MISSION 6E · EMC · VIE_DE_CLASSE · P3

Les troubles de l'attention en classe en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 30 min | Objectif : Les troubles de l'attention en classe | Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Les troubles de l'attention en classe

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : avoir du mal à rester attentif ne veut pas dire que tu es paresseux ou incapable.
- Tu peux utiliser des stratégies simples pour écouter, commencer une tâche, revenir au travail et demander de l'aide.
- Dans la classe, chacun a droit au respect, aux explications utiles et à un environnement qui aide à apprendre.

La leçon

Comprendre ce qu'est l'attention

L'attention est la capacité à diriger ton esprit vers une information ou une activité. En classe, elle t'aide à écouter une consigne, à lire une question, à chercher une réponse, à recopier correctement ou à terminer un exercice. Ton attention n'est pas un interrupteur qui reste toujours allumé : elle peut varier au cours de la journée. Le bruit, la fatigue, une inquiétude, une consigne trop longue, une tâche difficile ou une idée qui arrive dans ta tête peuvent la détourner. Cela arrive à tout le monde. Certaines personnes rencontrent cependant des difficultés d'attention plus fréquentes ou plus fortes. Elles peuvent avoir besoin d'aménagements, de repères et d'encouragements pour travailler dans de bonnes conditions. Observe tes besoins sans te juger. Le but n'est pas d'être parfait : le but est de trouver ce qui t'aide à apprendre.

Les mots à connaître

Être attentif, c'est choisir de se concentrer sur ce qui est utile maintenant. Se distraire, c'est quitter cette activité parce qu'un bruit, une pensée ou une autre action attire ton esprit. Revenir à la tâche, c'est remarquer ta distraction puis reprendre calmement ce que tu devais faire. Une stratégie, c'est une action choisie pour t'aider : relire, cocher une étape, demander une reformulation ou ranger ton matériel.

Repère les signes possibles sans coller d'étiquette

- Tu peux entendre une consigne, puis oublier une partie avant d'avoir commencé.
- Tu peux commencer un exercice avec envie, puis passer à autre chose avant de l'avoir terminé.
- Tu peux être attiré par les mouvements, les conversations, les objets autour de toi ou tes propres pensées.
- Tu peux répondre trop vite, couper la parole ou agir avant d'avoir vérifié ce qui était demandé.
- Tu peux avoir besoin qu'une consigne soit découpée en petites étapes.
- Tu peux aussi rester très concentré sur une activité qui te passionne et avoir plus de mal à changer d'activité ensuite.

Ne confonds pas difficulté, effort et valeur personnelle

Avoir une difficulté d'attention ne signifie pas ne pas vouloir travailler. Un élève peut faire beaucoup d'efforts sans parvenir à garder en tête toutes les étapes d'une consigne. Un autre peut connaître sa leçon, mais

oublier de lire le dernier mot d'une question. Un troisième peut avoir besoin de bouger discrètement pour écouter plus facilement. Évite les phrases qui blessent, comme « Tu ne fais jamais attention » ou « Tu le fais exprès ». Elles ne donnent pas de solution. Préfère des phrases précises : « Relis la première étape », « Quel matériel te faut-il ? », « Je peux redire la consigne » ou « Recommence par une petite partie ». Tu peux parler de ce que tu observes, sans décider à la place d'un autre ce qu'il est. Chaque élève apprend à son rythme et avec ses propres appuis.

Choisis une stratégie selon le moment

Moment difficile	Ce que tu peux faire	Phrase utile
La consigne est longue	Écoute une première fois, puis redis avec tes mots ce que tu dois faire. Demande que les étapes soient répétées si nécessaire.	« Je dois d'abord lire, puis répondre aux trois questions. »
Tu ne sais pas comment commencer	Prépare ton crayon et ton cahier, puis fais seulement la première action demandée.	« Je commence par écrire la date. »
Tu regardes partout	Tourne ton regard vers ton travail, pose les deux pieds au sol et reprends la ligne où tu t'étais arrêté.	« Je reviens à la question 2. »
Tu veux parler tout de suite	Note ton idée en quelques mots ou lève la main. Attends le moment prévu pour la dire.	« Je garde mon idée et je la dirai à mon tour. »
Tu te sens bloqué	Cherche un exemple déjà fait, relis la consigne, puis demande une aide précise.	« Peux-tu m'expliquer le premier mot de la consigne ? »

Utilise la méthode STOP, REGARDE, AGIS

Quand tu remarques que ton attention s'est éloignée, ne t'énerve pas contre toi-même. Utilise une méthode courte. D'abord, STOP : cesse ce que tu fais pendant quelques secondes. Pose ton crayon si tu en as besoin. Ensuite, REGARDE : repère où tu en es. Lis la consigne, observe la question en cours ou retrouve la dernière ligne écrite. Enfin, AGIS : choisis une seule action réalisable maintenant. Par exemple : souligner le verbe de la consigne, écrire un mot, entourer une information, prendre la règle ou demander une précision. Cette méthode est utile parce qu'elle évite de penser à tout le travail d'un coup. Si tu dois répondre à cinq questions, ne te répète pas « Je n'y arriverai jamais ». Dis-toi plutôt : « Je lis la première question. » Une petite action terminée t'aide à lancer la suivante.

Exemple : reprendre une activité après une distraction

> Tu copies une leçon. Un élève fait tomber sa trousse et tu regardes autour de toi. Quand le calme revient, tu ne sais plus où tu étais. Applique la méthode : STOP, tu respires calmement ; REGARDE, tu retrouves le dernier mot copié ; AGIS, tu poses ton doigt sous ce mot et tu recopies la suite. Tu n'as pas besoin de recommencer toute la page. Reprendre au bon endroit est déjà une réussite.

Prépare ton espace et ton temps

- Pose sur ta table seulement le matériel nécessaire à l'activité en cours.
- Range les objets qui t'attirent ou qui font du bruit quand tu les manipules.
- Lis la consigne jusqu'au bout avant de répondre, surtout si elle contient plusieurs actions.
- Découpe un travail long : fais une question, vérifie-la, puis passe à la suivante.

- Utilise un repère discret, comme ton doigt, une règle ou un cache, pour ne pas perdre la ligne pendant une lecture.
- Coche les étapes terminées si ton enseignant t'a donné une liste de tâches.
- Prévois une vérification finale : ai-je répondu à toutes les questions, écrit mon prénom et rangé mon matériel ?

Demande de l'aide de façon précise

Demander de l'aide est une compétence. Ce n'est ni déranger ni avouer un échec. Pour recevoir une réponse vraiment utile, explique ce que tu as déjà essayé et ce qui te bloque. Au lieu de dire seulement « Je ne comprends rien », tu peux dire : « J'ai relu la consigne, mais je ne sais pas ce que veut dire classer » ou « J'ai fait la première question, mais je ne sais pas comment présenter la deuxième ». Tu peux aussi demander de redire une consigne plus lentement, de montrer un exemple, de vérifier le matériel nécessaire ou de te rappeler l'étape suivante. Adresse-toi à l'enseignant ou à l'adulte présent au bon moment, selon les règles de la classe. Si tu as besoin d'un aménagement prévu pour toi, utilise-le sans honte. Il sert à te permettre de montrer ce que tu sais.

Respecte les besoins de chacun

Situation	Réaction respectueuse	Réaction à éviter
Un camarade demande que la consigne soit répétée	Reste calme et poursuis ton travail en silence.	Soupirer, rire ou répéter que la réponse est facile.
Un camarade bouge discrètement pour se concentrer	Laisse-le utiliser la solution autorisée par l'adulte.	Le provoquer ou le copier pour le gêner.
Un camarade répond avant son tour	Laisse l'enseignant rappeler la règle et attends ton tour.	L'insulter ou lui donner un surnom.
Tu as besoin de calme	Exprime ton besoin avec des mots simples et polis.	Te moquer, crier ou déplacer le matériel d'un autre.

Construis ton plan personnel avec Nova

Nova prépare ton entrée en 6e et te propose de choisir peu d'outils, mais de les utiliser souvent. Commence par repérer un moment précis : l'écoute des consignes, la copie, les exercices longs, le rangement ou les évaluations. Choisis ensuite une stratégie adaptée. Par exemple, pour les consignes, tu peux les redire dans ta tête ; pour la copie, tu peux suivre avec ton doigt ; pour le rangement, tu peux vérifier une petite liste. Essaie cette stratégie pendant plusieurs jours de classe, puis observe ce qui t'aide réellement. Si elle ne fonctionne pas, ne conclus pas que tu es incapable : ajuste-la avec l'aide d'un adulte. Tu peux garder une phrase repère dans ton cahier : « Je m'arrête, je retrouve l'étape, je fais une action. » Apprendre à connaître son attention donne plus d'autonomie et aide aussi à respecter les autres.

Exemples résolus

Retrouver une consigne en trois étapes

Énoncé. La consigne dit : « Lis le texte, souligne le personnage principal et écris son nom. » Après la lecture, tu ne sais plus quoi faire.

1. Relis la consigne jusqu'au bout.
2. Découpe-la : 1. lire ; 2. souligner le personnage principal ; 3. écrire son nom.
3. Commence par chercher dans le texte le personnage qui apparaît le plus important.
4. Souligne son nom, puis écris ce nom à l'endroit demandé.

Résultat : Tu n'essaies pas de tout retenir d'un coup : tu avances étape par étape.

Demander une aide utile

Énoncé. Tu dois terminer un exercice, mais tu as perdu la ligne et tu ne sais plus à quelle question tu répondais.

1. Arrête-toi quelques secondes au lieu d'écrire au hasard.
2. Cherche la dernière réponse terminée et regarde le numéro suivant.
3. Relis la question correspondante.
4. Si tu restes bloqué, formule une demande précise : « J'ai terminé la question 3. Peux-tu me montrer où commence la question 4 ? »

Résultat : Une demande précise permet à l'adulte de t'aider rapidement sans faire le travail à ta place.

Réagir avec respect à la difficulté d'un camarade

Énoncé. Un camarade demande une nouvelle fois la consigne. Tu connais déjà ce qu'il faut faire.

1. Garde ta remarque pour toi afin de ne pas gêner ou humilier ton camarade.
2. Écoute la consigne répétée : elle peut aussi t'aider à vérifier ton travail.
3. Reprends ton activité calmement quand l'enseignant a terminé.

Résultat : Tu respectes le droit de chacun à comprendre et tu contribues à une classe plus sereine.

Les astuces de Nova



La règle du premier pas
Nova dit : quand une tâche paraît énorme, ne cherche pas à la finir tout de suite. Cherche seulement le premier pas utile.



Le doigt détective
Pose ton doigt sous la ligne que tu lis ou recopies. Ton doigt joue au détective : il t'aide à retrouver ta place.



La phrase qui aide
Garde cette phrase dans ta mémoire de robot : « Je ne suis pas perdu, je cherche la prochaine étape. »

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Penser : « Si je me distrais, je suis nul. »	Une distraction est un moment normal ; elle ne résume ni tes capacités ni tes efforts.	Repère la distraction, retrouve ton travail et choisis une petite action pour reprendre.
Dire seulement : « Je ne comprends pas. »	L'adulte ne sait pas toujours quelle partie te bloque.	Précise ce que tu as fait et formule une question courte sur l'étape qui te manque.
Se moquer d'un camarade qui bouge, oublie ou demande de l'aide.	La moquerie blesse et rend l'apprentissage plus difficile.	Respecte les adaptations autorisées et concentre-toi sur ton propre travail.

Mes exercices

1 Les mots de l'attention ★☆☆

Associe chaque mot à sa définition.

1. Être attentif
2. Se distraire
3. Stratégie

2 Le bon réflexe ★☆☆

Choisis l'action la plus utile dans chaque situation.

1. Tu as oublié la consigne après l'avoir entendue.
2. Tu ne sais plus où tu en es pendant une copie.
3. Tu veux donner une idée pendant qu'un autre élève parle.

3 Respecter les besoins ★☆☆

Indique si chaque phrase est vraie ou fausse.

1. Se moquer d'un camarade qui demande une consigne répétée peut l'aider à progresser.
2. Demander une explication précise peut aider à reprendre son travail.
3. Avoir besoin de bouger discrètement signifie forcément ne pas écouter.

4 Une consigne, plusieurs étapes ★★☆

Découpe chaque consigne en actions numérotées.

1. « Lis le document, entoure la date et écris une phrase de réponse. »
2. « Prends ta règle, trace un trait et écris le titre en rouge. »

5 Demander une aide précise ★★☆

Transforme chaque demande trop vague en demande précise et polie.

« J'y arrive pas. » Tu as lu la consigne, mais tu ne comprends pas le mot « comparer ».

« C'est où ? » Tu as perdu la question à faire après la question 4.

6 Reprendre après une distraction ★★☆

Complète les trois étapes de la méthode STOP, REGARDE, AGIS.

1. Tu regardes par la fenêtre pendant un exercice. Que fais-tu à l'étape STOP ?
2. Que fais-tu à l'étape REGARDE ?
3. Que fais-tu à l'étape AGIS ?

7 Chercher une solution juste ★★★

Explique la meilleure réaction dans chaque situation.

Lina demande que la consigne soit répétée. Plusieurs élèves soupirent. Que peux-tu faire ?

Tu dois faire six questions et tu te sens découragé avant de commencer. Que peux-tu faire ?

8 Construis ton plan personnel ★★★

Rédige un plan de trois actions pour un moment où tu as souvent du mal à rester attentif.

Choisis un moment : écouter une consigne, copier, lire, faire un exercice long ou ranger ton matériel.

Évaluation

Lis chaque situation, puis réponds avec soin. Justifie lorsque cela est demandé. **Barème : 20 points**

1. Explique avec tes mots ce qu'est l'attention en classe. / 3
2. Cite deux causes possibles de distraction en classe. / 2
3. Une consigne dit : « Lis le texte, souligne les mots importants et réponds à la question. » Découpe-la en étapes. / 3
4. Tu as perdu la ligne pendant une copie. Écris deux actions utiles. / 3
5. Transforme cette phrase en demande d'aide précise : « Je comprends rien. » Tu ne sais pas ce que signifie le mot « expliquer » dans la consigne. / 3
6. Un camarade bouge discrètement avec l'accord de l'adulte pour mieux se concentrer. Explique comment tu dois réagir. / 3
7. Écris les trois mots de la méthode qui aide à reprendre après une distraction et explique l'un d'eux. / 3

Quiz de révision

1. À quoi sert l'attention en classe ?

A) À diriger son esprit vers ce qui aide à apprendre **B)** À finir avant tous les autres
C) À ne jamais faire de pause **D)** À parler sans attendre son tour

2. Que peux-tu faire si une consigne te semble trop longue ?

A) Répondre au hasard **B)** La découper en petites étapes **C)** Abandonner l'exercice
D) Déranger un camarade

3. Quelle demande d'aide est la plus précise ?

A) Je ne comprends rien. **B)** Fais l'exercice à ma place.
C) J'ai lu la consigne, mais je ne comprends pas le mot entourer. **D)** C'est trop dur.

4. Dans la méthode STOP, REGARDE, AGIS, que fais-tu à l'étape REGARDE ?

A) Tu quittes la classe **B)** Tu retrouves l'endroit où tu en étais **C)** Tu commences un autre exercice
D) Tu ranges tout ton matériel

5. Quelle réaction est respectueuse lorsqu'un camarade demande une consigne répétée ?

A) Rire **B)** Soupirer très fort **C)** Le laisser écouter calmement **D)** Lui donner un surnom

6. Que signifie se distraire ?

A) Réussir un exercice **B)** Quitter son activité parce qu'autre chose attire son esprit
C) Demander une explication **D)** Vérifier son travail

7. Quelle action peut aider pendant une copie ?

A) Suivre la ligne avec son doigt **B)** Regarder ce que font tous les autres
C) Changer de cahier sans raison **D)** Parler avec son voisin

8. Pourquoi faut-il éviter de dire à un élève : « Tu le fais exprès » ?

A) Parce que cette phrase donne une stratégie efficace
B) Parce qu'elle peut blesser et ne propose aucune solution **C)** Parce qu'elle aide à se concentrer
D) Parce qu'elle permet de finir plus vite

9. Quel est le meilleur premier pas devant un exercice long ?

A) Penser à toutes les difficultés **B)** Faire une seule petite action, comme lire la première question
C) Attendre sans rien faire **D)** Copier la réponse d'un autre

Guide pour les parents

Aidez votre enfant à nommer ce qui le gêne et à choisir une seule stratégie à essayer à la fois.

- Demandez-lui de raconter un moment précis de classe : ce qu'il devait faire, ce qui l'a distrait et ce qui aurait pu l'aider.
- Entraînez une demande d'aide courte et précise, par exemple : « J'ai commencé, mais je ne comprends pas la deuxième étape. »
- Valorisez le retour à la tâche, même si le travail n'est pas encore terminé : reprendre calmement est un progrès important.

Temps conseillé : ~15 min.

Questions fréquentes

Q. Est-ce que se distraire veut dire que je ne fais pas d'effort ?

R. Non. Tu peux faire des efforts et être distrait. L'important est de remarquer la distraction et de revenir à la tâche avec une stratégie.

Q. Que puis-je faire si j'oublie souvent les consignes ?

R. Redis la consigne avec tes mots, découpe-la en étapes et demande une répétition si une partie manque.

Q. Puis-je demander de l'aide même si les autres ont déjà commencé ?

R. Oui. Attends le moment prévu dans la classe et explique précisément ce qui te bloque.

Q. Comment aider un camarade qui a du mal à se concentrer ?

R. Respecte-le, évite les moqueries, ne le dérange pas et laisse l'adulte l'accompagner.

Corrigé

Exercice 1 : Les mots de l'attention

1. Diriger son esprit vers ce qui est utile maintenant. *L'attention aide à écouter, lire et agir.*
2. Quitter une activité parce qu'un bruit, une pensée ou autre chose attire l'esprit. *Une distraction peut arriver à tout le monde.*
3. Action choisie pour mieux apprendre ou reprendre son travail. *Relire une consigne est une stratégie.*

Exercice 2 : Le bon réflexe

1. Relis la consigne ou demande qu'elle soit répétée. *Tu retrouves ainsi les informations nécessaires.*
2. Retrouve le dernier mot copié et suis la ligne avec ton doigt. *Tu reprends au bon endroit sans recommencer toute la copie.*
3. Lève la main ou note ton idée, puis attends ton tour. *Tu respectes la parole de l'autre.*

Exercice 3 : Respecter les besoins

1. Faux. *La moquerie peut blesser et gêner l'apprentissage.*
2. Vrai. *Une question précise permet une aide plus efficace.*
3. Faux. *Certaines personnes utilisent des moyens autorisés pour mieux se concentrer.*

Exercice 4 : Une consigne, plusieurs étapes

1. 1. Lire le document. 2. Entourer la date. 3. Écrire une phrase de réponse. *Découper la consigne évite d'oublier une action.*
2. 1. Prendre la règle. 2. Tracer un trait. 3. Écrire le titre en rouge. *Tu peux cocher chaque étape au fur et à mesure.*

Exercice 5 : Demander une aide précise

1. Réponse attendue : « J'ai lu la consigne, mais je ne comprends pas ce que veut dire comparer. Peux-tu me l'expliquer ? » *La demande indique ce qui a déjà été fait et ce qui bloque.*
2. Réponse attendue : « J'ai terminé la question 4, mais je ne retrouve pas la question suivante. Peux-tu me montrer où elle commence ? » *La demande est courte, précise et respectueuse.*

Exercice 6 : Reprendre après une distraction

1. Je cesse de regarder par la fenêtre et je fais une courte pause. *Tu interromps la distraction sans te gronder.*
2. Je retrouve la question ou la ligne où je m'étais arrêté. *Tu repères exactement ce que tu dois reprendre.*
3. Je choisis une petite action, par exemple relire la question et écrire le premier mot de ma réponse. *Une seule action permet de relancer le travail.*

Exercice 7 : Chercher une solution juste

1. Réponse attendue : « Je reste silencieux et je laisse l'enseignant répéter la consigne, car Lina a le droit de comprendre et cela peut aussi m'aider à vérifier ce que je dois faire. » *La réponse doit proposer une action respectueuse et la justifier.*
2. Réponse attendue : « Je commence par lire et faire seulement la première question, car avancer étape par étape rend le travail plus facile à gérer. » *La réponse doit utiliser une stratégie concrète et une justification.*

Exercice 8 : Construis ton plan personnel

1. Réponse attendue : un moment précis et trois actions réalisables. Exemple : « Pendant une copie : 1. Je pose mon doigt sous la ligne. 2. Je copie une courte partie. 3. Je vérifie où je dois reprendre avant de continuer. » *Le plan doit être concret, court et adapté au moment choisi.*

Évaluation : corrigé

1. Réponse attendue : « L'attention est la capacité à se concentrer sur ce qui est utile pour apprendre, par exemple écouter une consigne ou lire une question. » / 3
2. Réponse attendue : deux réponses parmi le bruit, la fatigue, une inquiétude, une consigne longue, une tâche difficile, un mouvement ou une pensée. / 2
3. 1. Lire le texte. 2. Souligner les mots importants. 3. Répondre à la question. / 3
4. Réponse attendue : retrouver le dernier mot copié ; suivre la ligne avec son doigt ou une règle ; recopier la suite. / 3

5. Réponse attendue : « J'ai lu la consigne, mais je ne comprends pas ce que signifie expliquer. Peux-tu me donner un exemple ? » / 3
6. Réponse attendue : « Je le laisse utiliser cette solution et je me concentre sur mon travail, car chacun peut avoir besoin d'aides différentes pour apprendre. » / 3
7. STOP, REGARDE, AGIS. Exemple d'explication : « À l'étape REGARDE, je retrouve la question ou la ligne où je m'étais arrêté. » / 3

Quiz : réponses

1. **A) À diriger son esprit vers ce qui aide à apprendre** *L'attention aide à écouter, comprendre et réaliser une tâche.*
2. **B) La découper en petites étapes** *Découper une consigne aide à retenir chaque action.*
3. **C) J'ai lu la consigne, mais je ne comprends pas le mot entourer.** *Cette demande indique ce qui a été essayé et ce qui bloque.*
4. **B) Tu retrouves l'endroit où tu en étais** *Tu repères la question ou la ligne à reprendre.*
5. **C) Le laisser écouter calmement** *Chacun a le droit de recevoir l'aide nécessaire pour comprendre.*
6. **B) Quitter son activité parce qu'autre chose attire son esprit** *Une distraction éloigne momentanément de la tâche en cours.*
7. **A) Suivre la ligne avec son doigt** *Le doigt ou une règle peut aider à ne pas perdre sa ligne.*
8. **B) Parce qu'elle peut blesser et ne propose aucune solution** *Il vaut mieux décrire une action utile et encourager l'élève.*
9. **B) Faire une seule petite action, comme lire la première question** *Un premier pas précis aide à commencer et à continuer.*

Pour aller plus loin sur exercices-cm2.fr

› **Toutes les fiches d'EMC CM2** · /emc/
› **Les symboles de la République en CM2** · /emc/citoyennete-et-nationalite/symboles-de-la-republique-cm2/
› **La Révolution française en CM2** · /revolution-francaise-cm2/