

APPRENDRE À MIEUX APPRENDRE... PROGRAMME NEUROÉDUC

ATELIER 3
L'ATTENTION

Annie Sanscartier, Ph.D.
Psychologue/Neuropsychologue



École Vision St-Augustin
16 mars 2023

APPRENTISSAGE = PROCESSUS

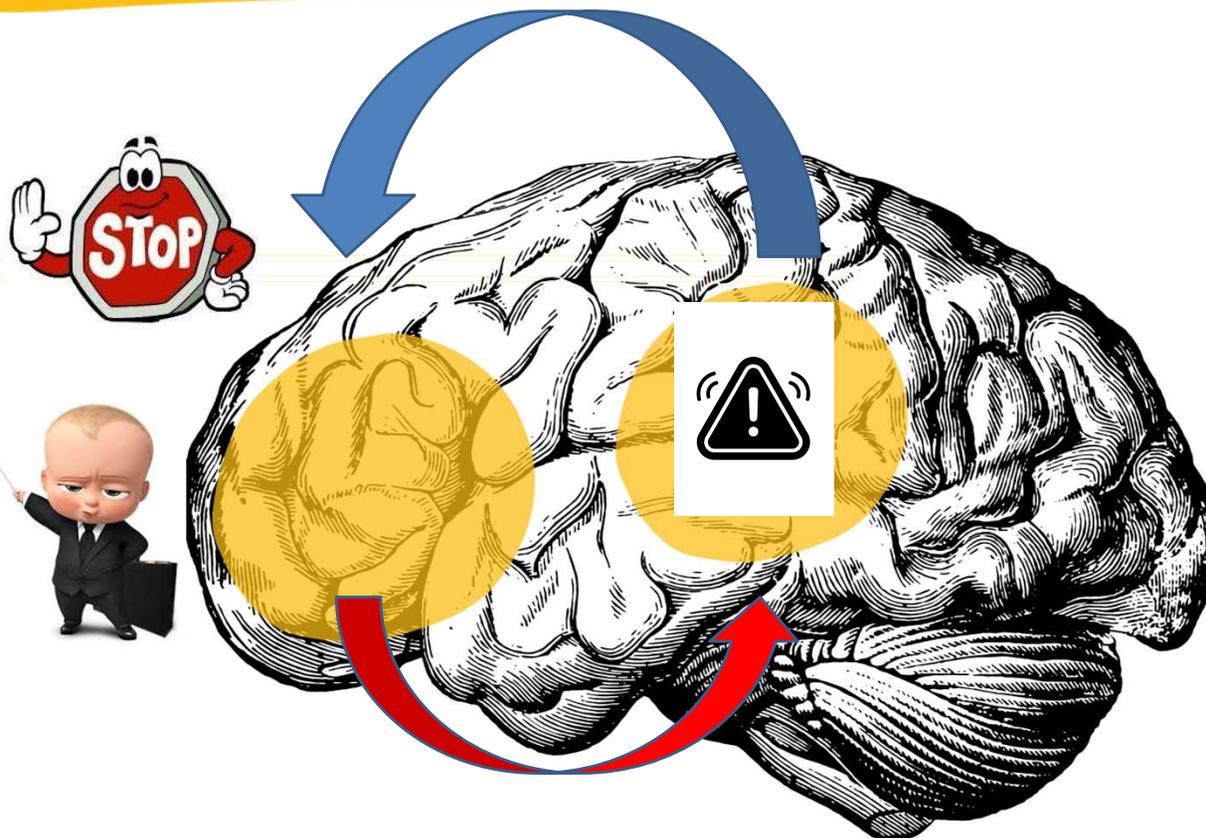
Ce n'est pas car on ne voit pas encore le résultat ou la réussite qu'il ne se passe rien dans ton cerveau!





APPRENDS DE TES ERREURS

CE QUI SE PASSE DANS TON CERVEAU QUAND TU FAIS UNE ERREUR



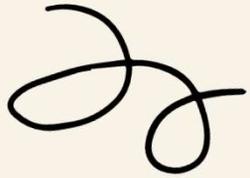
LORSQUE TU FAIS UNE ERREUR, ESSAIE DE LA
COMPRENDRE ET D'IDENTIFIER UN MOYEN POUR
T'AMÉLIORER LA PROCHAINE FOIS
FAIS DE LA OUPSOLOGIE



JE FAIS DE LA OUPSOLOGIE: QUEL TYPE D'ERREUR?

- ?** Erreur de compréhension.
Je ne comprenais pas la matière ou ce que je devais faire.
- i** Erreur d'inattention. 
J'étais dans la lune, je n'ai pas bien lu la consigne, j'ai fait des oublis : numéros, matériel, devoirs, signatures, consignes... 
- d** Erreur de décision. 
J'ai pris le mauvais chemin, j'ai utilisé des stratégies inefficaces.
- ✓** Erreur vite fait, mal fait. 
J'ai lu trop rapidement, je ne me suis pas questionné, je n'ai pas révisé. 
- ♥** Erreur liée à un trop grand stress, tristesse, colère, excitation! 
Mes émotions s'emballent. 

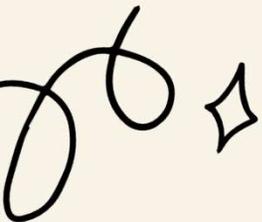
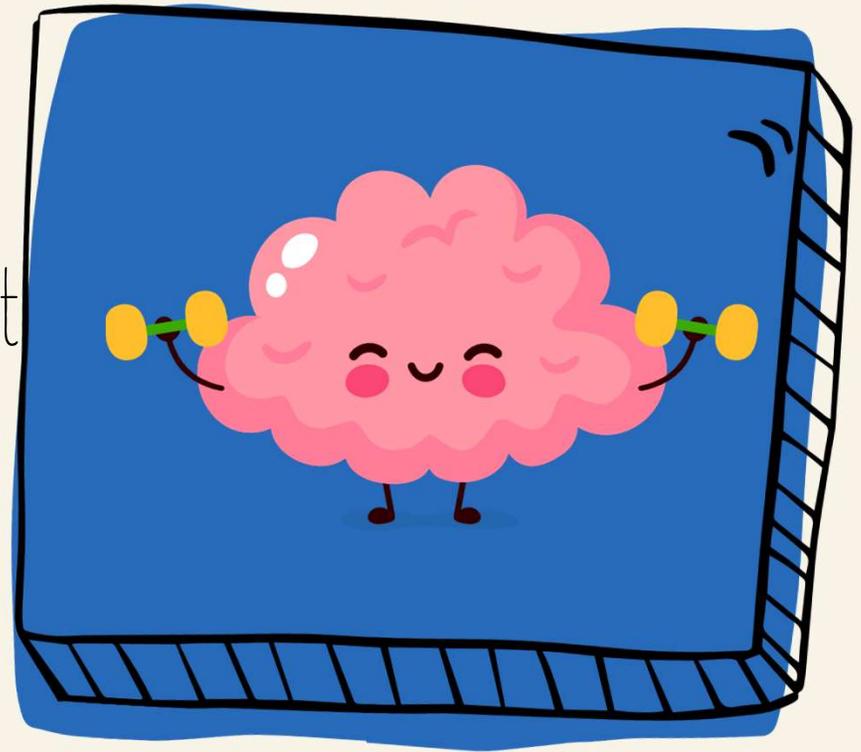
POUR APPRENDRE TU DOIS ACTIVER TES NEURONES



Comment faire pour activer mes neurones?

Bienvenue au programme d'entraînement

« spécial neurones »

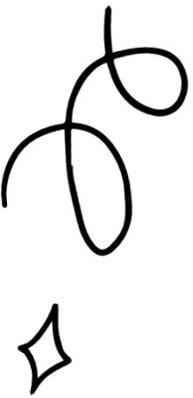


POUR APPRENDRE TU DOIS ACTIVER TES NEURONES



Des stratégies pour activer tes neurones :

- Participe
- Sois curieux, intéresse-toi, questionne tes amis, tes professeurs
- Arrête toi souvent et QUESTIONNE TOI, PARLE TOI DANS TA TÊTE!



POUR ACTIVER MES NEURONES : JE ME PARLE DANS MA TÊTE

1, 2, 3, 4, 5, 6...

Je dois mettre un « t »
à « petit ».
Un petit truc : je pense
au féminin « petite ».



POUR ACTIVER MES NEURONES : JE ME PARLE DANS MA TÊTE

- ✓ Prendre mon déjeuner
- ✓ Me brosser les dents
- ✓ M'habiller

Je suis prêt à partir!

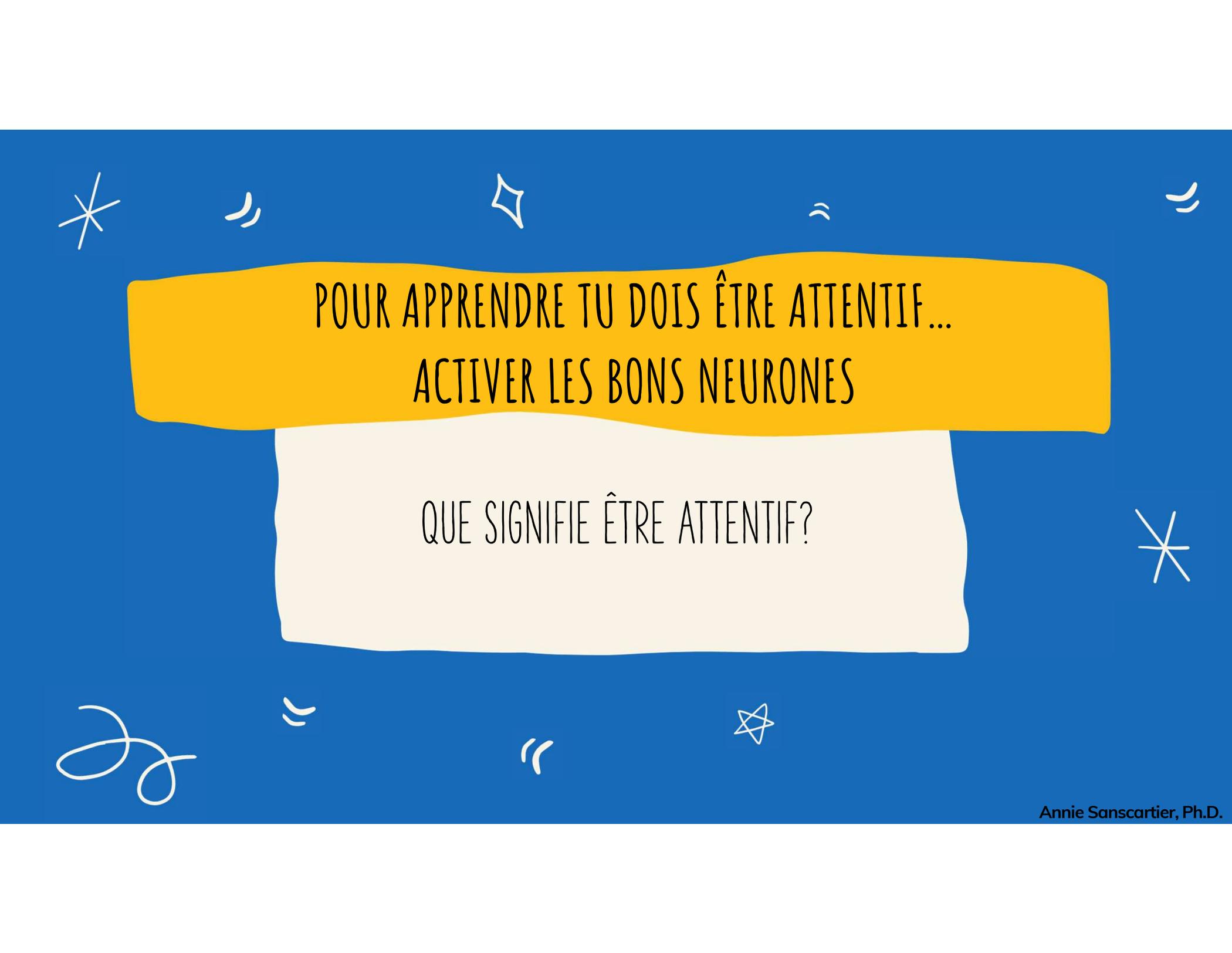


POUR ACTIVER MES NEURONES : JE ME PARLE DANS MA TÊTE

Je n'y arriverai jamais.
En plus, c'est trop haut.
J'ai trop peur, j'abandonne.

Je peux y arriver
un pas à la fois.





POUR APPRENDRE TU DOIS ÊTRE ATTENTIF...
ACTIVER LES BONS NEURONES

QUE SIGNIFIE ÊTRE ATTENTIF?

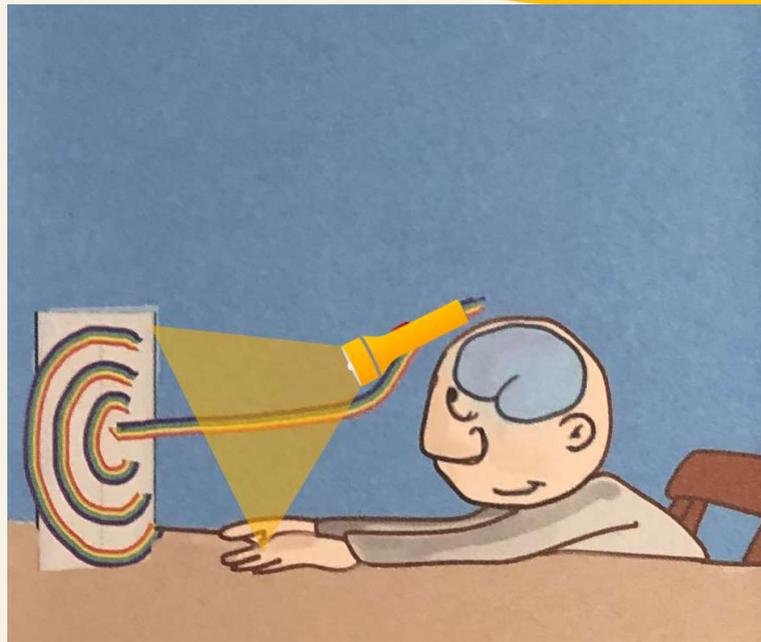
Lequel parmi ces trois élèves est attentif?



(Les bulles de l'attention, Jean-Philippe Lachaux)

Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph..D

ATTENTION = CONNEXION



Se concentrer = maintenir son attention sur une cible. Rester connecté suffisamment longtemps pour bien retenir et apprendre

(Les bulles de l'attention, Jean-Philippe Lachaux)

Annie Sanscartier, Ph.D.

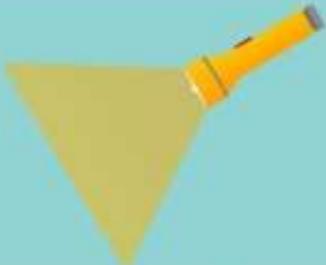




ALLUMER SA LAMPE DE POCHE



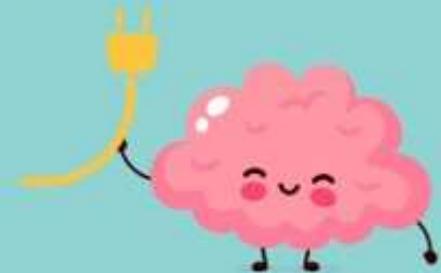
As-tu bien allumé ta lampe de poche ?



ee



Ton cerveau est-t-il connecté ?



BIEN DIRIGER SA LAMPE DE POCHE

➔ As-tu bien dirigé la lumière de ta lampe de poche ?



➔ As-tu bien dirigé ton attention sur ce qui est important ?



oo

22

ÉTEINDRE SA LAMPE DE POCHE

→ As-tu pensé à éteindre ta lampe de poche pour recharger tes batteries ?



→ As-tu pris une pause pour remplir ton réservoir d'attention ?



ÊTRE ATTENTIF C'EST UN PEU COMME ÊTRE UN
DÉTECTIVE

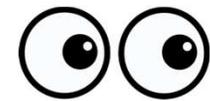
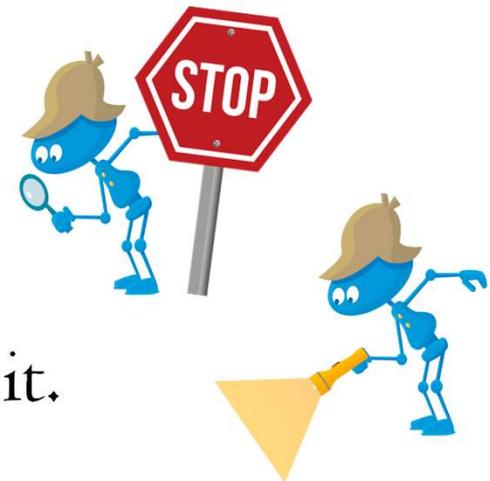
QUELLES SONT SES CARACTÉRISTIQUES?
QUE FAIT-IL? QUELLES SONT SES
RESPONSABILITÉS?



LE DÉTECTIVE...



- Ouvre sa lampe de poche.
- S'arrête et observe à l'aide de sa loupe.
- Dirige sa lampe de poche au bon endroit.
- Est attentif aux détails les plus importants.
- Se pose des questions.



LE DÉTECTIVE... SE QUESTIONNE, SE PARLE.



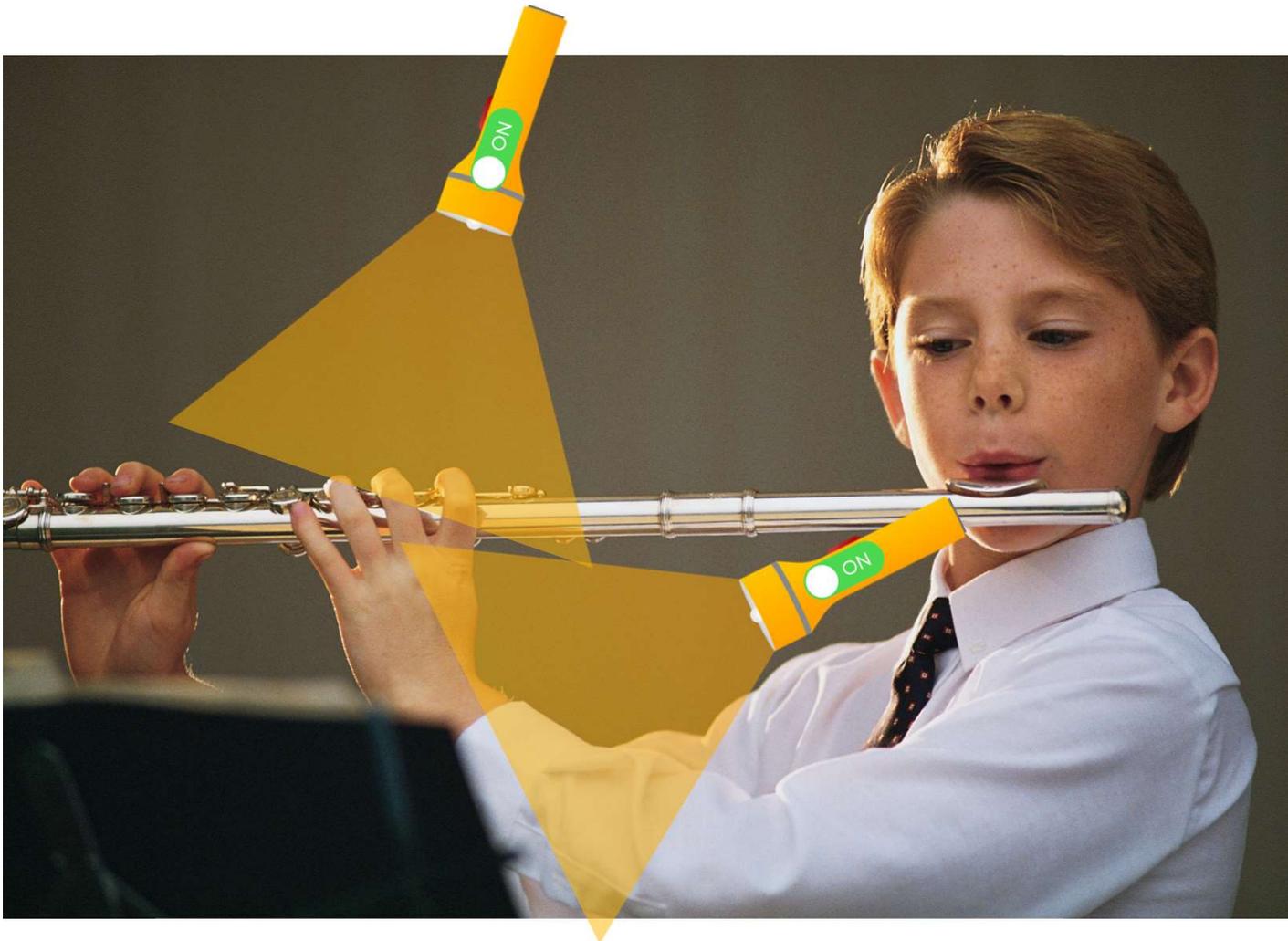
- Est-ce que ma lampe de poche est à « On », mon cerveau est-il connecté?
- Est-ce que j'ai bien lu/entendu la question?
- Qu'est-ce que je cherche?
- Est-ce que je dirige bien ma lampe de poche sur ce qui est important?
- Qu'est-ce qu'on me demande de faire?



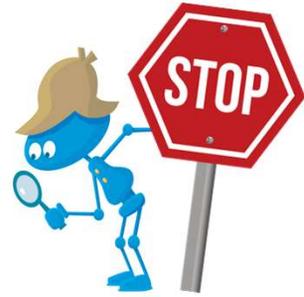
Handwritten signature or mark.

SOIS UN DETECTIVE, SORS TA LOUPE ET TA LAMPE DE
POCHE... SOIS ATTENTIF

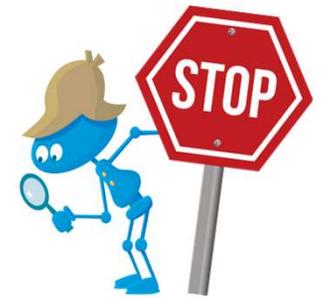




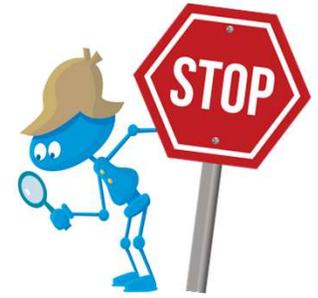
Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



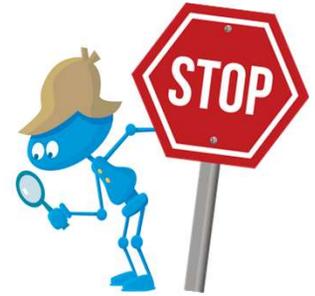
Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



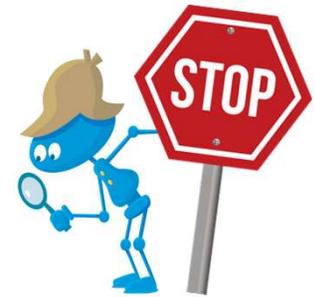
Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.



Annie Sanscartier, Ph.D. et Julie Boutin, Ph.D.

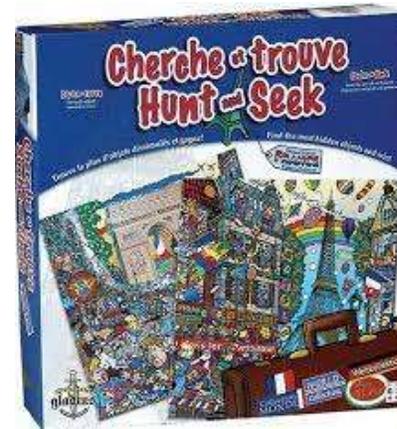
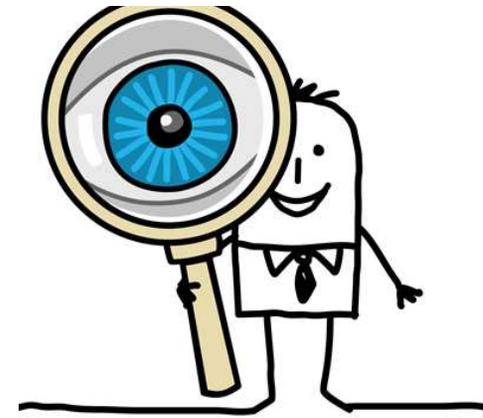
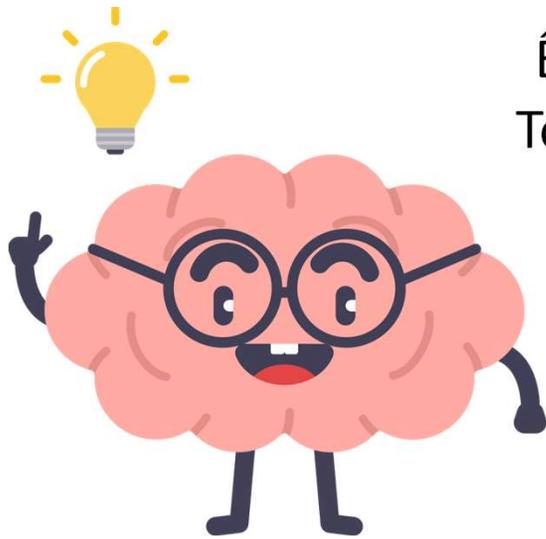


TON DÉFI POUR LES PROCHAINES SEMAINES !

Faire appel à ton détective aussi souvent que possible à l'école, à la maison, à la récréation, avec tes amis et dans tes loisirs! Rappelle-toi être attentif, ça s'entraîne!



Être un bon détective cela s'entraîne.
Ton défi pour les prochaines semaines,
t'entraîner fréquemment...
Idées d'activités



10
ERREURS

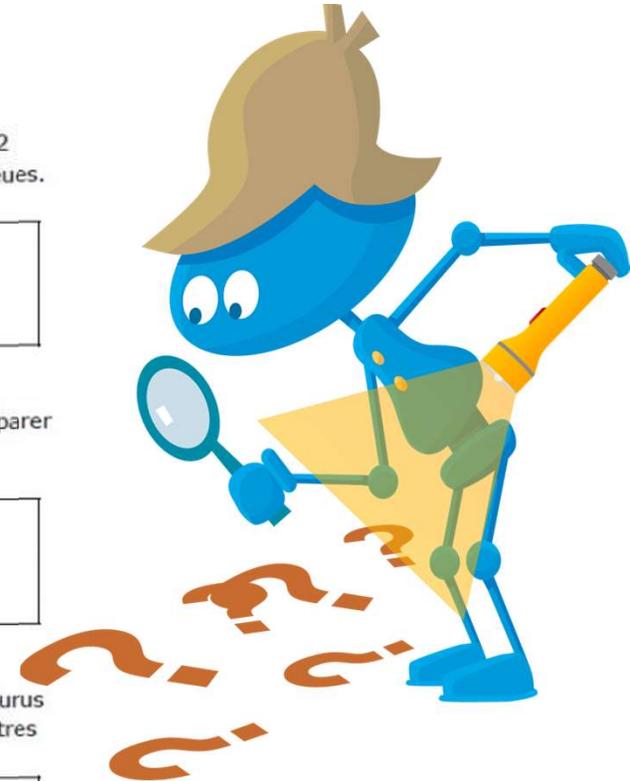
Nom : _____

145. Dans le coffre, il y a 2 centaines de pierres précieuses rouges, 12 dizaines de pierres précieuses vertes et 18 pierres précieuses bleues. Combien y a-t-il de pierres précieuses en tout?

146. Pour trouver le trésor plus rapidement, le capitaine décide de séparer ses 21 pirates en 3 équipes. Combien y aura-t-il de pirates par équipe?

147. Le spinosaurus pouvait atteindre 18m de long tandis que l'allosaurus mesurait jusqu'à 1200cm de long. Quelle est la différence en mètres entre la longueur de ces deux dinosaures?

148. Jean et Amélie font des biscuits en forme de dinosaures. Jean en a fait 1756 et Amélie 984. Combien Amélie doit-elle faire de biscuits de plus pour en avoir autant que Jean?



Journée d'anniversaire

Charlotte **est** assise au milieu de sa chambre, parmi les jouets **éparpillés** **et** le papier déchiré. Ce soir, elle **a** un peu mal **à** la tête, car toute la journée, avec ses meilleures **amies**, elle **a** fêté son anniversaire. Morgane lui **a** apporté deux disques **et** Sandra lui **a** offert un album de bandes dessinées. Mais maintenant, il faut songer **à** ranger.

