

Chapitre 3 : identifier une intention

Séquence 6 : Maximoi et minimoi

Trame pédagogique

1 - Objectifs de la séquence

- Découvrir les différentes formes que peuvent prendre les distractions internes (pensées verbalisées, « petite voix », images mentales, envies soudaines de Passer à Autre chose de Mieux « PAM »).
- Apprendre une technique – le pensoscope – qui fait comprendre qu'on peut ressentir ces distractions sans qu'elles ne capturent forcément son attention pour décrocher de l'activité en cours (« tomber de la poutre »).
- Découvrir deux manières de réagir à ses distractions internes (la technique dite de « l'étiquetage » et l'observation des réactions de son corps aux pensées distractrices), pour compléter l'outil RAPPEL, qui fournit cinq points d'observation et de réaction aux distractions externes et internes.

2 - Présentation de la séquence : « Réagir aux distractions internes » : Maximoi et minimoi

Cette séquence a pour but d'apprendre concrètement aux élèves à agir le plus souvent avec une intention unique et claire en tête ou en tout cas dès qu'ils éprouvent des difficultés à se concentrer.

Nous allons introduire une technique consistant à jouer alternativement le rôle de 2 personnages : **Maximoi et minimoi**.



Quand l'élève joue le rôle de Maximoi, il découpe ce qu'il a à faire en de petites missions courtes, les plus explicites possible avec une idée claire de leur durée (quelques minutes tout au plus).

L'élève joue ensuite le rôle de minimois qui exécutent chacune des mini-missions les unes après les autres.

La finesse avec laquelle Maximoi découpe une tâche complexe en mini-missions dépend de chaque élève. Si bien que la séquence consacre plusieurs activités à bien faire comprendre le niveau auquel chacun doit découper ce qu'il a à faire.

Les mini-missions ne doivent être ni trop simples ni trop complexes. Il faut à chaque fois que l'élève voit comment faire pour y arriver et si possible combien de temps cela lui prendra. Cet apprentissage de l'art du découpage en mini-missions se fait progressivement à travers une série d'activités allant de tâches très concrètes de la vie de tous les jours jusqu'à des tâches plus abstraites et plus en lien avec le programme scolaire.

Activité 2 : Exercice de comptage des lettres ou des formes
Activité 3 : Je continue à découper ou j'arrête ?
Activité 4 : Découpage de tâches de la vie quotidienne
Activité 5 : Mise au point de « check-lists »
Activité 6 : Le sablier pour mesurer le temps
Activité 7 : Découpage d'activités scolaires

À la fin de la séquence, un élève doit être capable d'expliquer les rôles respectifs de Maximoi et de minimoi, d'évaluer si une mission peut être confiée à son minimoi ou si elle peut être découpée davantage ; et il doit être aussi capable, sur certains exemples simples, de découper la tâche en mini-missions qui lui conviennent.

Il n'y a rien de révolutionnaire dans cette séquence puisqu'on apprend simplement aux élèves à alterner réflexion et action comme dans une recette de cuisine.

L'originalité vient plus de la durée courte et de la simplicité des mini-missions qui doivent toujours placer l'élève dans les meilleures conditions possibles pour bien se concentrer.



N'attendez pas que dès la fin de cette séquence tous les élèves soient totalement autonomes pour réaliser ces découpages car la technique des mini-missions peut et doit être reprise tout au long de l'année pour réaliser n'importe quel exercice ou activité de l'école jusqu'à ce qu'elle soit intégrée.

3 - Attendus de fin de séquence

A la fin de cette séquence, les élèves doivent pouvoir :

- expliquer ce qu'est la petite voix et remarquer quand ils se "parlent" dans leur tête ;
- expliquer ce qu'est une **image mentale** et remarquer quand ils en "voient" une dans leur tête ;

- expliquer ce qu'est un **PAM** et pourquoi les PAM ont tendance à nous distraire ;
- remarquer quand un PAM survient et réagir en "étiquetant" verbalement cette sensation (avec le mot PAM) et en marquant une pause avant de lui "obéir" (ou non) ;
- utiliser la technique du **pensoscope** pour ressentir leur petite voix, la survenue d'une image mentale ou d'un PAM, sans que leur attention soit capturée par celles-ci et en continuant à maintenir leur attention sur un objet externe et à suivre une consigne.

Une grille de positionnement est présente dans le livret ATOLE.

4 - Je prépare ma séquence

- Je complète la fiche de préparation (CF pièce jointe Séquence 1).
- le détail de la séquence 6 (CF pièce jointe : *19 pages avec annexes et variables*)

Matériels et liens de la Séquence 6 joints en PDF

Objectif général p : 1

Attendus de fin de séquence 6 p : 1

Plan de la séquence 6 p : 2

Film JP LACHAUX « Le Cerveau Funambule (3/3) : les bulles d'attention » (*durée : 9 mn 37*)

<https://www.youtube.com/watch?v=iHbrohxaGuc>

Transcription de la vidéo :

Il est parfois difficile de se concentrer. Notre esprit fourmille de pensées sous des formes très diverses : souvenirs, soucis, envies, simples choses à faire.

Elles capturent notre attention car notre système attentionnel les juge importantes.

Chaque pensée qui émerge est étudiée par ce système qui évalue son importance potentielle et décide de lui consacrer du temps et de l'énergie ou non.

Le même manège a lieu pour nos perceptions, tout ce que nous voyons, entendons, ressentons.

Ces décisions d'accorder ou non de l'attention à nos pensées et à nos perceptions sont prises à un rythme effréné, parfois plusieurs par seconde.

À ce rythme, ces décisions ne peuvent pas être toutes réfléchies, volontaires et conscientes.

C'est pourquoi, nous ne les contrôlons pas toujours.

Pourquoi me suis-je laissé(e) distraire par la discussion à la table d'à côté ? Pourquoi suis-je toujours obnubilé(e) par les mêmes soucis ?

Le système attentionnel fait donc un tri très rapide en fonction de l'intérêt potentiel de chaque pensée ou sensation et en fonction d'une évaluation automatique du risque qu'il y aurait de ne pas s'y intéresser.

Ces évaluations rapides dépendent de ce que nous avons l'habitude d'aimer ou de craindre, de ce que nous avons à faire ou de ce qui nous préoccupe en ce moment même.

Si vous prenez un instant pour réfléchir à toutes les choses que vous avez à faire et que vous n'accepteriez pas d'oublier et ou que vous devez commencer à organiser, vous verriez que cette liste est très longue, tellement longue qu'il n'est pas étonnant que l'on soit si facilement distrait.

Notre petite voix mentale ne manque pas de nous rappeler toutes ces petites urgences au point d'en être parfois un peu lourd.

Tous ces impératifs forment une sorte de contexte qui est finalement notre vie du moment, une sorte de bain dans lequel nous évoluons qui nous alimente sans cesse en pensées et en petites missions.

Cette longue liste de préoccupations complique la tâche de tri du cerveau entre ce qui est important ou pas car tout semble important.

Il serait plus facile de nous concentrer si nous pouvions à chaque moment ne considérer qu'une seule chose comme importante.

Quand tant de choses paraissent trop importantes, le système attentionnel s'interdit de consacrer trop de temps à une seule d'entre elles alors il zappe.

C'est un peu comme devant la télé, on passe rapidement d'une chaîne à une autre en pensant trouver un programme plus intéressant.

Il existe d'ailleurs dans le cerveau un système d'alerte chargé de nous prévenir dès que nous sommes en train d'oublier quelque chose d'important. Ces alertes sont le moteur de la distraction et sont souvent accompagnées d'une pointe de stress car le système qui les envoie est composé de régions cérébrales chargées d'estimer les risques, les dangers et les abus. Ces régions sont particulièrement actives lorsque nous sommes stressés et que nous avons mal.

C'est une des raisons pour lesquelles nous sommes plus facilement stressés, distraits et fatigués lorsque nous accordons de l'importance à plusieurs choses compliquées en même temps.

Une solution serait de se dédoubler mais nous n'avons qu'un cerveau alors que faire ?

À défaut de nous dédoubler, nous pouvons faire comme si nous nous dédoublions dans le temps : nos doubles ne vont pas agir en même temps mais les uns après les autres.

Dans les mers du sud des hommes plongent en apnée pour aller pêcher des perles enfouies au fond de l'eau. Une fois remontés à la surface, ils décident du prochain endroit où plonger puis descendent à nouveau au fond de la mer. En phase de plongée, ces pêcheurs doivent totalement focalisés sur leur fouille en oubliant tout le reste car le temps et l'air sont comptés. L'état d'esprit du pêcheur sous l'eau est celui qu'il nous faut rechercher : celui favorable à une bonne concentration. Pendant un court moment, une seule chose leur importe ; sa vie devient simple, il est concentré.

En le regardant de plus près, le pêcheur alterne une phase de planification, hors de l'eau où il décide de ce qu'il va faire et une phase d'action, sous l'eau où il exécute chaque partie de son plan. Tout se passe comme s'il y avait plusieurs pêcheurs : un chef donnant ses ordres et d'autres les exécutant.

Donc le pêcheur se dédouble même si ses doubles agissent les uns après les autres et pas tous en même temps.

Nous pouvons nous aussi utiliser des doubles en alternant des phases de réflexion où nous évaluons ce que nous avons besoin de faire en priorité et des phases d'action pendant lesquelles nous agissons.

Chaque action est confiée à un double, une sorte de minimoi qui accomplit sa mission.

Ces minimois travaillent en équipe solidaire, l'un après l'autre, pour réaliser tout ce que nous souhaitons faire petit à petit.

Chaque minimoi n'est concerné que par sa mission du moment (comme le pêcheur) en oubliant tout le reste.

Pendant ce temps, notre cerveau fonctionne dans un monde simplifié où peu de choses ont vraiment de l'importance, à l'exception de cette petite mission.

Le tri est facile, l'attention est meilleure, le stress moins.

C'est un peu ce qu'il se passe quand nous allons au cinéma ou que nous jouons aux jeux vidéos. Une seule chose compte, la vie est simple.

Une partie de ce monde cesse pour ainsi dire d'exister sans que cela ne nous gêne plus que cela.

Mais comment éviter que notre système d'alertes ne nous bombarde de rappels concernant toutes ces autres choses que nous avons à faire ?

Notre cerveau ne peut pas accepter longtemps d'oublier la longue liste de ce que nous devons faire, car il y a effectivement un réel danger à oublier cette liste.

Le pêcheur résout ce problème à chaque fois qu'il remonte à la surface, en réfléchissant à tout ce qu'il doit faire. Il prend du recul et décide, ainsi, de la suite des opérations. Cela suffit à rassurer le système d'alertes.

De même, entre deux missions, entre deux minimois, nous devons tenir le contrôle d'un Maximoi évaluant les priorités. Notre rôle est alors de fixer une mission claire et concrète au prochain minimoi et le temps qu'il doit y consacrer.

On peut multiplier les comparaisons : le chef des services secrets fixant une mission à James Bond ; un metteur en scène expliquant à l'acteur la scène à jouer ; un entraîneur donnant un exercice à ses joueurs ; ou un général donnant des ordres à ses soldats ...

Cette approche facilite beaucoup la concentration, car chaque minimoi évolue dans une sorte de bulle, protégé de tous les tracas de la vie quotidienne.

Sauf un, bien sûr : le problème du moment. Mais qui bénéficie ponctuellement de toute notre attention.

Une fois la mission réussie, le minimoi laisse la place à un autre minimoi focalisé sur une autre mission, simple également. Comme chaque mission est simple, les minimois accumulent les succès.

Entre deux missions, c'est aux Maximois de relever la tête pour vérifier que nous n'oublions rien d'urgent et pour décider de la prochaine priorité, qui peut aussi être de se reposer. Il émet des souhaits qui sont rapidement réalisés par des minimois semblables au bon génie d'Aladin.

Les choses compliquées à faire sont découpées comme dans une recette de cuisine. Mélanger le sucre, la farine, les œufs : 3 minutes, plus un minimoi. Fondre le chocolat et l'incorporer : 2 minutes, plus un autre minimoi.

Et cela fonctionne aussi pour des missions plus abstraites. Trouver dans Wikipédia qui a découvert les îles Kerguelen : un minimoi plus 5 minutes.

Dans le cerveau des neurones s'activent pour garder l'objectif de la mission en mémoire, jusqu'à ce qu'il soit atteint. D'autant plus facilement que la mission est courte, concrète et bien définie.

Ces neurones participent au tri attentionnel. Ils évaluent la pertinence de chaque pensée ou perception par rapport à la mini-mission à accomplir.

Le Maximois programme les minimois en utilisant des images : l'image de ce qu'il y a à faire, qu'il s'agisse d'actions physiques ou intellectuelles. Votre cerveau acceptera plus facilement de mettre en veille toutes ces autres préoccupations, s'il sait que votre Maximois s'en occupera à nouveau dès la mission terminée.

Il est donc important de bien fixer la durée d'existence de chaque minimoi. C'est la condition nécessaire pour rassurer le système exécutif qui n'accepte pas d'oublier indéfiniment ses autres soucis.

Si le tri attentionnel ne se fait pas totalement bien, vous pouvez aussi rassurer votre petite voix.

Finalement chaque rôle est confortable : le Maximois n'a pas à agir, il se contente de planifier et donner des consignes ; les minimois n'ont pas vraiment à réfléchir, ils doivent juste accomplir la mission simple qui leur a été fixée.

La sensation de devoir tout faire en même temps disparaît. Cette sensation est remplacée par celle d'une multitude de petites missions simples confiées à des minimois différents.

Vous pouvez ainsi cultiver l'art de faire les choses une par une, l'esprit tranquille et sans arrière-pensée.

Travailler vraiment en oubliant totalement les distractions et se distraire vraiment en oubliant vraiment le travail.

Le zapping incessant et désordonné, générateur de stress et de fatigue, peut laisser la place à un mode multitâche séquentiel, maîtrisé et tranquille.

➤ **Activité 1 : Maximoi et minimoi (p : 3)**

Vignettes 55 à projeter + vignette 55 (avec définitions de Maximoi et minimoi) à coller dans le cahier ATOLE + vignettes 56 et 57 à projeter

Exemple de définitions :

Maximoi découpe les choses compliquées à faire en missions courtes, claires et concrètes.

Minimoi exécute chaque mini-mission sans se poser de questions.

➤ **Activité 2 : Exercice de comptage de formes (p : 4)**

Image des formes (étoiles, carrés, losanges gris et noirs) à projeter + image MmMm à afficher

➤ **Activité 3 : Je continue à découper ou j'arrête ? (p : 5)**

Activité annexes 1 et 2 p : 12 ou activité 3 individuelle adaptée + image SMmoP à projeter + carte SMmoP individuelle à projeter et à distribuer

➤ **Activité 4 : Découpage de tâches de la vie quotidienne (p : 6 et 7)**

Activité Chek-list à projeter + proposition de modèle + petites vignettes minimoi + Vignettes 61, 62 et 63 à projeter + outil carte recto « Maximoi » et verso « minimoi » + Vignettes 58, 59 et 60 à projeter

➤ **Activité 5 : Mise au point de « check-lists » (p : 8 et 9)**

Vignettes 64 et 65 à coller dans le cahier ATOLE + modèles de check-liste (annexe 3 p : 13 et modifiés (Activité 5 modèle de check-list 1 et 2)

➤ **Activité 6 : Le sablier pour mesurer le temps (p : 9 et 10)**

matériel : sablier ou minuteur ou time timer ou time tracker (compteur électronique) + affiches STOP et PAUSE

➤ **Activité 7 : Découpage d'activité scolaire (p : 11)**

Problème « La recette du gâteau de Marion » à projeter

Synthèse de la séquence 6 p : 14

- Images et codes à retenir :
 - **Maximoi et minimoi**
 - Le code visuel **MmMm**
 - **STOP – PAUSE - SMmoP**
 - **CCC**
 - **OUI**
 - **Les petites réussites**
 - Quiz (évaluation possible des connaissances) **(p : 16)**

Catalogue de variantes p : 17, 18 et 19

Activité 4 : Exemple de carnet individuel de découpage de tâches de relecture de dictée (CE1)