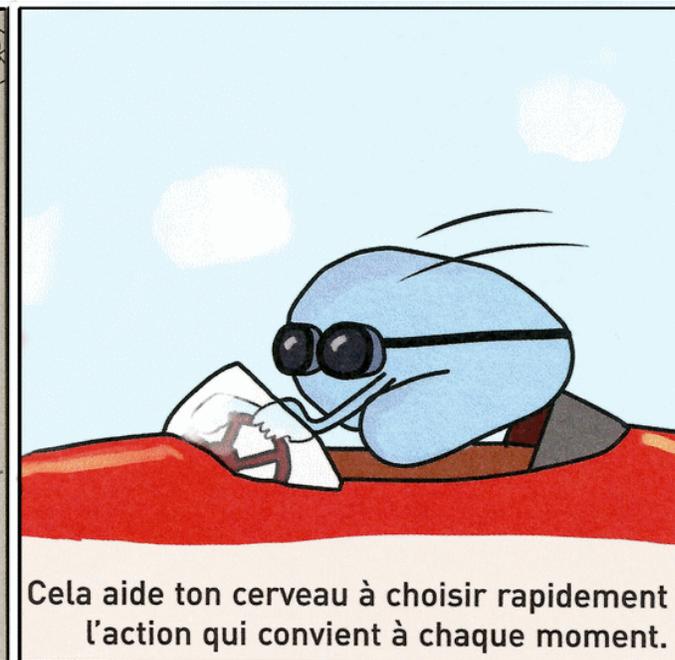


Copie autorisée pour la classe



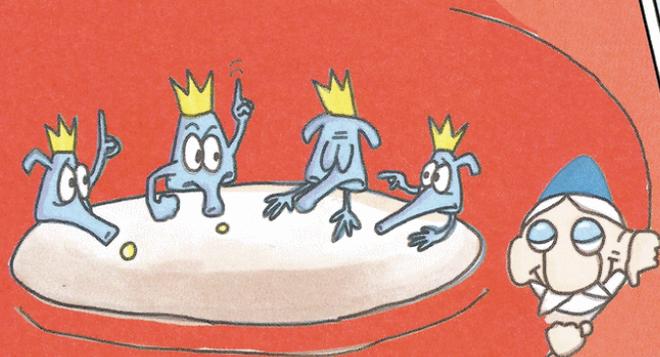


Un neurone-chef peut aussi arriver avec une idée qui n'a rien à voir avec ce qu'on est en train de faire... 61



Cela aide ton cerveau à choisir rapidement l'action qui convient à chaque moment.

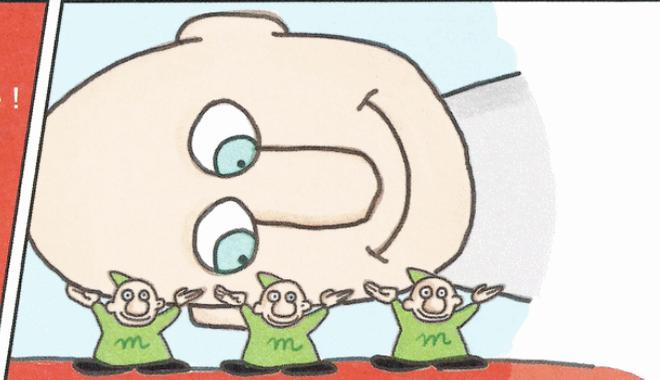
Entre deux missions, tes neurones-chefs peuvent discuter pour décider qui sera le chef juste après. Tu réfléchis, comme Maximoi.



Tu peux ainsi alterner le rôle de Maximoi et Minimoi. Quand tu es Maximoi, tu découpes ce que tu dois faire en petites missions simples.

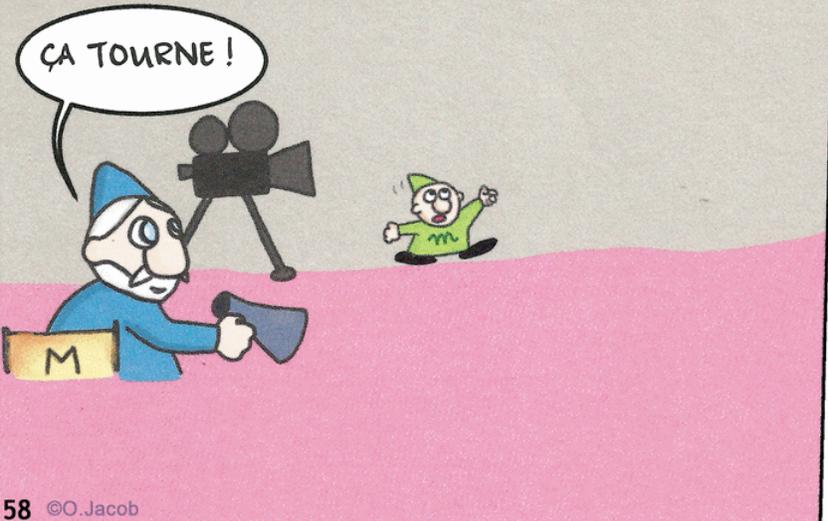


Quand tu es Minimoi, tu les exécutes une par une dans le temps que tu t'es donné, et tu te reposes un peu après chaque mission réussie !



C'est comme si tu avais toute une équipe de Minimoi pour t'aider. Ça paraît plus facile !

Un peu comme un acteur qui visualise la scène à jouer.



58 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Ou un athlète le mouvement qu'il doit accomplir.

Copie autorisée pour la classe

Minimoi ne commence une mission qu'une fois qu'il a compris ce qu'il doit faire.



59 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Il le voit dans sa tête, comme si c'était déjà fait.



Copie autorisée pour la classe

Comme les missions sont courtes, elles sont vite réussies : Minimoi enchaîne les victoires !



60 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Et s'il ne voit pas bien ce qu'il doit faire, il refuse. À Maximoi de lui confier une mission plus simple !



Copie autorisée pour la classe

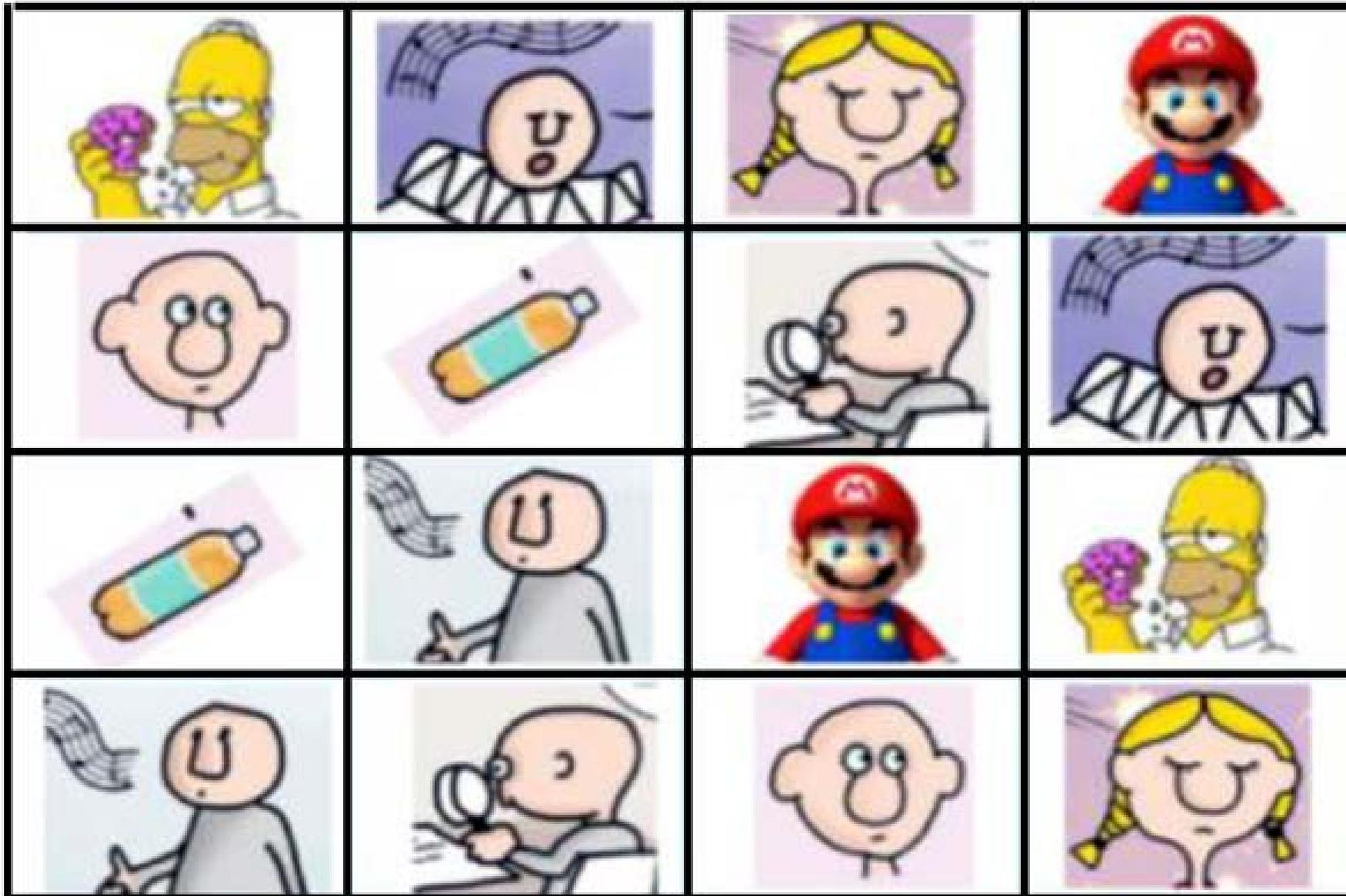




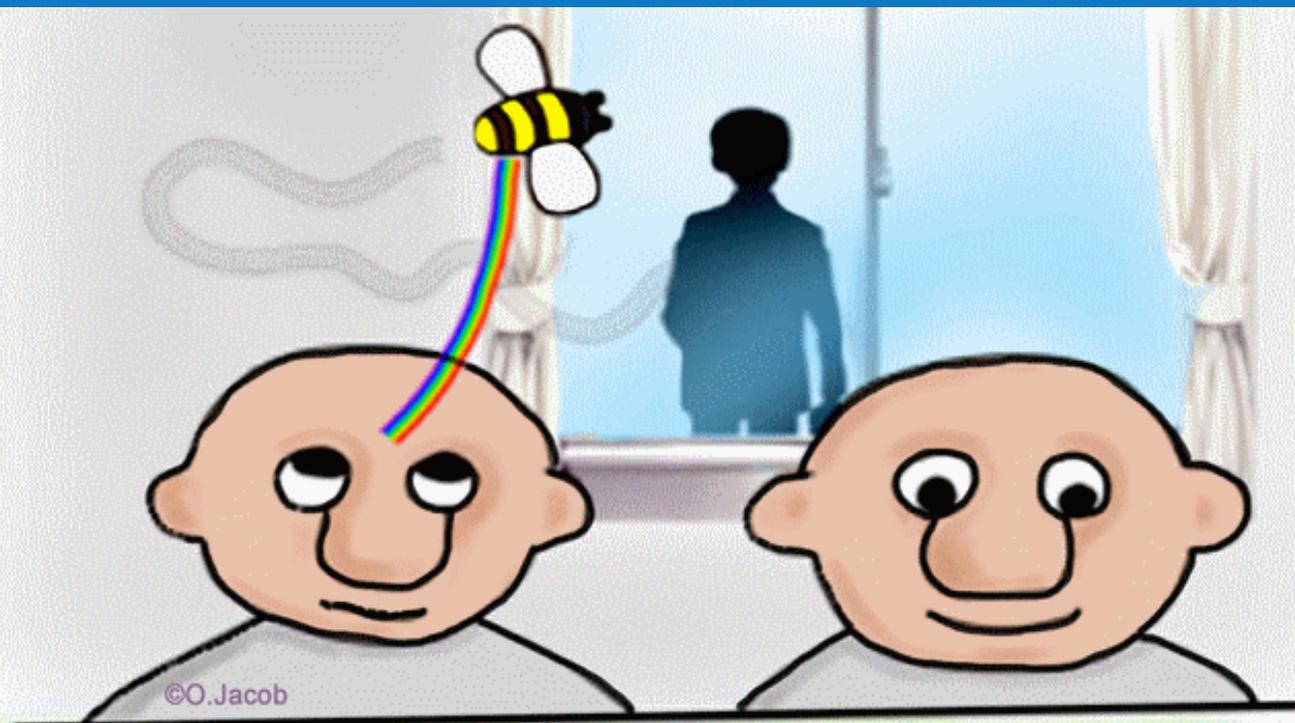
Séquence 7 : Réagir aux distractions externes



© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe

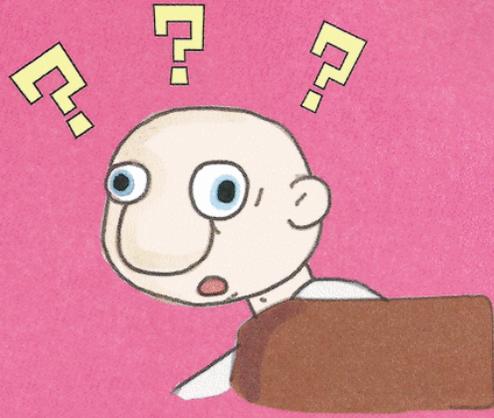


© Images
libres de droits
- A utiliser
exclusivement
pour la classe



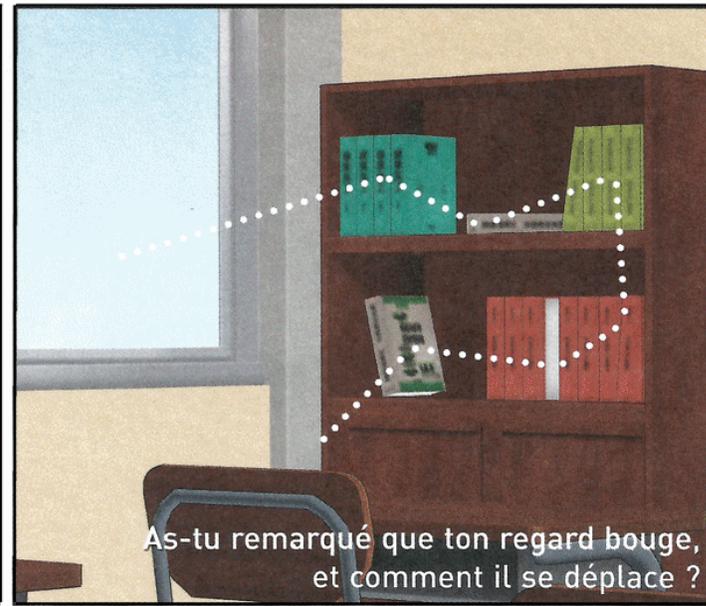
QUE FAIT MON ABEILLE ?

Regarde maintenant autour de toi.



67 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



As-tu remarqué que ton regard bouge, et comment il se déplace ?

Copie autorisée pour la classe

Il se déplace un peu comme une abeille, en butinant ici et là.

©O. Jacob



BZZZ

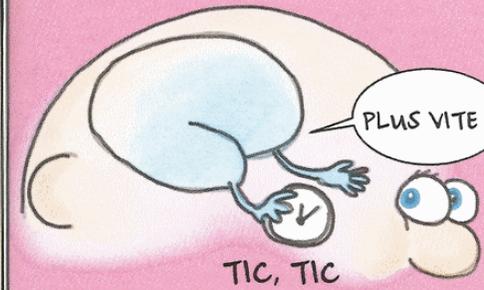
68

©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Et, plusieurs fois par seconde, il vole, parfois près, parfois loin...

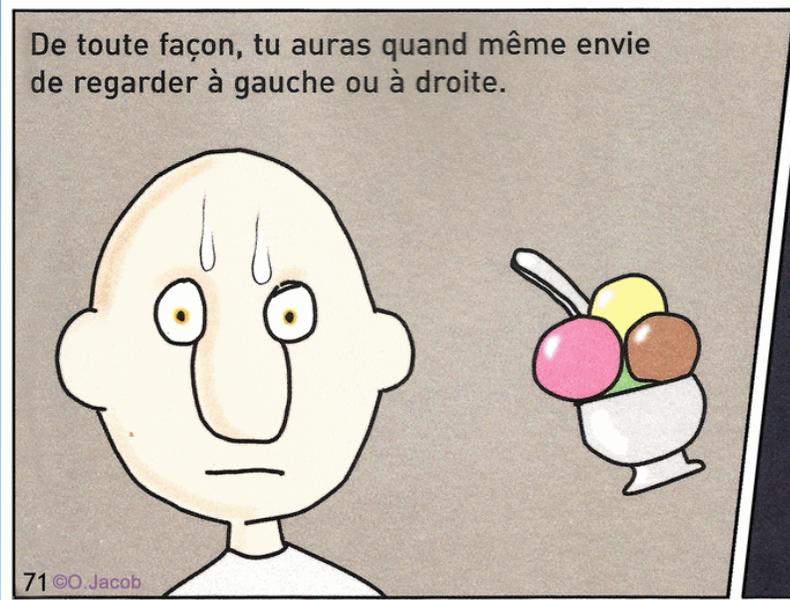
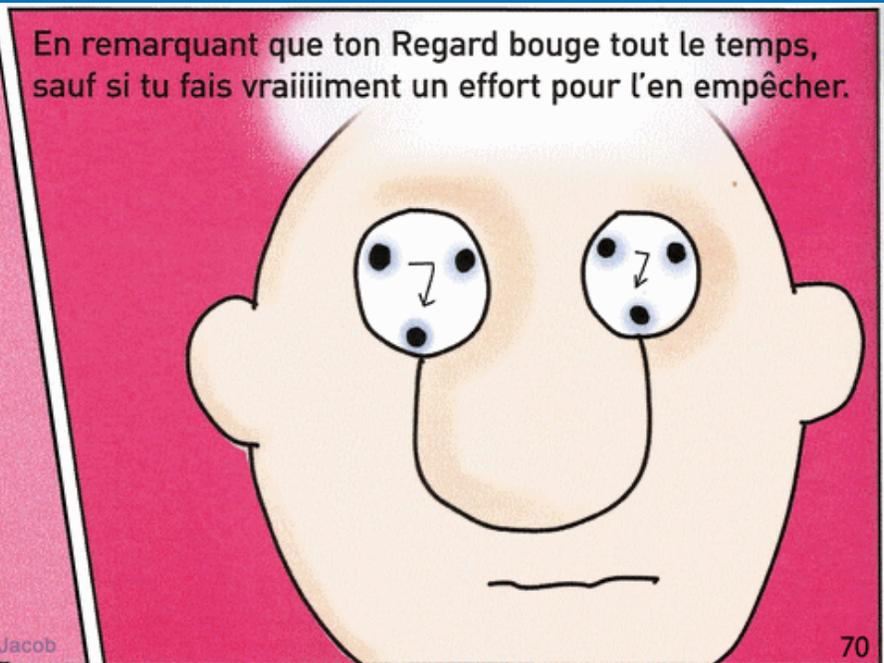
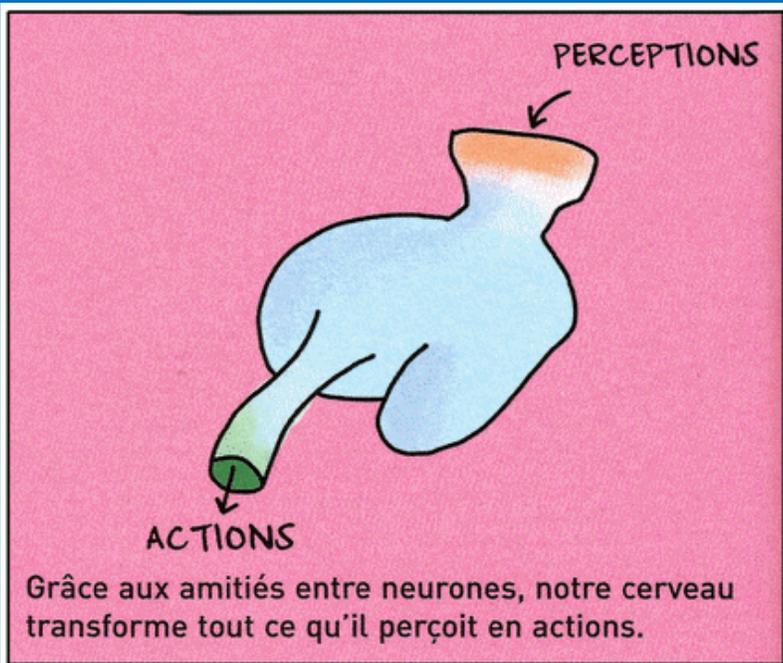


Et toujours vers un endroit calculé à chaque fois précisément par ton cerveau.

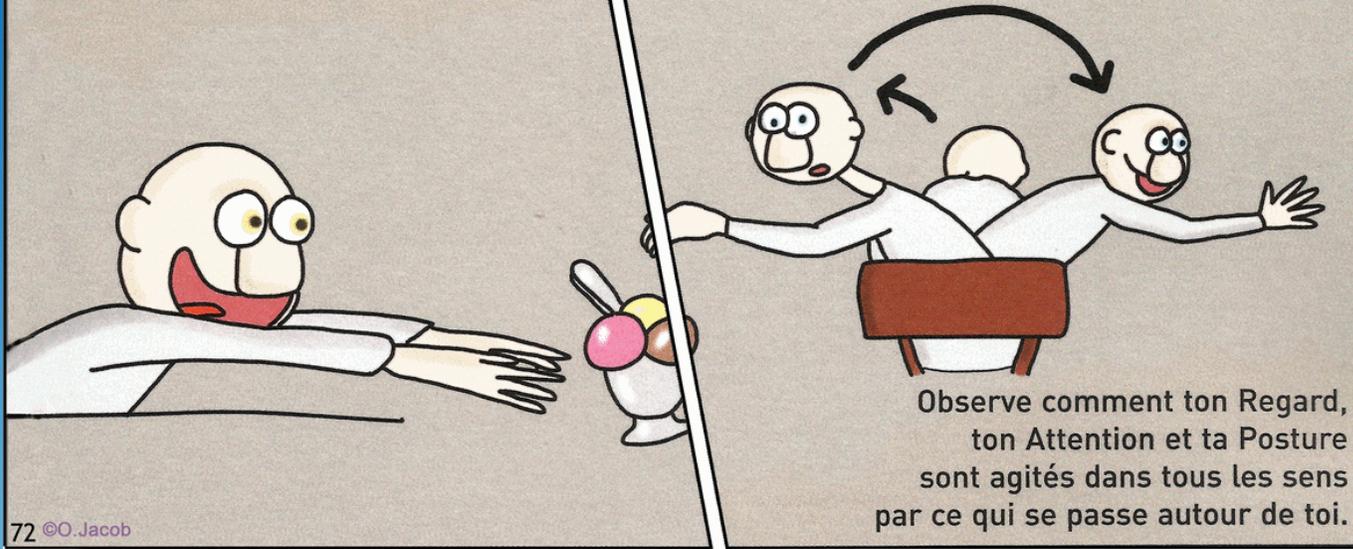


JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe



... quand ce n'est pas ta tête
et tout le haut de ton corps.

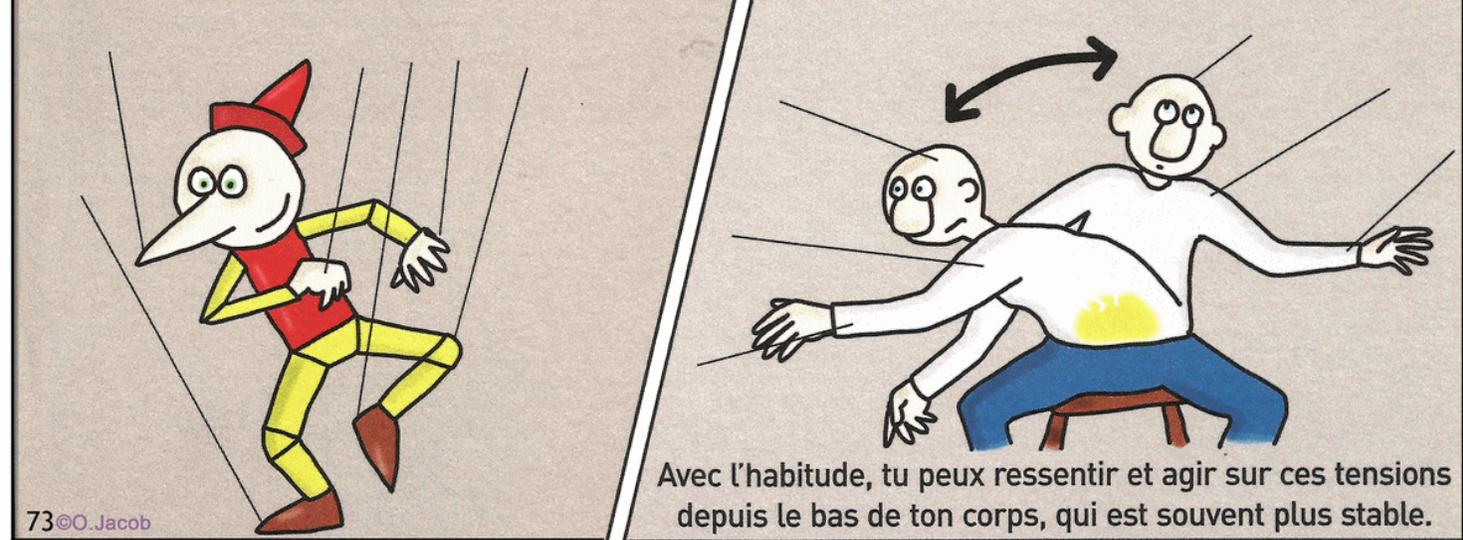


72 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

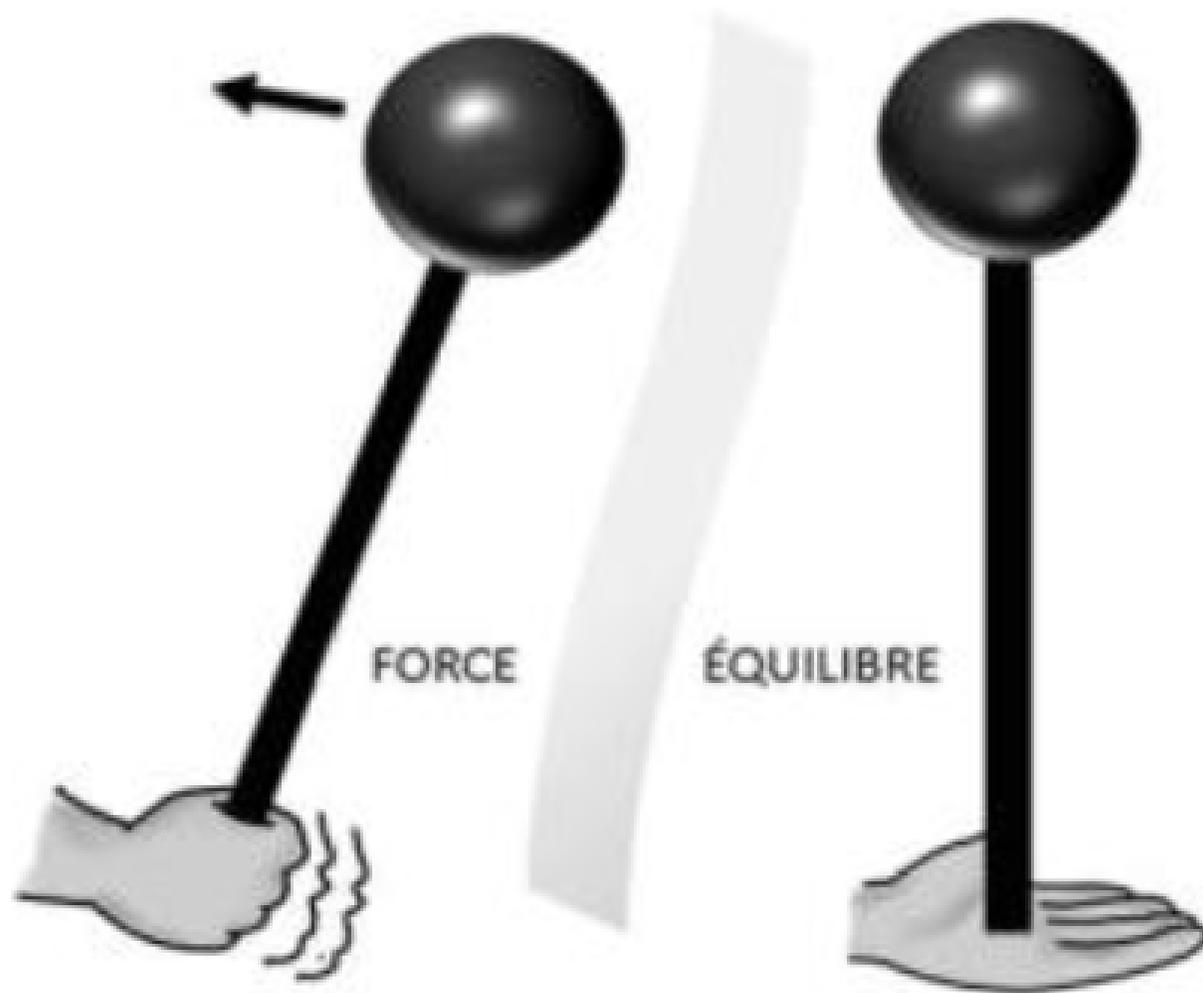
Comme si des fils tiraient sur le haut
de ton corps, c'est le Mode Marionnette !



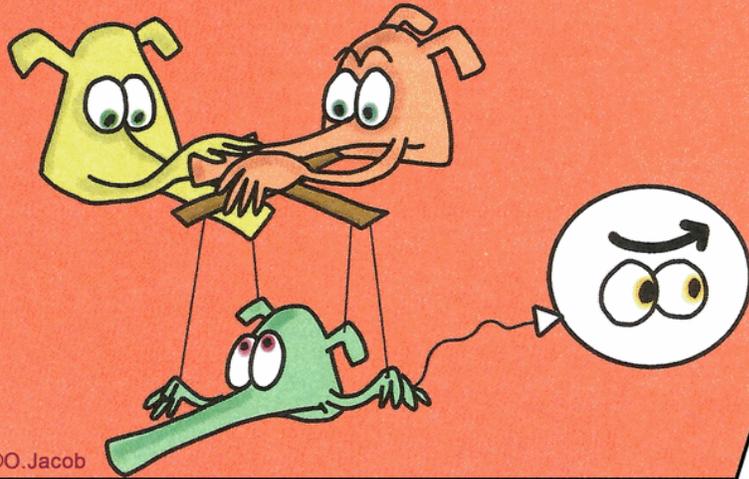
73 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe



Ce sont les neurones qui perçoivent, qui demandent à leurs amis de te faire bouger, pour regarder, prendre, toucher quelque chose...



74 © O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

REGARD
ATTENTION
POSTURE



Regard, Attention, Posture : RAP !
Facile de s'en souvenir...

Copie autorisée pour la classe

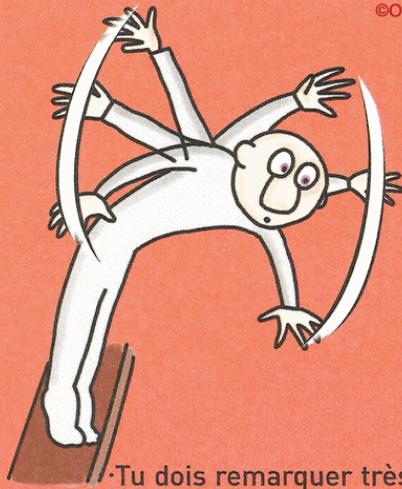
Mais quand tu sens ces tensions sur ton Regard, ton Attention et ta Posture, tu n'es pas obligé de bouger ! Ce ne sont pas de vrais fils !



75

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

© O. Jacob

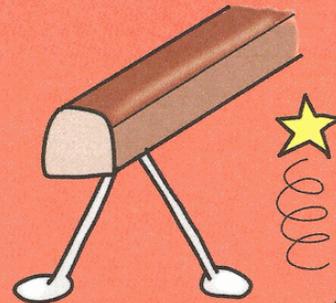


Tu dois remarquer très vite que tu pars de côté, comme sur une poutre...

76 © O. Jacob

Copie autorisée pour la classe

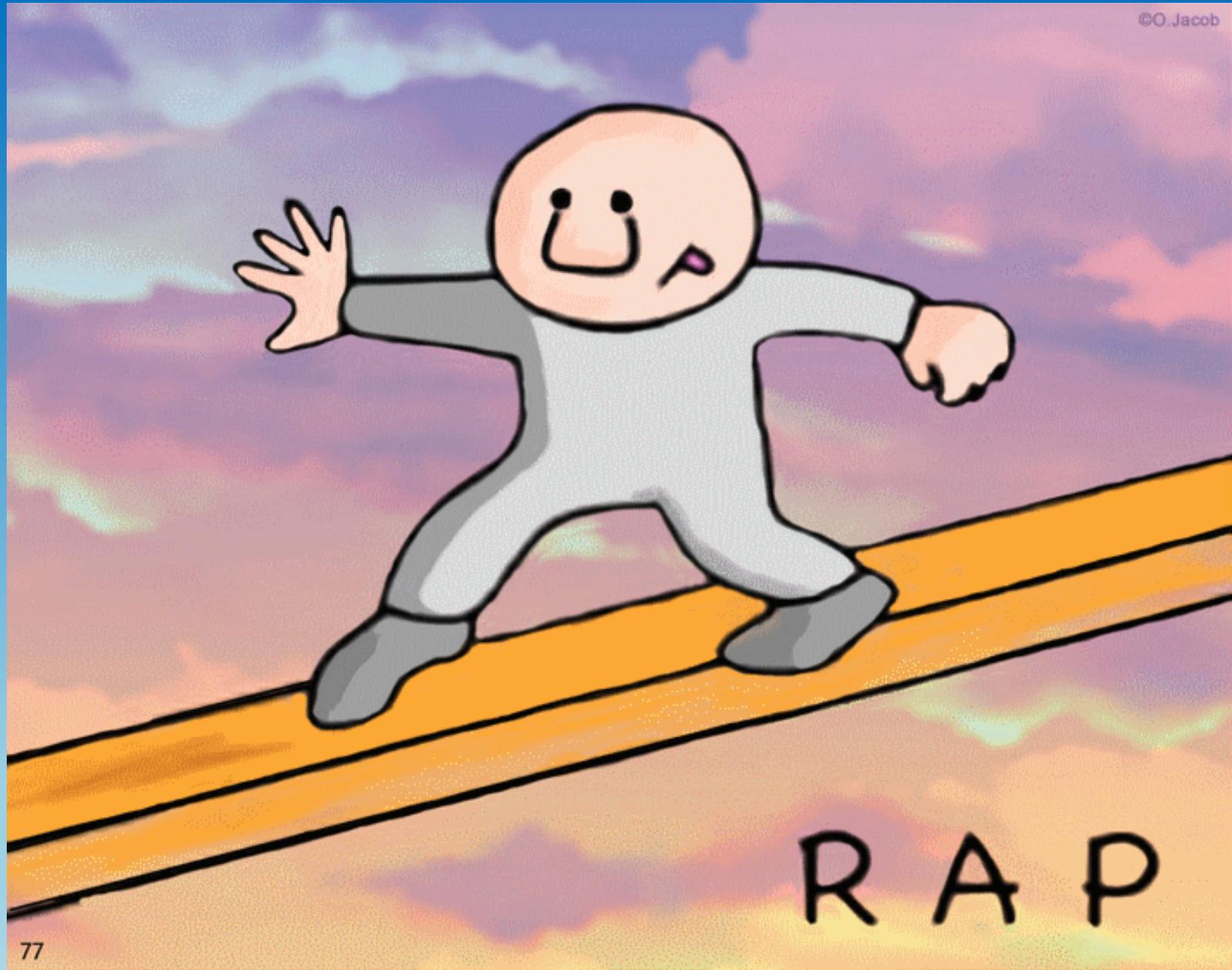
... pour éviter de tomber.



Apprendre à rester concentré, c'est apprendre à rester sur la poutre. C'est acquérir un bon sens de l'équilibre... attentionnel.

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe





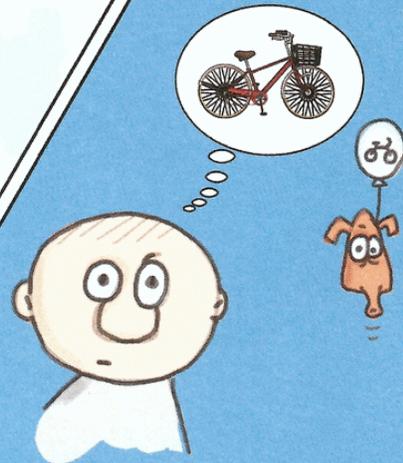
Séquence 8 : Réagir aux distractions internes

On peut réveiller certains neurones « détecteurs d'objets », même quand leur objet préféré n'est pas là.



78 ©O.Jacob

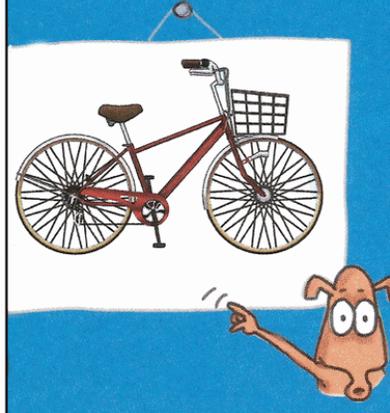
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



On a alors l'impression de voir cet objet « dans la tête ».

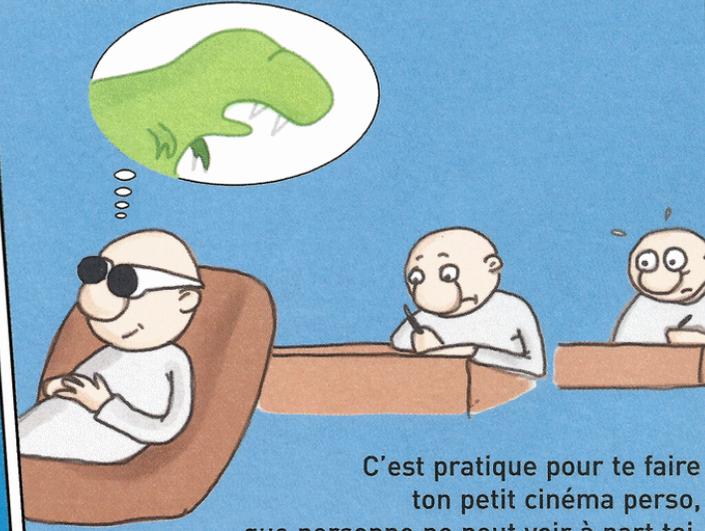
Copie autorisée pour la classe

Pense à un vélo rouge...
Ça y est, tu as réveillé ces neurones !



79 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



C'est pratique pour te faire ton petit cinéma perso, que personne ne peut voir à part toi.

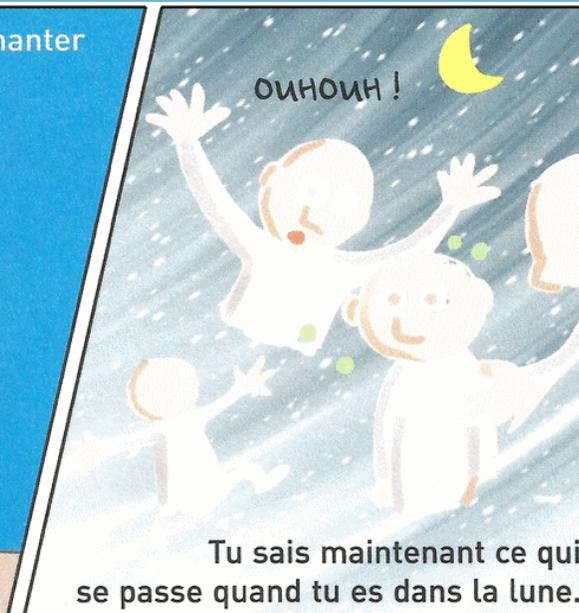
Copie autorisée pour la classe

Et ça marche aussi avec les sons, pour te parler ou chanter dans ta tête... Magique !



80 ©O.Jacob

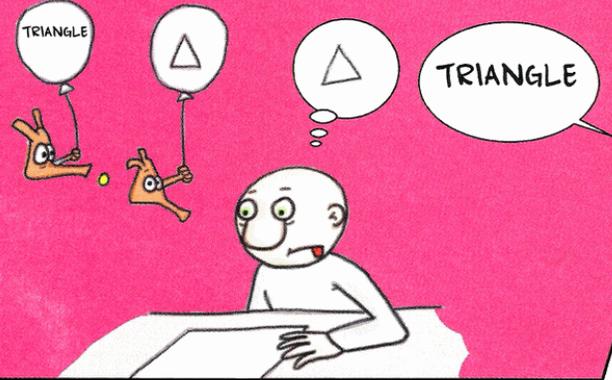
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Tu sais maintenant ce qui se passe quand tu es dans la lune.

Copie autorisée pour la classe

Mais ces neurones ne servent pas qu'à jouer ou à rêver : en réveillant les neurones qui reconnaissent les triangles, par exemple...



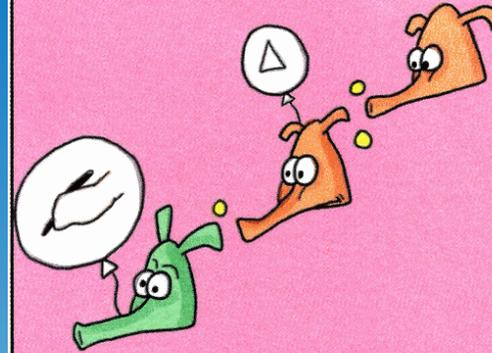
... tu vois un triangle dans ta tête et comment le dessiner

81 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

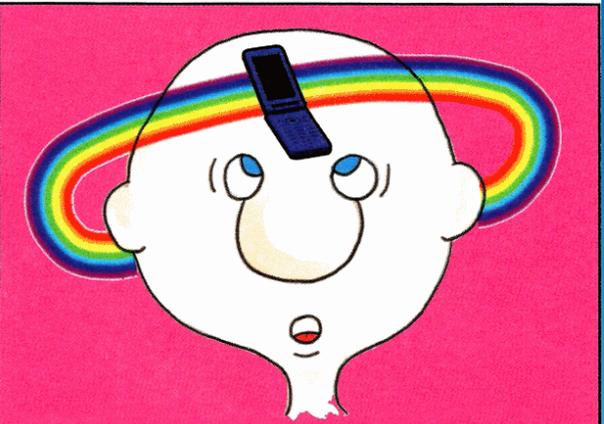
parce que ces neurones ont prévenu leurs amis qui s'occupent du geste pour tracer les triangles.



82 ©O.Jacob

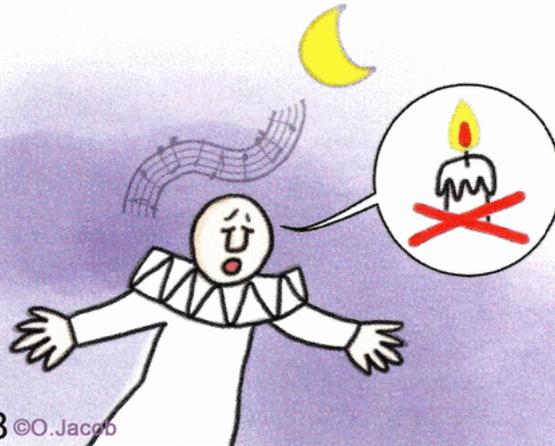
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Une image qui est seulement dans ta tête, c'est une image mentale.



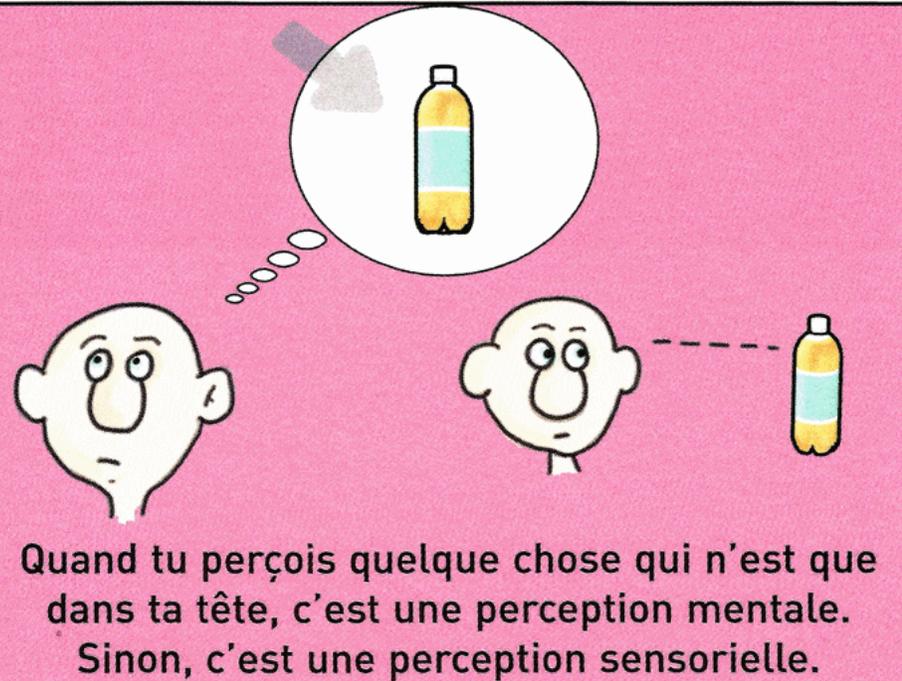
Copie autorisée pour la classe

Un son aussi peut être mental.
Tu saurais retrouver les premières notes d'Au clair de la lune ?



83 ©O.Jacob

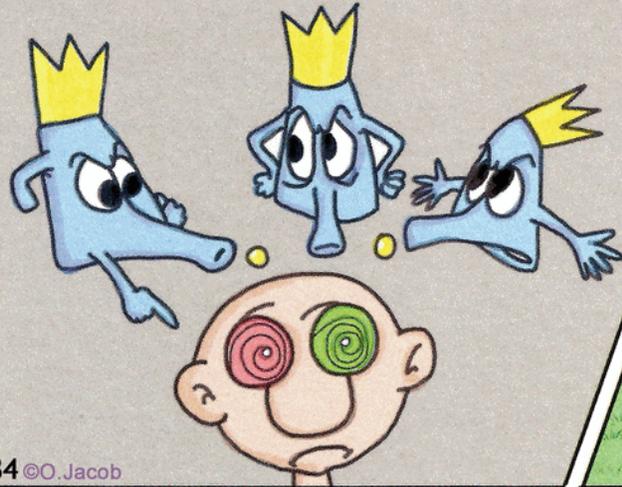
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Quand tu perçois quelque chose qui n'est que dans ta tête, c'est une perception mentale.
Sinon, c'est une perception sensorielle.

Copie autorisée pour la classe

Les neurones-chefs ont souvent tendance à vouloir tous commander en même temps...



84 ©O. Jacob

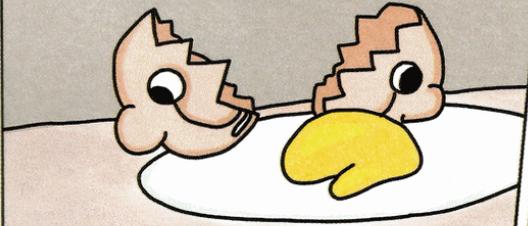
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



comme si Maximoi donnait plusieurs missions à la fois, en changeant tout le temps d'avis.

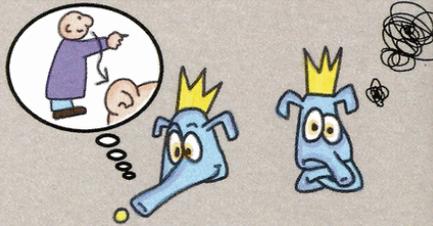
Copie autorisée pour la classe

L'attention se disperse et on a l'impression de ne rien faire comme il faut.



85 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Un neurone-chef peut aussi arriver avec une idée qui n'a rien à voir avec ce qu'on est en train de faire...

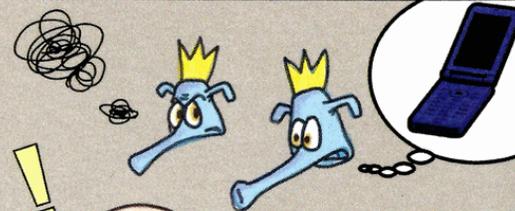
Copie autorisée pour la classe

et nous proposer de tout arrêter pour passer à autre chose.



86 ©O. Jacob

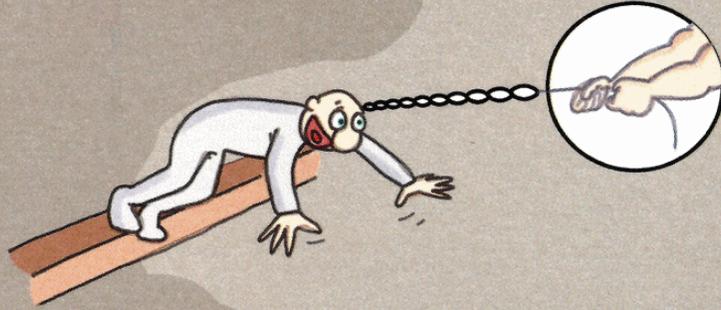
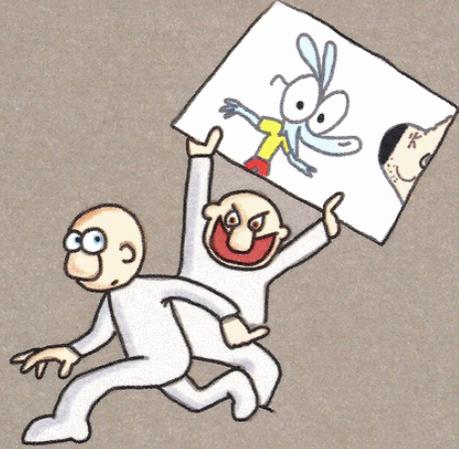
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



On peut appeler ça une PAM : une Proposition d'Action iMMédiate. C'est très distrayant.

Copie autorisée pour la classe

Et il n'y a pas que ce qui se passe
autour de toi qui peut te faire tomber.



Il y a aussi tes pensées !

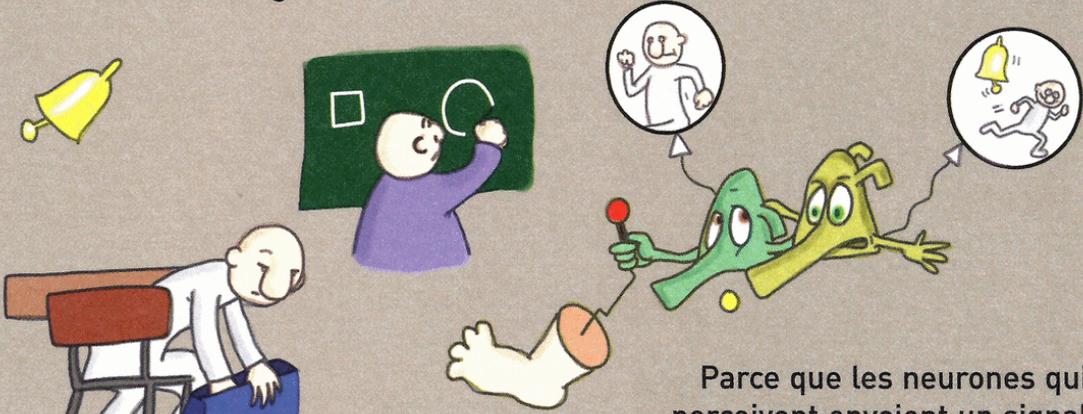
87 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Tu penses à la pause qui approche
et tu commences à ranger tes affaires.

88



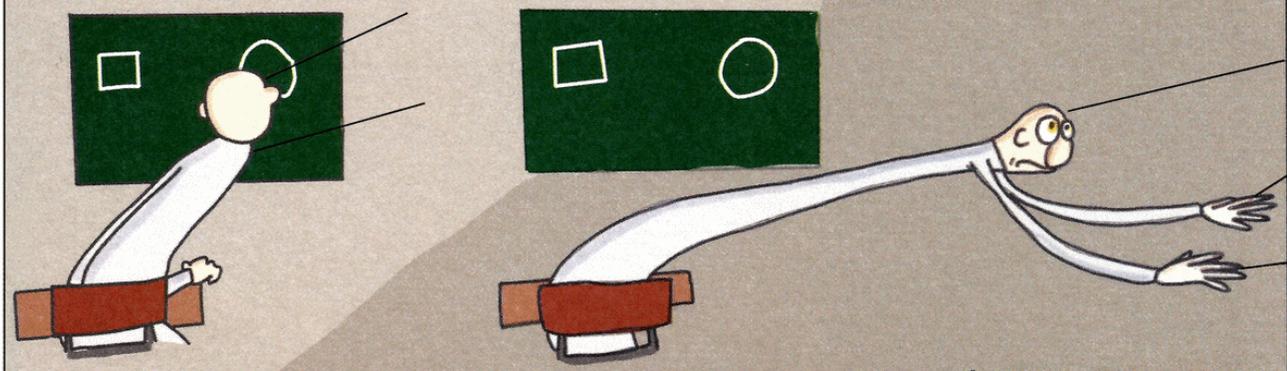
Parce que les neurones qui
perçoivent envoient un signal
à leurs amis qui te font te lever.

©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Cette Pensée fait bouger ton corps...



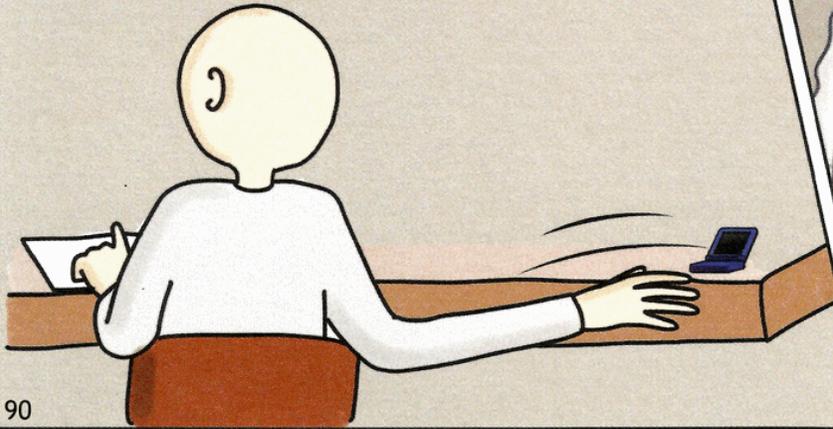
qui s'étiiiiire pour sortir.

89 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

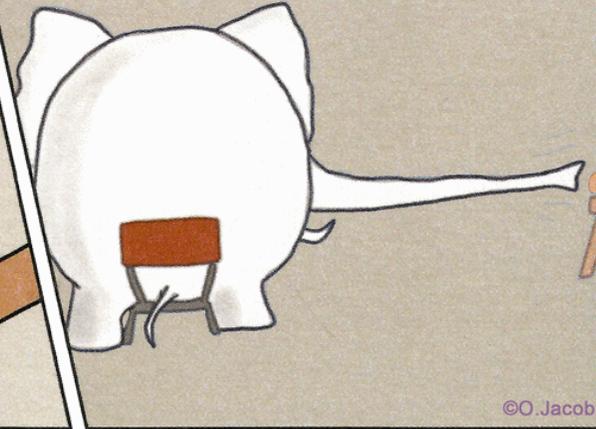
Parfois, c'est ton bras qui s'étend, pour aller chercher l'objet auquel tu viens de penser...



90

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

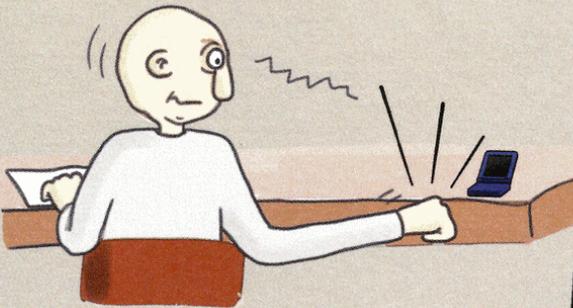
... un peu comme un éléphant qui cherche une cacahuète.



©O. Jacob

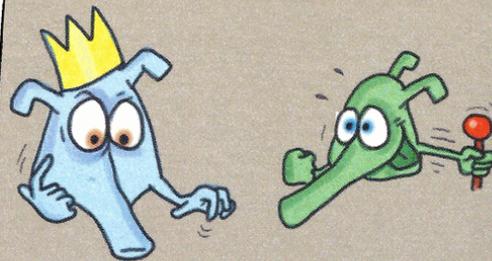
Copie autorisée pour la classe

Tu peux observer ton bras s'étirer et le ramener tranquillement vers ton corps. Tu n'es pas obligé d'obéir à toutes tes pensées !



91 ©O. Jacob

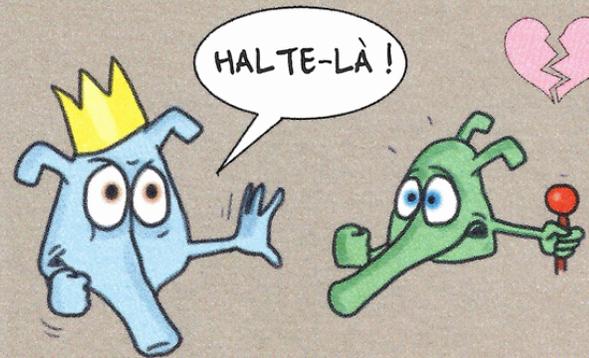
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



En ralentissant ton mouvement, tu laisses un peu de temps à tes neurones-chefs pour dire s'ils sont d'accord...

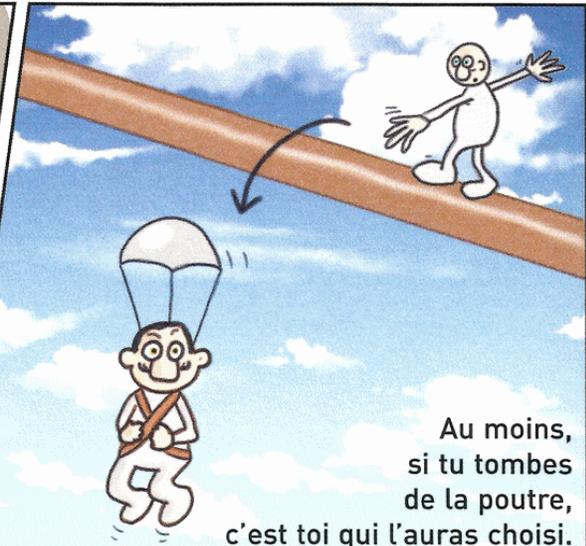
Copie autorisée pour la classe

... ou non.



92 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Au moins, si tu tombes de la poutre, c'est toi qui l'auras choisi.

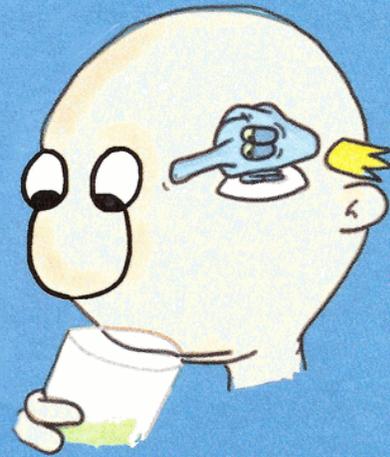
Copie autorisée pour la classe

Et tu peux aussi Laisser-faire tes neurones,
si ce qu'ils font est bien.

C'EST BON
JE VOUS FAIS
CONFIANCE

93 ©O. Jacob

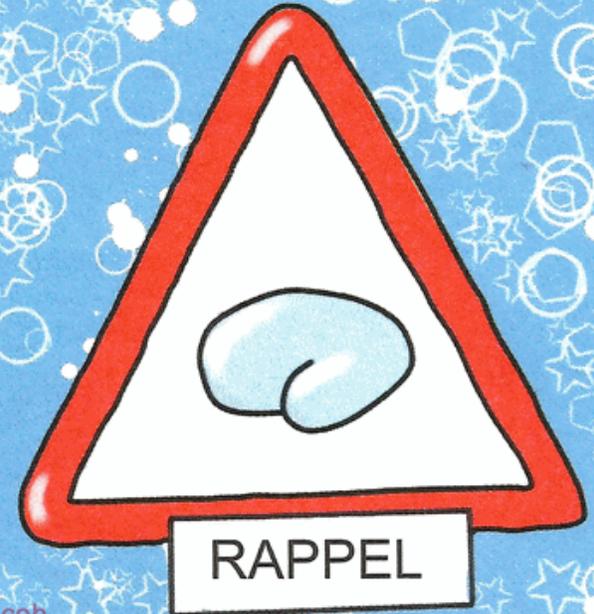
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Parfois tes habitudes suffisent
pour réussir ce que tu veux faire.

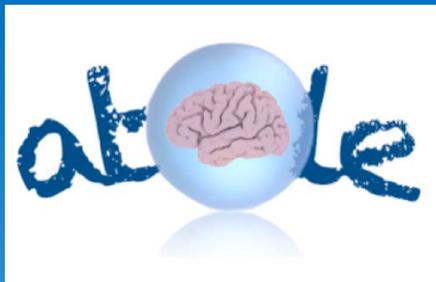
Copie autorisée pour la classe

Regard, Attention, Posture, Pensées,
Étirement, Laisser-faire. **RAPPEL.**
Cinq lettres pour te rappeler comment
faire attention...



94 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016
Copie autorisée pour la classe

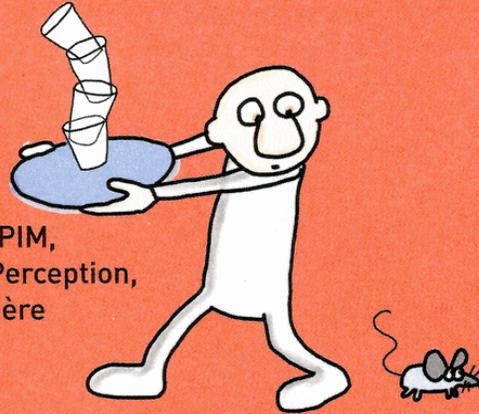


Séquence 9 : Les PIM du corps

Si tu réfléchis, tu verras que, souvent, il faut un PIM pour réussir les choses difficiles ou risquées.



En fait, tu as toujours un PIM, quoi que tu fasses : une Perception, une Intention et une Manière d'agir privilégiées...



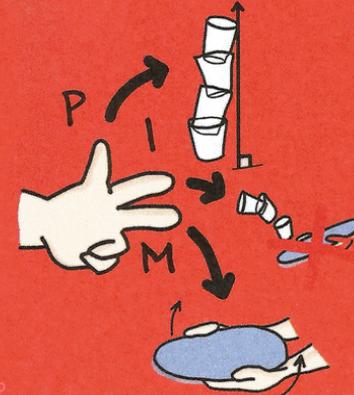
mais souvent, tu ne l'as pas décidé, tu ne t'en rends pas compte, et le PIM peut changer brutalement. C'est là que tu te déconcentres. Ce n'est pas toujours grave...

95 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

... mais quand tu dois te concentrer, il faut te demander quel est vraiment ton PIM. En énumérant sur tes doigts. Quelle Perception (le Pouce), quelle Intention (l'Index) et quelle Manière d'agir (le Majeur) dois-tu privilégier ?



96 ©O. Jacob

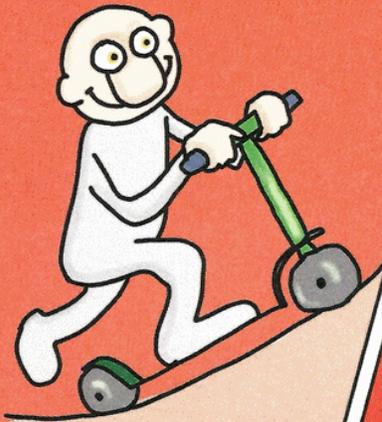
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Grâce à cette technique, tu réveilles le bon neurone-chef et la bonne équipe de neurones pour l'aider.

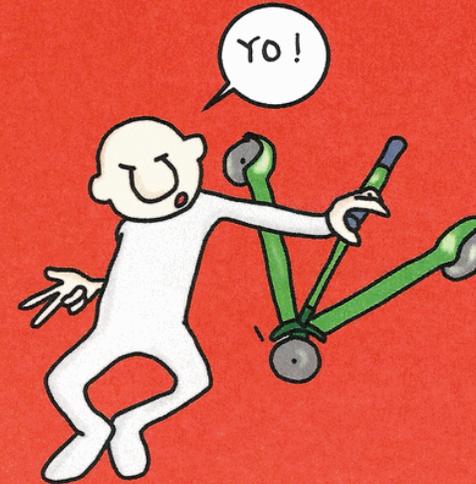
Copie autorisée pour la classe

Avec un PIM pour chaque activité...



97 ©O. Jacob

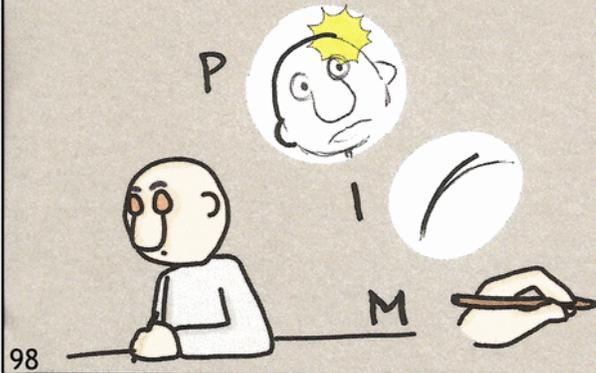
JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



... tu sauras toujours comment te concentrer.

Copie autorisée pour la classe

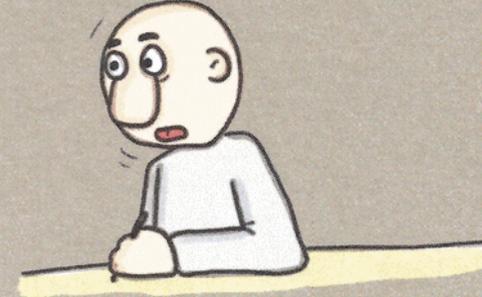
Pour repasser ce dessin à l'encre par exemple, j'ai bien regardé le trait de crayon (P), pour bien le repasser au stylo (I), en contrôlant finement les mouvements de la pointe (M). Ce PIM m'a aidé à être bien concentré.



98

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

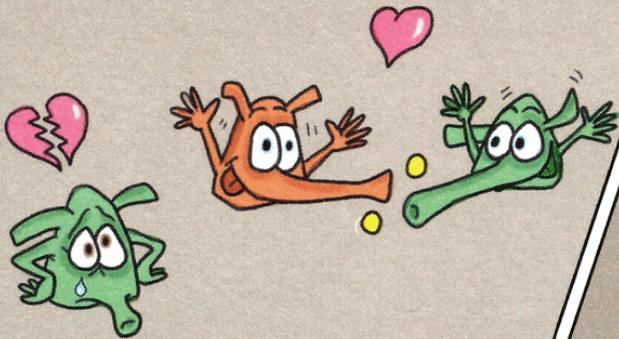
©O.Jacob



Si j'avais changé de PIM, par exemple en regardant tout à coup par la fenêtre, j'aurais raté mon dessin.

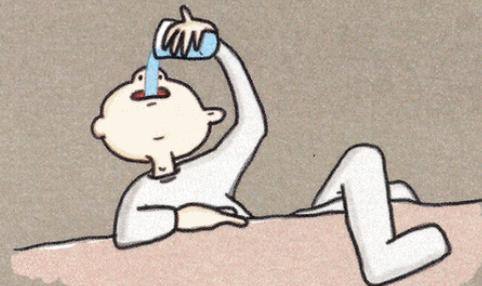
Copie autorisée pour la classe

Sans PIM, tes neurones travaillent avec ceux dont ils ont l'habitude.



100 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Ça peut marcher, d'ailleurs, pour ce qui est facile. Pas besoin de PIM pour boire un verre d'eau !

Copie autorisée pour la classe

Tant que tu gardes ton PIM, tes neurones-chefs sont bien réveillés et font travailler ensemble les bons neurones pour percevoir et agir.



99 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Il y a même des PIM pour savourer une boisson ou un morceau de musique !

Copie autorisée pour la classe

quelle **P**erception ?

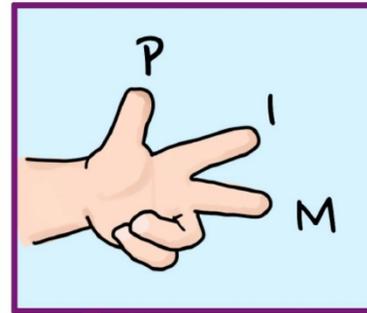
dans mon corps, dans ma tête,
autour de moi ?

quelle **I**ntention ?

ce que je cherche à faire, précisément

quelle **M**anière d'agir ?

avec mon corps, avec ma tête ?





Séquence 10 : Les PIM pour les activités intellectuelles

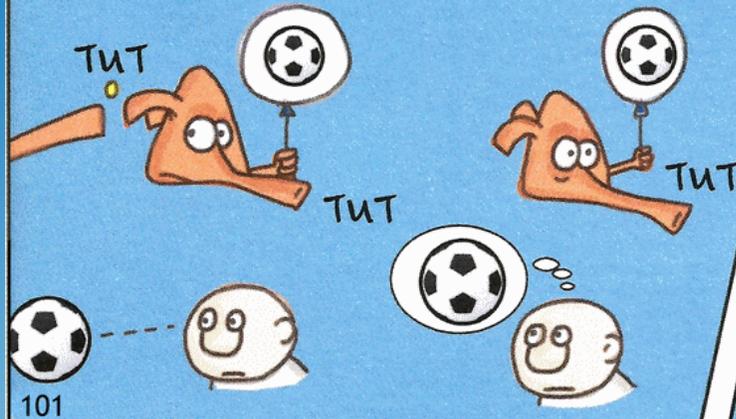
Parmi ces objets, lequel n'a pas une ombre foncée.

TA RÉPONSE :

- Une table en verre
- Une assiette
- Un livre
- Une cuillère en bois

CE2, ombres et lumières (exemple tiré de exercices.fr)

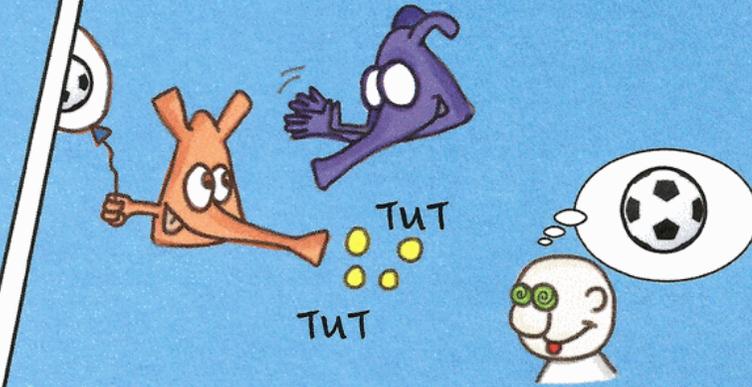
Donc, les neurones qui servent à voir et à entendre servent aussi à imaginer et à penser.



101

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

©O. Jacob



Et quand la pensée plaît aux neurones qui savent ce que tu aimes, ils t'encouragent à continuer.

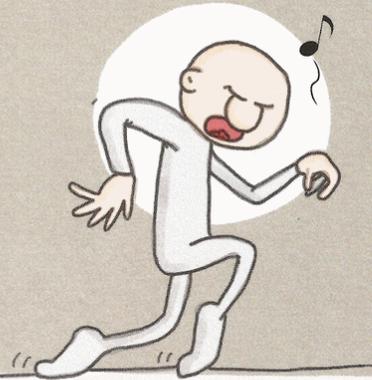
Copie autorisée pour la classe

Et tu pars complètement dans tes pensées.



102 ©O. Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016



Et si les neurones qui font bouger ton corps commencent à réagir, tu peux te mettre à danser sur une musique que tu as dans la tête.

Copie autorisée pour la classe

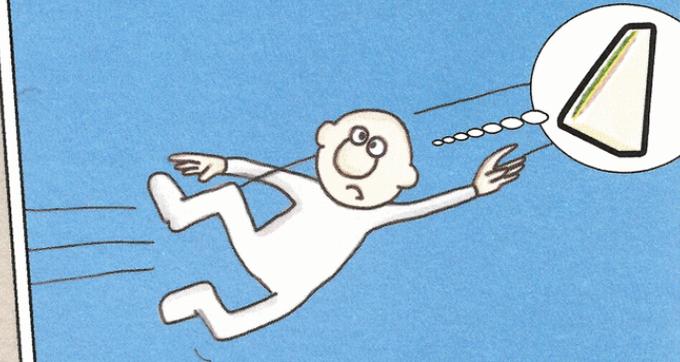
Ou bien ranger tes affaires, simplement parce que tu as réalisé que la fin du cours approchait.



103

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

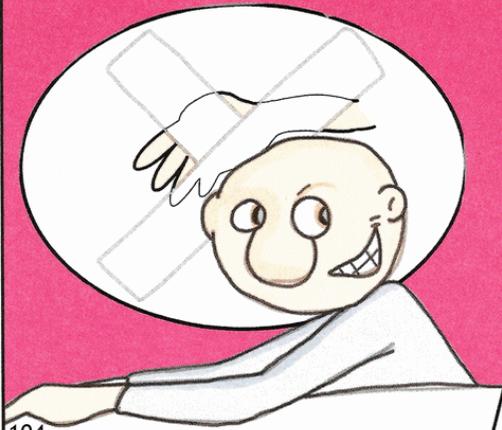
©O. Jacob



Encore des fils de marionnette, mais commandés cette fois par tes pensées.

Copie autorisée pour la classe

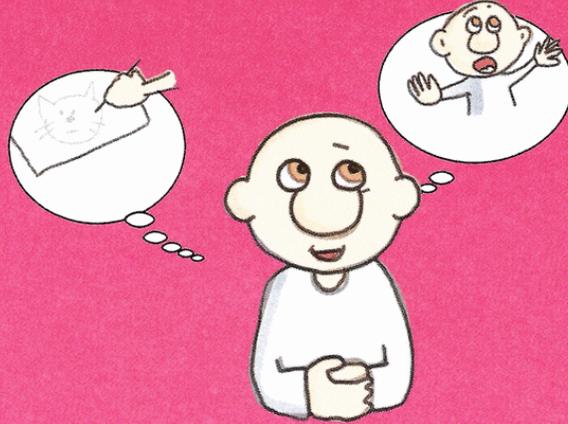
Il existe aussi des actions mentales, que personne ne peut voir à part toi.



104

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

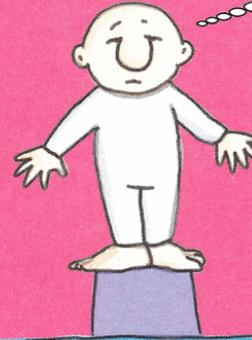
©O.Jacob



Dessiner un chat dans ta tête, te parler ou imaginer que tu bouges la main droite.

Copie autorisée pour la classe

Ce ne sont pas des actions physiques où tu bouges ton corps. Ce sont des actions que tu fais dans ta tête...



des actions « mentales ».

105 ©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Une action, c'est quelque chose que tu peux décider de faire...



JE M'APPELLE

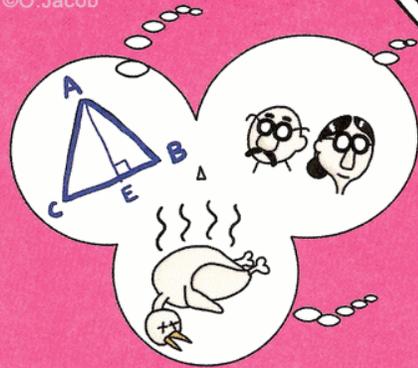


TOM

que tu utilises des muscles ou non.

Copie autorisée pour la classe

©O.Jacob



Tes parents ont-ils des lunettes ?
Qu'est-ce que tu as mangé hier soir ?
Est-ce que j'ai écrit « lunete » correctement ? Combien de côtés a un triangle ?
Pour répondre, tu dois aussi faire des actions mentales.

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

On est tout le temps actif, même quand ça ne se voit pas !



106

Copie autorisée pour la classe