Educate to Empower

# Fiches d'activité



## Avant de commencer

**Il n'y a pas de mauvaises réponses sur cette fiche.**

**Plusieurs activités sont conçues pour que chaque élève obtienne une réponse différente.**

**Vous n'aurez rien à rendre, sauf la dernière page.**

NOM

CLASSE / DATE

01

LEÇON 1 · ACTIVITÉ 1

## Test de la bougie

60 secondes, chronométré

Regardez la bougie à l'écran. Chaque fois que vous clignez des yeux, faites une coche ' dans la case ci-dessous, puis continuez à regarder. N'essayez pas d'empêcher que cela se produise : contentez-vous de compter.

**Faites une coche ici chaque fois que vous clignez des yeux. N'essayez pas d'empêcher que cela se produise : contentez-vous de compter.**

**Mon total** _____ *Personne dans la salle n'aura écrit zéro. C'est là tout l'intérêt.*

02

LEÇON 1 · ACTIVITÉ 2

5 minutes

# À quelle catégorie appartenez-vous généralement ?

Pensez au dernier cours pendant lequel vous avez vraiment eu du mal à vous concentrer. Cochez les cases qui décrivent ce que vous avez ressenti. Vous pouvez cocher des cases dans les deux colonnes.

*Ce n'est pas un test ni un diagnostic. Cet exercice décrit ce que vous avez ressenti pendant un cours, pas le genre de personne que vous êtes.*

| TROP STIMULÉ(E) | PAS ASSEZ STIMULÉ(E) |
|---|---|
| ☐ agité(e), incapable de rester assis(e) sans bouger | ☐ mou/molle et morose |
| ☐ surexcité(e) avec emballement de la pensée | ☐ à la dérive, l'esprit ailleurs |
| ☐ irritable, agacé(e) par de petites choses | ☐ les yeux rivés sur la page, sans rien retenir |
| ☐ incapable de me concentrer sur quoi que ce soit | ☐ somnolent(e), impossible de m'y mettre |
| ☐ mon cœur battait fort / je me sentais à fleur de peau | ☐ je n'ai pas vraiment remarqué quoi que ce soit |

Maintenant, tournez-vous vers la personne à côté de vous. Une minute chacun.

**2a. Quelle colonne correspond le mieux à ce cours ?**

**2b. Est-ce que cela change selon la matière ? Ou le moment de la journée ? Donnez un exemple.**

Si vous avez coché des cases dans les deux colonnes, c'est la bonne réponse. Presque tout le monde est les deux, à des moments différents.

## Avant la prochaine leçon : prenez-vous sur le fait une fois

Entre maintenant et la prochaine leçon, remarquez un moment où vous n'arrivez pas à vous concentrer.

Demandez-vous : suis-je trop stimulé(e) ou pas assez ? Que se passait-il autour de moi ?

Vous n'avez pas besoin de résoudre quoi que ce soit pour le moment. Constatez simplement. La Leçon 2 commence par ce que vous avez observé.

**Ce que j'ai remarqué :**

LEÇON 1 · RÉCAPITULATIF

# Questions éclair

10 secondes chacune

Votre enseignant va lire cinq questions sur la Leçon 1. Écrivez une réponse courte pour chacune d'entre elles.
Ne retournez pas à la page 1.

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

# 03

LEÇON 2 · ACTIVITÉ 3

## Comptez les captations

2 minutes, en binômes

Choisissez une application que vous utilisez. Ne sortez pas votre téléphone, contentez-vous de l'imaginer. Dressez la liste de chaque caractéristique conçue pour capter votre attention sans vous demander votre avis : points rouges, badges, lecture automatique, séries, « quelqu'un est en train d'écrire », stories, page sans fin. La plus longue liste l'emporte.

**L'application que j'ai choisie :** _____

| CARACTÉRISTIQUE | SON OBJECTIF (mouvement ? son ? couleur ? quelque chose d'inattendu ?) |
|---|---|
| **1** | |
| **2** | |
| **3** | |
| **4** | |
| **5** | |
| **6** | |

**3a. Laquelle de ces fonctionnalités pourriez-vous désactiver ce soir ?**

# 04

LEÇON 2 · ACTIVITÉ 4

## Comment a-t-elle appris ?

2 minutes

Ne sortez pas votre téléphone. Contentez-vous d'imaginer votre fil.

**4a. Écrivez une chose que votre fil vous montre systématiquement et qui vous est propre.**

**4b. Maintenant, notez comment il a découvert que cela vous plaisait. Soyez précis. Qu'avez-vous fait exactement ?**

Personne ne l'a programmé pour qu'il détienne cette information à votre sujet. Vous lui avez appris cela : chaque pause, chaque re-visionnage, chaque seconde où vous n'avez pas fait défiler l'écran.

# 05

LEÇON 2 · ACTIVITÉ 5

## Une seule réponse possible

5 minutes · page à rendre

**Choisissez UNE stratégie parmi les cinq stratégies suivantes. Écrivez ce que vous allez faire et quand vous le ferez. Soyez précis(e).**

*« Mieux me concentrer » n'est pas un plan.*

*« Mon téléphone dans mon sac, pas sur mon bureau, quand je ferai mes devoirs ce soir » est un plan.*

**LES CINQ STRATÉGIES : entourez celle que vous choisissez**

Votre professeur n'a peut-être pas abordé les cinq stratégies. Choisissez parmi celles que vous avez abordées.

| | |
|---|---|
| **1** | Repérez l'état dans lequel vous êtes : suis-je trop stimulé(e) ou pas assez ? |
| **2** | Augmentez ou réduisez les stimulations extérieures : changez d'endroit et la façon dont vous travaillez |
| **3** | Bougez : cela a un effet sur les deux problèmes |
| **4** | Améliorez votre rapport signal/bruit : réduisez le bruit, renforcez le signal |
| **5** | Travaillez suivant votre horloge interne : réalisez les tâches les plus difficiles au meilleur moment |

**MON PLAN**

Quand

_____

Ce que je ferai

_____

**Votre enseignant vous en reparlera dans environ deux semaines et vous demandera si vous l'avez fait.**