

Magistère LA DÉMARCHE ATOLE – Apprendre l'Attention, à l'école

Sommaire :

1. Présentation de la démarche ATOLE
2. Stratégie de mise en œuvre
3. Programme ATOLE en 5 chapitres
4. Matériel ATOLE
5. Pour récapituler et aller plus loin
6. Conclusion

Accueil :

Dans cette formation, il sera question de l'Attention : de ses mécanismes dans le cerveau, de son rôle dans l'apprentissage et de la manière dont on peut aider les élèves à mieux la maîtriser.

Le guide durant ce parcours : Jean-Philippe Lachaux, Directeur de Recherche à l'INSERM, au sein du Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon

Découverte d'une démarche intitulée ATOLE (pour "apprendre à être Attentionnel, à l'école") déduite des résultats les plus récents des neurosciences cognitives : les activités proposées dans le programme ATOLE s'appuient sur de nombreux concepts validés scientifiquement et largement publiés par différents auteurs.

1-Présentation de la démarche ATOLE

S'informer ou se former sur l'attention : par quels moyens ?

Le parcours M@gistère a pour vocation de vous aider à prendre en main le programme ATOLE de développement de l'attention en milieu scolaire d'ateliers d'apprentissage, en lien avec les neurosciences cognitives.

Cette session est la deuxième version du parcours de formation M@gistère sur la démarche ATOLE. Elle a été remaniée suite aux nombreux retours des collègues qui ont expérimenté les outils de la version 1 et ont proposé des améliorations, pour une meilleure lecture des ressources, et afin d'équilibrer le cheminement de la formation.

En complément de ce parcours, différentes possibilités existent pour vous informer ou vous former, afin de mieux répondre aux besoins de chacun :

- un site internet "L'attention, ça s'apprend !" (<https://project.crnlf.fr/atole/>) : vous trouverez en ligne l'ensemble des ressources du programme ATOLE en téléchargement, ainsi que différentes actualités, mises à jour et compléments. N'hésitez pas à créer votre compte sur le site web ATOLE, pour avoir accès à toutes ces rubriques.

- un MOOC "L'attention, ça s'apprend" a été développé : Il a pour objectif d'aider les personnels éducatifs (enseignants mais aussi personnels éducatifs, encadrants accueillant un public d'enfants ou adolescents, parents...) ainsi que tout adulte qui souhaite développer sa concentration, à mieux connaître et comprendre ses propres mécanismes attentionnels.

Mieux comprendre l'attention va ensuite permettre à tous les personnels éducatifs et parents de favoriser une gestion proactive de l'attention chez les jeunes, au quotidien et dans leurs apprentissages. Ce FUNMOOC, gratuit, est coproduit par Réseau Canopé et le Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (INSERM), la version 2019 a débuté le 5 mars pour 6 semaines de cours et a comptabilisé plus de 40 000 inscrits. N'hésitez pas à vous consulter régulièrement les offres de formation en ligne de la plateforme FUN, pour ne pas rater la prochaine session de ce MOOC.

- une "formation de formateurs" et de "passeurs ATOLE" en présentiel est en cours de réflexion, afin de pouvoir proposer un perfectionnement aux personnes qui aimeraient s'impliquer dans un rôle de "passeur" ou de "personne ressource", auprès de leurs collègues et/ou de leur public cible.

L'Attention : un des grands enjeux du XXI ème siècle

Une première vidéo de Jean-Philippe Lachaux (enregistrée en mai 2017 à Chantilly) dans laquelle il est question d'introduire ce qu'est l'Attention, dans un monde d'hyperconnexion permet de présenter, en seulement quelques minutes, comment fonctionne cette fonction cognitive complexe, pourquoi il est difficile de la contrôler dans notre monde et pourquoi il est important de s'en préoccuper.

→ https://media.magistere.education.fr/hoHC9SucE9QpAp6zniXNhQ/1584955572/3c3b5ff07d27d4ee9396854a982959cd7b8702ce1505401841/video/Jean_Philippe_Lachaux_Le_cerveau_a_l_heure_de_l_hyperconnexion.mp4

Transcription de la vidéo :

« ... Si vous aimez faire plein de trucs en même temps, je vous propose un petit jeu : il y a des formes à l'écran. Je vous demande de compter en même temps les étoiles oranges, les losanges bleus et les carrés oranges en balayant du regard les formes une seule fois.

Comment vous sentez-vous ? Ça chauffe un peu ?

C'est normal car je vous ai demandé de faire plusieurs choses à la fois et vous ressentez une impression de surcharge cognitive. Notre cerveau est un peu perdu car il ne sait plus ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Un peu invraisemblable étant donné que notre cerveau contient environ 100 milliards de neurones.

Le cerveau n'a pas évolué pour faire plusieurs choses à la fois. Ce n'est pas la priorité de l'évolution. C'est logique car il y a des contraintes qui nous viennent principalement du corps : on a 2 yeux, 2 mains donc on va regarder et manipuler 1 objet à la fois. On n'a qu'une bouche donc on ne va dire qu'une seule chose à la fois comme il est difficile d'écouter plusieurs personnes à la fois.

On est donc contraints de choisir, à certains moments, ce à quoi on va faire attention. Et il y a là un 1^{er} message : dès que je me connecte à quelque chose, on doit se déconnecter de tout le reste, donc **se connecter c'est se déconnecter**.

Nous vivons dans une société hyper connectée mais aussi hyper déconnectée de ce qu'il y a autour de nous.

Qu'est-ce qui décide de ce à quoi je me connecte avec mon attention ? C'est moi, si on considère qu'on est constitué d'un ensemble de réseaux de neurones qui vont à chaque fois donner leur avis sur ce qui est important et mérite notre attention.

Le problème est que de nombreux réseaux existent et qu'ils ne sont pas toujours en accord les uns avec les autres.

On a des réseaux qui vont orienter notre attention à chaque moment sur ce qui est saillant (ex : un cycliste avec un gilet fluo dans la rue) ou vers ce qui est plaisant (ex : un joli visage qui peut me distraire).

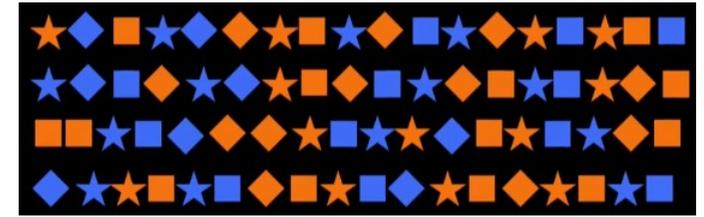
Et puis, il y a le système des **récompenses** qui va sans arrêt attirer mon attention vers ce qui peut générer une impression de plaisir.

Un autre réseau va également orienter votre attention en fonction de ce que vous vous fixez à faire : c'est lui qui va vous concentrer et qui est complètement perdu quand vous vous mettez à faire plusieurs choses à la fois. Si vous êtes au clair avec ce que vous cherchez à faire à chaque instant, je vais être bien concentré : c'est ce circuit qui va dominer. Au contraire, si c'est le circuit des récompenses par exemple qui domine, je vais me retrouver dans la situation d'un enfant dans un grand magasin de bonbons.

Les objets connectés (internet = magasin de bonbons infini et gratuit!) nous mettent dans cette situation et nous bombardent sans arrêt de petits bonbons hyper efficaces pour stimuler le circuit des récompenses.

Mon réflexe va être de fourrer un maximum de bonbons dans ma bouche : on tombe dans une « glotonnerie attentionnelle » (ex : smartphones, tablettes ...) avec une grande difficulté à « déscotcher » et une petite impression quand même d'écoeurement.

On a le droit quand même de se distraire, me direz-vous ! : Sachez que « distraire » a la même étymologie en latin que déchirer : l'attention est distraite mais séparée, tirée entre plusieurs objets. On n'est pas forcément obligés d'adorer ça !



Sachant ce qu'on sait maintenant du cerveau, de l'attention, de l'évolution des nouvelles technologies et du marketing qui va avec, on peut envisager ce à quoi va ressembler un dîner de famille dans une génération : Ne risquons-nous pas de perdre « un peu » quelque chose ?



A l'issue d'entretiens avec des sportifs et musiciens de haut niveau (des personnes qui ne peuvent pas se permettre de voir leur attention s'éparpiller), ces dernières ont parlé de **connexion**, de joie intense ressentie dans des moments d'**attention maîtrisée** (attention calme, posée sur un objet à la fois aux antipodes de l'effort de concentration sourcils froncés).

Précision sur la notion de « cerveau augmenté » : Pour JP Lachaux, il est celui de la personne qui a appris à comprendre et à réagir aux forces qui bousculent son attention et qui est capable d'avoir une forme de stabilité, un sens de l'**équilibre attentionnel**. Si on perd ça de vue, on risque de se retrouver dans un monde qui ne nous touche plus, qui ne nous emplit plus, un monde où on ne fait plus attention à rien (NB : quand on divise quelque chose par l'infini, ça donne zéro).

Que fait-on ? Mettre les nouvelles technologies à la poubelle ? Non. On va organiser une certaine forme de **résistance** :

Comment ? En développant un programme d'éducation de l'attention déduit des neurosciences.

Pour qui ? Pour les plus jeunes (CP – début de 5è) avant qu'ils ne soient complètement happés par les nouvelles technologies.

Où ? À l'école.

Comment va-t-on s'y prendre ? Certainement pas en leur demandant de se concentrer (« concentre-toi » ! Ça ne marche pas !).

On va leur expliquer, précisément, simplement, activités par activités, ce que veut dire être concentré et ce qu'il faut faire pour être concentré.

Exemple : Imaginons que j'ai, sur la paume de la main, un bâton que j'essaie de maintenir en équilibre. J'ai une **intention** très claire et cette intention va guidée ma **perception** car je vais regarder avec attention le bout du bâton pour réagir dès qu'il penche. Je vais **réagir de manière précise** avec des petits mouvements de la main.

Pendant tout l'exercice, si je suis bien concentré, je privilégie une **perception (P)** , une **intention (I)**  et une **manière** d'agir particulière **(M)**  : **PIM**.

L'attention et la concentration, ça s'explique.

Le projet ATOLE, ATtentif, à l'école, c'est utiliser l'école pour apprendre aux enfants à être attentifs partout.

On va expliquer aux enfants que l'attention est un phénomène biologique qui est soumis à des lois.

On va leur apprendre à réagir aux forces qui bousculent l'attention (je me laisse distraire – je le remarque – tout de suite je réagis – et au fur et à mesure je travaille avec plaisir, joie et sans effort)

Que puis-je attendre d'ATOLE ?

Ayez d'abord bien conscience qu'ATOLE n'est pas un remède miracle à tous les problèmes d'attention à l'école, ni une baguette magique qui transformerait tous les enfants en élèves sages et fascinés par la classe ! ATOLE n'est pas non plus un traitement médical validé contre les troubles attentionnels.

ATOLE est un moyen de mener, dès le plus jeune âge, une réflexion approfondie avec les élèves sur la question de l'attention (la leur comme celle des autres autour d'eux) et sur la valeur à donner à l'attention dans notre société.

ATOLE va permettre aux élèves de mieux comprendre la manière dont ils fonctionnent sur le plan cognitif, et d'identifier les raisons profondes, biologiques, de leur difficultés (ou facilités !) attentionnelles.

ATOLE va fournir à chaque élève un ensemble de pratiques simples lui permettant d'apprendre progressivement, situation par situation, à bien placer son attention et à la stabiliser.

ATOLE va proposer aux élèves et aux enseignants un vocabulaire et un ensemble de codes commun, pour parler des différentes formes d'attention et de distraction et chercher ensemble des solutions au cas par cas.

ATOLE demande à l'enseignant un véritable intérêt pour la question de l'attention (mais aucune compétence particulière en neurosciences ou en biologie), du temps de classe (typiquement une demi-heure par semaine) et un temps de préparation (lecture des fiches avant chaque séance), ainsi qu'un réel souhait de transférer les concepts et outils d'ATOLE dans sa pratique de classe au quotidien, quelle que soit la matière enseignée.

La démarche ATOLE n'est en aucun cas une "discipline scolaire" à part entière.

Le programme ATOLE a pour vocation de permettre à l'enseignant et à l'élève de comprendre ce qu'est l'attention, quelles sont les forces qui la pilotent, et de proposer des stratégies de concentration adaptables à chaque élève (et mobilisables par l'enseignant dans son animation de classe).

Ainsi, la raison d'être du programme ATOLE est de fournir à l'enseignant et à l'apprenant des stratégies d'attention qui sont intrinsèquement intégrées et utilisées par chacun au quotidien, dès que de besoin, dans l'animation de classe et dans chaque activité scolaire, dans toutes les disciplines.

Afin de réaliser le programme ATOLE en adéquation avec cet objectif, pensez à lire avant de démarrer la fiche "[Séquence_0_ATOLE2018_Preambule](#)" (18 pages), qui explicite le "mode d'emploi" du kit pédagogique ATOLE.

Une 2ème vidéo sur la présentation rapide d'ATOLE (démarche qu'il est possible de mettre en place dans vos classes, pour aider les élèves à maîtriser leur attention)

→ https://media.magistere.education.fr/lfPssE-n1VC3VAGSGaEdYA/1584963690/980e3421f9fc395a9d793def5837679b69a77a121496351426/video/ATOLE_15DIAPOS.mp4

Diapo 1 : Le projet ATOLE en 15 diapos



Diapo 2 :

ATOLE = apprendre à **AT**tentif, à l'**écOLE**

projet lancé en 2014 par Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche à l'**INSERM** à Lyon spécialiste des **neurosciences de l'attention**

financé par l'Agence Nationale de la Recherche (2014-2018)

conçu et testé en **partenariat étroit avec 30 enseignants** du CP à la 5ème
Institut de l'Oratoire à Caluire + END à Grenoble

Diapo 3 :

POINT DE DEPART

L'attention est **indispensable à l'apprentissage**

Les élèves ne savent pas bien ce qu'est l'attention ni **comment la maîtriser**

les injonctions de type « concentre-toi » sont **peu efficaces**

L'environnement est de plus en plus distrayant avec un pouvoir grandissant de **captivation de l'attention** par les nouvelles technologies

 A cartoon showing a teacher in a blue suit pointing at a student. The teacher says 'concentre-toi!' and the student replies 'BLOP!'. The student is looking at a tablet.

Diapo 4 :

BREF,

Tout le monde semble un peu démuni alors même que l'attention est **l'un des thèmes favoris** des neurosciences cognitives (plusieurs centaines d'articles de recherche par an)

Ces recherches devraient *in fine* servir aux élèves et aux enseignants

Diapo 5 :

D'OU L'IDEE ...

de déduire des recherches en neurosciences cognitives un programme **de découverte et d'éducation de l'attention**

pour aider les nouvelles générations à **pouvoir choisir** ce à quoi ils accorderont leur attention (au lieu que ce soit la technologie qui décide pour eux)

en s'adressant **aux plus jeunes**, avant l'exposition massive aux nouveaux médias (réseaux sociaux, ...) et **à l'école**, car l'attention concerne tout le monde

d'où : ATOLE

Diapo 6 :

OBJECTIF GENERAL

Rendre progressivement l'élève **responsable** de sa propre attention, pour l'amener à mieux maîtriser celle-ci **à l'école et en dehors** (... et même si la salle est distrayante, si il n'aime pas le cours, ou l'enseignant ...)

Diapo 7 :

PRINCIPE DU PROGRAMME ATOLE

« J'apprends à **reconnaitre** dans ma vie les forces qui attirent et aspirent mon attention : distractions externes, internes ... »

« Je **comprends** leur mode d'action dans mon cerveau »

« J'apprends progressivement à y **réagir** grâce à un ensemble d'habitudes et de stratégies cognitives pour rester concentré »

 A cartoon showing a hand holding a joystick connected to a console labeled 'CONSOLE'. A speech bubble from the joystick says 'TUU BEE'.

Diapo 8 :

ANALOGIE AVEC LA VOILE

« J'apprends à **reconnaitre** dans mon voilier les forces qui agissent sur la coque et les voiles : vents, courants ... »

« Je **comprends** leur mode d'action »

« J'apprends progressivement à y **réagir** grâce à un ensemble de techniques et de manoeuvres pour garder le cap »

Diapo 9 :

« Bien sûr, je reste **libre** de ne pas suivre le cap, mais au moins c'est une vraie **décision** de ma part »

Diapo 10 :

EN PRATIQUE : DIX FICHES

fiches 1 à 5 : les **forces** qui agissent sur l'attention
fiches 6 à 10 : les **habitudes** et **stratégies** cognitives

Une fiche = plusieurs séances (typiquement d'une demi-heure)

Les fiches sont disponibles et **ne demandent qu'à être parcourues** pour vous faire une idée

Aucun pré-requis en neurosciences de la part de l'enseignant

Diapo 11 :

RETOURS D'EXPERIENCE

« le programme **déculpabilise** les élèves, ils réalisent que personne ne maîtrise son attention parfaitement »

« j'ai l'impression d'avoir des **leviers** maintenant pour ramener l'attention des élèves »

« des mots simples, comme **contact**, font maintenant sens pour les élèves »

Diapo 12 :

CE QU'IL NE FAUT **PAS** ATTENDRE D'ATOLE

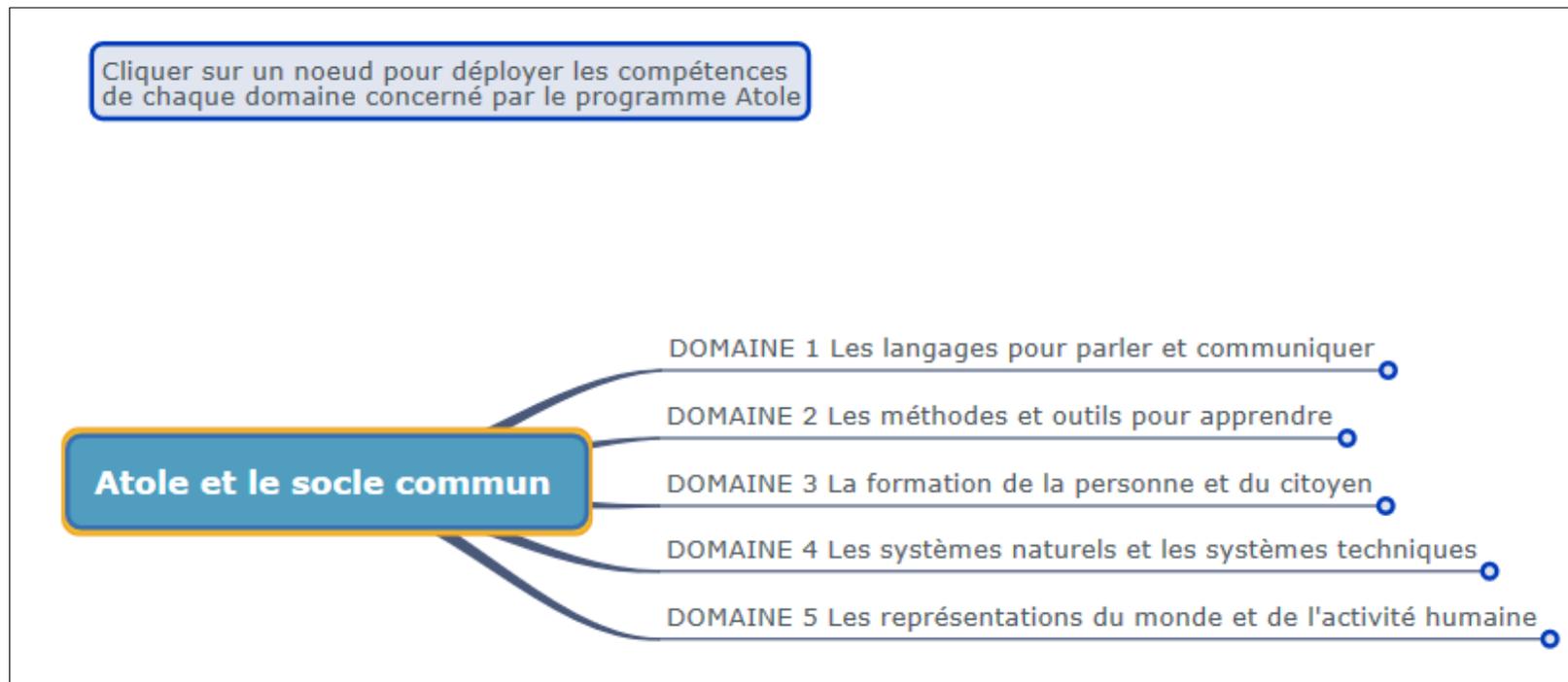
un ensemble de **recettes miracles** qui transformeraient la classe du jour au lendemain

un **cours complet** sur le fonctionnement du cerveau

un remède à **tous les troubles de l'attention**

Le programme ATOLE s'inscrit-il dans le socle commun de connaissances ? Oui, et sans ambiguïté

→ <https://app.wisemapping.com/c/maps/568947/public> (carte heuristique)



→compétences du socle commun mises en œuvre par le programme ATOLE :

DOMAINE 1 Les langages pour parler et communiquer	DOMAINE 2 Les méthodes et outils pour apprendre	DOMAINE 3 La formation de la personne et du citoyen	DOMAINE 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	DOMAINE 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
L'élève parle, communique, argumente à l'oral de façon claire et organisée ; il adapte son niveau de langue et son discours à la situation, il écoute et prend en compte ses interlocuteurs	Pour acquérir des connaissances et des compétences, il met en œuvre les capacités essentielles que sont l'attention, la mémorisation, la mobilisation de ressources, la concentration, l'aptitude à l'échange et au questionnement, le respect des consignes, la gestion de l'effort.	L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. L'élève est attentif à la portée de ses paroles et à la responsabilité de ses actes.	L'élève sait mener une démarche d'investigation. Pour cela, il décrit et questionne ses observations ; [...] il formule des hypothèses ; il analyse, argumente, mène différents types de raisonnements (par analogie, déduction logique...) ; il rend compte de sa démarche.	Pour mieux connaître le monde qui l'entoure comme pour se préparer à l'exercice futur de sa citoyenneté démocratique, l'élève pose des questions et cherche des réponses en mobilisant des connaissances
Il adapte sa lecture et la module en fonction de la nature et de la difficulté du texte. Dans des situations variées, il recourt, de manière spontanée et avec efficacité, à la lecture comme à l'écriture.	Il gère les étapes d'une production, écrite ou non, mémorise ce qui doit l'être. L'élève travaille en équipe, partage des tâches, s'engage dans un dialogue constructif, accepte la contradiction tout en défendant son point de vue, fait preuve de diplomatie, négocie et recherche un consensus.	Il fonde et défend ses jugements en s'appuyant sur sa réflexion et sur sa maîtrise de l'argumentation. Il comprend les choix moraux que chacun fait dans sa vie ; il peut discuter de ces choix ainsi que de quelques grands problèmes éthiques liés notamment aux évolutions sociales, scientifiques ou techniques.	L'élève imagine, conçoit et fabrique des objets et des systèmes techniques. Il met en œuvre observation, imagination, créativité, sens de l'esthétique et de la qualité, talent et habileté manuels, sens pratique, et sollicite les savoirs et compétences scientifiques, technologiques et artistiques pertinents.	Il connaît les contraintes et les libertés qui s'exercent dans le cadre des activités physiques et sportives ou artistiques personnelles et collectives. Il sait en tirer parti et gère son activité physique et sa production ou sa performance artistiques pour les améliorer, progresser et se perfectionner.

DOMAINE 1 Les langages pour parler et communiquer	DOMAINE 2 Les méthodes et outils pour apprendre	DOMAINE 3 La formation de la personne et du citoyen	DOMAINE 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques
<p>L'élève s'exprime à l'écrit pour raconter, décrire, expliquer ou argumenter de façon claire et organisée. Lorsque c'est nécessaire, il reprend ses écrits pour rechercher la formulation qui convient le mieux et préciser ses intentions et sa pensée.</p>	<p>Il comprend le sens des consignes ; il sait qu'un même mot peut avoir des sens différents selon les disciplines.</p>	<p>L'élève vérifie la validité d'une information et distingue ce qui est objectif et ce qui est subjectif. Il apprend à justifier ses choix et à confronter ses propres jugements avec ceux des autres. Il sait remettre en cause ses jugements initiaux après un débat argumenté, il distingue son intérêt particulier de l'intérêt général.</p>	<p>Il sait que la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels.</p>
<p>Il produit et utilise des représentations d'objets, d'expériences, [...] tels que schémas, croquis, maquettes, patrons ou figures géométriques. Il lit, interprète, commente, produit des tableaux, des graphiques et des diagrammes organisant des données de natures diverses.</p>	<p>L'élève sait se constituer des outils personnels grâce à des écrits de travail, y compris numériques : notamment prise de notes, brouillons, fiches, lexiques, nomenclatures, cartes mentales, plans, croquis, dont il peut se servir pour s'entraîner, réviser, mémoriser.</p>	<p>Il apprend à gérer un projet, qu'il soit individuel ou collectif. Il en planifie les tâches, en fixe les étapes et évalue l'atteinte des objectifs.</p>	<p>Il est conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques. Il observe les règles élémentaires de sécurité liées aux techniques et produits rencontrés dans la vie quotidienne.</p>

DOMAINE 1 Les langages pour parler et communiquer	DOMAINE 2 Les méthodes et outils pour apprendre	DOMAINE 3 La formation de la personne et du citoyen	DOMAINE 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques
<p>Il s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.</p>	<p>L'élève se projette dans le temps, anticipe, planifie ses tâches.</p>	<p>L'élève comprend et respecte les règles communes, notamment les règles de civilité, au sein de la classe, de l'école ou de l'établissement, qui autorisent et contraignent à la fois et qui engagent l'ensemble de la communauté éducative. Il participe à la définition de ces règles dans le cadre adéquat.</p>	<p>Pour atteindre les objectifs de connaissances et de compétences de ce domaine, l'élève mobilise des connaissances sur les principales fonctions du corps humain, les caractéristiques et l'unité du monde vivant, l'évolution et la diversité des espèces</p>
	<p>Il apprend à gérer un projet, qu'il soit individuel ou collectif. Il en planifie les tâches, en fixe les étapes et évalue l'atteinte des objectifs</p>	<p>Il connaît le rôle éducatif et la gradation des sanctions ainsi que les grands principes et institutions de la justice. Il comprend comment, dans une société démocratique, des valeurs communes garantissent les libertés individuelles et collectives, trouvent force d'application dans des règles et dans le système du droit, que les citoyens peuvent faire évoluer selon des procédures organisées.</p>	

DOMAINE 2 Les méthodes et outils pour apprendre	DOMAINE 3 La formation de la personne et du citoyen
<p>L'élève sait que la classe, l'école, l'établissement sont des lieux de collaboration, d'entraide et de mutualisation des savoirs. Il aide celui qui ne sait pas comme il apprend des autres.</p>	<p>L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres, il comprend l'importance du respect des contrats dans la vie civile. Il comprend en outre l'importance de s'impliquer dans la vie scolaire (actions et projets collectifs, instances), d'avoir recours aux outils de la démocratie (ordre du jour, compte rendu, votes notamment) et de s'engager aux côtés des autres dans les différents aspects de la vie collective et de l'environnement.</p>
	<p>L'élève sait prendre des initiatives, entreprendre et mettre en œuvre des projets, après avoir évalué les conséquences de son action ; il prépare ainsi son orientation future et sa vie d'adulte.</p>

Dans cette formation, vous trouverez l'ensemble des dix séquences pédagogiques pour mettre en œuvre la démarche ATOLE, ainsi que différentes propositions d'outils et de ressources.

Vous pouvez choisir de suivre ce module de formation Magistère de la façon qui vous conviendra le mieux :

- Suivre dans un premier temps toute la formation Magistère (pendant un mois par exemple), vous aurez ainsi une vue d'ensemble du programme ATOLE ; puis démarrer la mise en pratique en classe dans un second temps ;
- Réaliser le parcours Magistère progressivement et le décliner en parallèle dans votre classe : vous découvrirez alors la démarche ATOLE au fur et à mesure.
- Pour vous retrouver entre pairs, vous pouvez aussi consulter la carte interactive présentant "qui réalise ATOLE dans sa classe" (en bas de cette page), et inciter les enseignants de votre réseau, qui s'impliquent dans ATOLE, à renseigner cette carte !

Conseil : avant de démarrer la mise en pratique d'ATOLE en classe, veiller à terminer l'introduction de ce cours Magistère et à réaliser le quizz « [Comment appréhender la formation ?](#) », pour être au clair sur la démarche ATOLE et sur ce que vous pouvez en attendre.

Quelques documents bonus :

Guide pratique de l'attention et de la concentration (27 pages)

→ https://media.magistere.education.fr/yxDB0Lx7_y5tynvpy1Jumw/1584977878/df0116a6b61f2449857d78f666ab82582683d7311540388120/document/Sequence_0_ATOLE2018_Preambule_complement_guide_pratique_attention.pdf

Document de synthèse sur le programme ATOLE (79 pages avec 2 diapos par page)

→ https://media.magistere.education.fr/-k_KnPR7HutkckJ5exlPpg/1584977963/339d432bd789daa1b162554a37bc1b32a9785ff91540387108/document/ATOLE2018_INSERTION_Document_de_SYNTHESE.pdf

Vidéo : « Hyperconnecté, le cerveau en surcharge » - extrait - Arte - durée : 2'10 - date de diffusion : 03/09/2016

→ https://media.magistere.education.fr/1Aziri5oFy3JNrZ4RZ5eQA/1584978870/97735b7b3c082be8905e3b9e109c73b2cc03e1601497978271/video/ARTE_JPL1.mp4

Vidéo : « Hyperconnecté, le cerveau en surcharge » - extrait - Arte - durée : 4'58 - date de diffusion : 03/09/2016

👉 → https://media.magistere.education.fr/rHFznnxM2QaAB6tMqfnW1A/1584978870/2263a6a6865edc1f3fa06a44155cb3103f6668d21497979509/video/ARTE_JPL2.mp4