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 | Vidéoprojection

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	« Je dois d'abord lire, puis répondre aux trois questions. »

	dois faire. Demande que les étapes soient répétées si nécessaire.	
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. »

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.