MODULE ATTENTION · SÉANCE 2 · FEUILLE DE ROUTE DES DEUX ANIMATEURS

Qu'est-ce qui nous distrait ?

Ce que les élèves doivent retenir

Ce qui détourne l'attention de sa cible est un **distracteur** : **externe** (le système d'alerte du cerveau peut s'y tourner tout seul) ou **interne** (pensées, émotions, sensations du corps). On peut en éviter certains, pas tous : on les **remarque** et on **ramène** son attention. Et le cerveau ne fait bien qu'**une chose difficile à la fois**.

Matériel et rôles

- Ardoise + feutre, petit cahier (fiche de la séance 1), colle.
- La fiche « Je retiens » de la séance 2 (2 par A4).
- **A** mène le diaporama et fait défiler l'étoile rouge. **B** tient le tableau (tri EXTÉRIEUR / INTÉRIEUR, effectifs et scores des groupes) et **lit le texte** de l'expérience 3.
- 55 min : 50 programmées + 5 de marge.

📖 Texte à lire à voix haute — expérience 3 (diapo 29), une seule fois, lentement

« Les étoiles brillent dans le ciel chaque nuit. Elles sont si loin de nous que leur lumière met des années à nous atteindre. Certaines étoiles que nous voyons aujourd'hui sont peut-être déjà éteintes. Le ciel nous raconte toujours l'histoire du passé. »

Les 3 questions (diapo 30, réponses dans le cahier) et les réponses : 1. Combien de temps faut-il pour que la lumière des étoiles nous atteigne ? → **des années** · 2. Pourquoi certaines étoiles que nous voyons sont peut-être éteintes ? → **elles sont si loin que leur lumière met des années à arriver : on voit une lumière ancienne** · 3. Que raconte le ciel, selon le texte ? → **l'histoire du passé**.

Temps	Diapos	Ce qu'on fait	Ce qu'ils doivent remarquer
5 min	**2-7**	**Rappel éclair (cahier fermé)**	
0-5	2-7	5 questions sur l'ardoise, sans le cahier. Puis correction : chaque clic fait apparaître la réponse suivante. On rouvre le cahier à la fin.	Se rappeler sans regarder, c'est ce qui fait retenir : on le leur dit. Le dessin de la classe est là pour la question 3.
4 min	**8**	**Échauffement (en réserve) : le test vidéo du salon**	
5-9	8	Cliquer sur le lecteur : la vidéo s'ouvre sur YouTube (Internet nécessaire), youtube.com/watch?v=218RAvd4e7g. Elle donne la consigne et les réponses (2 min 46). Une seule question : « Combien de changements avez-vous vus ? »	Encore un exemple de « on ne peut pas tout voir ». À couper en premier.
7 min	**9-11**	**Les distracteurs : de l'extérieur ou de l'intérieur ?**	
9-12	9	Chacun relit sa phrase de la séance 1 et écrit UNE chose qui détourne son attention. (B) en relève 6-8 au tableau, en deux colonnes, sans donner les titres.	Leurs propres exemples d'abord.
12-16	10-11	8 situations : E ou I sur l'ardoise, correction. (B) donne alors les titres des colonnes du tableau : EXTÉRIEUR / INTÉRIEUR.	Vocabulaire : distracteurs EXTERNES / INTERNES. Intérieur = pensées, émotions, sensations du corps (la faim, la peur). Débat possible : « j'ai envie de regarder mon téléphone » est interne.
7 min	**12-22**	**Expérience 1 · L'étoile rouge → le système d'alerte**	
16-23	13-21	Fixer l'étoile. A fait défiler les 7 images vite (≈ 2 s chacune). Puis : qui peut dire le nombre, l'animal, l'objet ? As-tu bougé les yeux ?	14 · un chat · un ballon. Ce qui apparaît peut attirer l'attention même sans bouger les yeux : ce n'est pas une faute, c'est l'alerte du cerveau.

mathsgo.re · CC BY-NC-SA 4.0

	22	*Ce qui bouge, apparaît ou fait du bruit peut attirer mon attention tout seul. Je remarque que mon attention est partie et je la ramène. Ce qui aide : ranger ce qui distrait, l'attitude d'attention.*	
8 min	**23-26**	**Expérience 2 · Le pensoscope → les distracteurs internes**	
23-31	24-25	Tour 1 : la vidéo (30 s), un point fait le tour du cercle ; on le suit **des yeux**, sans bouger la tête. Qui n'a pensé qu'au point ? Tour 2 : même vidéo ; si on remarque une pensée, un petit trait sur l'ardoise, puis retour au point.	Petite voix (« j'ai faim », « c'est long ») ou image. Zéro trait, c'est possible : ce n'est pas un concours, et on ne demande pas le contenu des pensées.
	26	*Une pensée est une proposition du cerveau : je peux choisir de ne pas la suivre. Je la remarque, je reviens à ma cible.*	
12 min	**27-32**	**Expérience 3 · Deux choses à la fois ? → deux groupes**	
31-43	28-31	Deux groupes au hasard (un rang sur deux), effectifs notés. Groupe 1 : stylo posé, il écoute. Groupe 2 : il recopie le texte des montagnes ET il écoute. (B) lit une fois, lentement, **le texte encadré en haut de cette feuille**. Réponses aux 3 questions dans le cahier ; le groupe 2 garde sa copie. Scores « … sur … ».	Réponses : des années · elles sont si loin que leur lumière met des années à arriver · l'histoire du passé. Le groupe 1 réussit en général mieux ; si c'est proche, on le dit. Le groupe 2 dit qu'il « sautait » d'une tâche à l'autre.
	32	*On ne peut pas faire correctement deux choses difficiles en même temps : une chose à la fois ! (Pour les adultes aussi : on ne parle pas pendant que les élèves copient.)*	
7 min	**33-36**	**Conclusion : trace, plan anti-distraction, résumé du module**	
43-50	33-36	Coller la fiche, un volontaire lit les 5 phrases. Chacun remplit son plan (2 lignes). Diapo résumé des deux séances, puis le signal « Attitude d'attention ! ».	Le plan est personnel : ses propres distracteurs et ce qu'on fera. Quelques volontaires lisent le leur.
5 min	**—**	**Marge : ardoises, échanges, collage**	

Si on manque de temps

Couper dans cet ordre : la vidéo du salon, le 2e tour du pensoscope, la diapo résumé. Ne jamais couper : le rappel éclair, le tri extérieur / intérieur, l'étoile rouge, les deux groupes, le plan anti-distraction.

D'où ça vient

Le contenu suit la séance « équilibre attentionnel » et la séance « une chose à la fois » du programme ADOLE (J.-P. Lachaux) : systèmes d'alerte, distracteurs externes et internes, pensoscope, goulot d'étranglement de la double tâche. « Système d'alerte » est un mot simplifié pour la capture automatique de l'attention. La comparaison de deux groupes et le tri de situations reprennent une autre proposition reçue. Le rappel sans le cahier en début de séance applique l'effet test (la récupération en mémoire fait retenir). L'étoile rouge et ses intrus ont été redessinés (pas de personnages sous droits).

mathsgo.re · CC BY-NC-SA 4.0