

L'ABCDAire des concepts du programme ATOLE

Création Bénédicte Dubois Formation

A Attentif

Être attentif, c'est concentrer l'énergie de son cerveau pour bien entendre, bien comprendre, bien voir, se souvenir...

B Butiner

On est toujours actif, même quand ça ne se voit pas. Notre regard bouge et se déplace un peu comme une abeille qui butine

C Cerveau

Le cerveau nous sert à réfléchir, mais aussi à regarder, à bouger et à décider de nos actes. C'est lui qui détermine la manière dont nous réagissons à tout ce que nous percevons

D Distraction

Une distraction, c'est un PAM : Passe à Autre chose qui a l'air Mieux que ce que tu es en train de faire...

E Équilibre attentionnel

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

F Funambule

Se concentrer, c'est rester stable comme essaie de le faire le funambule quand il est sur une poutre

G Garder

(son regard, son abeille)

Pour rester concentré (ou connecté) il faut essayer de ne pas déplacer son regard sur autre chose

H Habitude

Les habitudes sont comme des réflexes. Elles nous permettent de réagir rapidement et sans réfléchir, mais souvent sans vraiment qu'on l'ai décidé. *Par exemple, se balancer sur sa chaise est une habitude.*

I Intention

Une intention, c'est quelque chose qu'on a décidé de faire : envoyer le ballon dans la lucarne, chanter la note juste ou ne pas dépasser en coloriant un dessin

J Je décide !

Quelquefois, mon bras s'étend pour aller chercher un objet auquel je viens de penser. Mais je peux résister à ce geste pour rester concentré.

C'est moi qui décide !

K KO !

Quand on n'arrive pas à se concentrer, c'est peut-être parce qu'on veut faire deux actions difficiles en même temps... ça se dispute peut-être à l'avant du cerveau...

L Lune

Quand on se laisse distraire par des pensées qui nous détournent de notre intention claire et concrète, on donne l'impression d'être « dans la lune »

M Mentale

(image)

Quand on fait apparaître une image sur le petit écran qui est dans notre tête, on appelle cela une image mentale

N Neurone

Les neurones sont des cellules qui se transmettent des messages. Ils se mettent toujours à plusieurs pour reconnaître ce qu'il y a autour de nous

O Ouin

Quand les neurones-chefs sont bien réveillés, on est bien concentrés.

Mais quand ils s'endorment, on oublie ce que l'on doit faire. On OUBLIE notre INTENTION : OUIIN !

P PIM

P comme perception c'est ce que l'on doit regarder, écouter, ressentir en premier quand on fait quelque chose.

I comme intention

M comme manière d'agir

Q Quand ?

Personne ne nous demande d'être attentif tout le temps... Il faut juste apprendre à reconnaître les moments où se concentrer est important

R RAPPEL

R comme Regard
A comme Attention
P comme Pensées
P comme Posture
E comme Étirement
L comme Laisser-faire
Code qui permet d'identifier les signes de déviation de l'attention vers une distraction

S Stress

Quand on essaie de faire plusieurs choses difficiles en même temps, on stresse. En effet, le cerveau ne sait faire qu'une seule action difficile à la fois

T Temps

Maximoi découpe les choses compliquées en petites missions simples, qu'il confie à Minimoi, en précisant à chaque fois la durée de la mission

U Uni(s)

Les neurones sont unis, on dit qu'ils fonctionnent en réseau

V Voix

La petite voix, c'est le perroquet du cerveau. Elle aide à apprendre mais elle peut aussi nous entraîner dans la lune...

W Week end

X Xavier

Pour rester bien attentif, Xavier a besoin de se reposer et de faire d'autres activités le week-end

Y Yoga

Z Zapper

On peut faire du yoga ou de la méditation pour être moins stressé, mieux connecté à ses perceptions et plus attentif... Et surtout... arrêter de zapper !