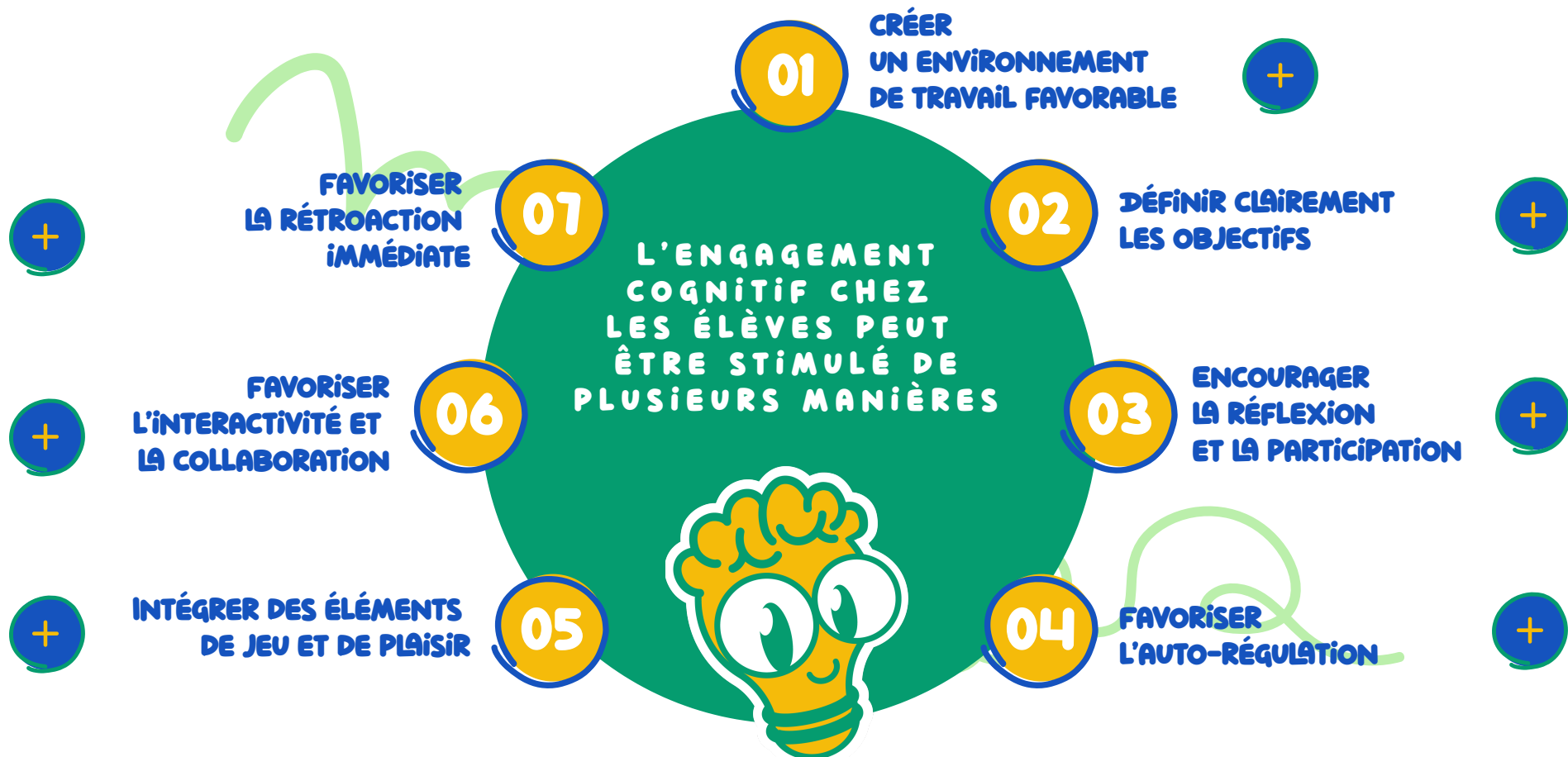




# MIEUX COMPRENDRE LES PILIERS DE L'APPRENTISSAGE



## ASTUCES ET RECOMMANDATIONS



En intégrant ces stratégies vous pouvez stimuler l'engagement cognitif des enfants et des ados, ce qui peut améliorer leur motivation, leur persévérance et leur capacité à apprendre de manière durable.



## **FAVORISER LA RÉTROACTION IMMÉDIATE :**

Donner un retour immédiat sur les erreurs  
pour permettre aux élèves de réajuster  
directement leur erreur.



## **CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL FAVORABLE :**

Limitier les distractions visuelles et sonores.  
Utiliser des techniques de focalisation  
comme la méditation de pleine conscience.

## **FAVORISER L'INTERACTIVITÉ ET LA COLLABORATION:**



Utiliser des outils de collaboration  
pour encourager les élèves à travailler ensemble  
et à partager leurs connaissances : posters,  
affichages, exposés en commun

## **INTÉGRER DES ÉLÉMENTS DE JEU ET DE PLAISIR:**



Utiliser des méthodes de gamification pour susciter la curiosité et le plaisir. Favoriser des activités de groupe pour faire des exercices récurrents et autocorrectifs.



## **DÉFINIR CLAIREMENT LES OBJECTIFS:**

Expliquer clairement ce que les élèves doivent accomplir et combien de temps ils en ont.

## **ENCOURAGER LA RÉFLEXION ET LA PARTICIPATION:**



Favoriser des activités qui stimulent la réflexion : discussions, débats ou exercices de résolution de problèmes. Encourager les élèves à poser des questions ouvertes sur ce qu'ils entendent, voient et comprennent.

## **FAVORISER L'AUTO-RÉGULATION:**



Proposer des stratégies d'apprentissage en profondeur, comme de s'organiser et de réviser la de manière régulière : parlez leur de la courbe de l'oubli ! Encourager les élèves à persévérer dans les tâches difficiles : l'erreur fait partie des apprentissages.



Programme  
Atole



"L'attention, ça  
s'apprend !"

Jean-Philippe  
Lachaux



"Méditer, jour  
après jour" -  
Christophe André



"Les fonctions  
exécutives" -  
Canotech



"Exercices  
Capacités  
Attentionnelles"  
- Raptor  
Neuropsychy

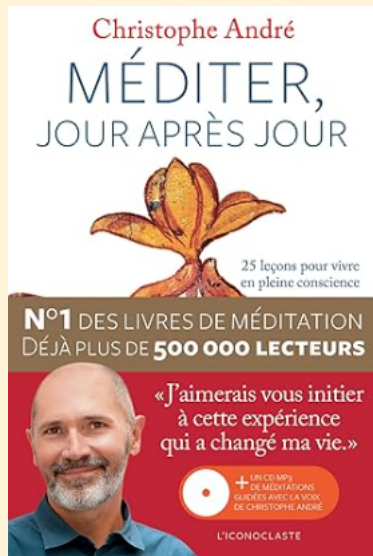




## "L'ATTENTION ÇA S'APPREND" - JEAN-PHILIPPE LACHAUX - EDITIONS MDI

Un guide accessible qui explique comment fonctionne l'attention et comment l'entraîner, notamment chez les enfants. Il s'appuie sur les neurosciences et propose des outils concrets issus du programme ATOLE pour l'école. Destiné aux enseignants, parents et éducateurs, ce livre allie théorie, illustrations et pratiques pédagogiques.





## "MÉDITER, JOUR APRÈS JOUR" - CHRISTOPHE ANDRÉ EDITIONS L'ICONOCLASTE

Un guide d'initiation à la méditation de pleine conscience, illustré et accessible à tous. À travers 25 leçons accompagnées d'œuvres d'art, il invite à cultiver la présence à soi et à vivre l'instant présent. Le livre propose des réflexions profondes, des exercices pratiques et des méditations audio guidées.

# PROGRAMME ATOLE



ATOLE est un programme de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire, pour apprendre l'**AT**tention à l'éc**OLE**.



**ATOLE**

## "LES FONCTIONS EXÉCUTIVES" - CANOTECH



Cette ressource pédagogique explique comment les compétences cognitives (comme la mémoire de travail, la flexibilité mentale et l'inhibition) influencent les apprentissages scolaires. Elle propose des pistes concrètes pour les enseignants afin d'aider les élèves à développer ces capacités essentielles à la réussite. L'article s'appuie sur des recherches en neurosciences et en psychologie pour rendre ces concepts accessibles et applicables en classe.



***Les fonctions exécutives à l'école***

## **CAPACITÉS ATTENTIONNELLES: EXERCICES POUR ME CONCENTRER ET ME FOCALISER AU QUOTIDIEN - RAPTOR NEUROPSY**



Guide pratique proposant des exercices et des stratégies pour améliorer la concentration et la gestion de l'attention au quotidien. Destiné à un public varié (enfants, adolescents, adultes), il s'appuie sur des outils issus de la neuropsychologie pour renforcer les capacités attentionnelles de manière ludique et accessible. L'objectif est d'aider chacun à mieux se focaliser, que ce soit dans les apprentissages, le travail ou la vie quotidienne.



**Guide pratique Raptor Neuropsychy**