

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions - 3

Je me dis STOP !

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : français – Comprendre et s'exprimer à l'oral

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à développer sa capacité d'autocontrôle

Durée : 30 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : prévoir un support pour visualiser la vidéo du test du marshmallow en classe entière.

Un jeu de cartes avec le nom des couleurs écrit d'une couleur différente (exemple : le mot « noir » est écrit en rose).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour de la compétence « Connaître ses buts ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Présenter le jeu « Quelle est la couleur de ce mot ? »

Les élèves se regroupent par quatre en cercle. À chaque tour, un élève joue, un élève chronomètre et deux élèves jouent le rôle de l'arbitre.

Chaque groupe dispose d'un ensemble de cartes. Sur chaque carte, est écrit un mot désignant une couleur, mais il est écrit d'une autre couleur (par exemple : le mot noir est écrit en rose).

Le but du jeu est d'énoncer la couleur avec laquelle est

écrit le mot. Le paquet est placé au milieu du cercle.

Le premier élève dispose de 20 secondes. Il pioche une carte, et énonce, le plus vite possible, la couleur du mot. Il reproduit l'action jusqu'à la fin du chronomètre ou bien jusqu'à ce que les autres élèves détectent une erreur.

C'est alors l'élève situé à sa gauche qui cherche à gagner le plus de cartes dans le temps imparti.

Ainsi de suite. La partie est terminée quand chaque élève a joué deux fois. Le gagnant est celui qui a le plus de cartes.

Interroger les élèves :

- « Que s'est-il passé pendant ce jeu ? Pourquoi ? »
- Qu'avez-vous ressenti ? Pourquoi ? »

Expliquer aux élèves qu'il s'agit de résister à un automatisme de la pensée. L'automatisme consiste à réaliser une action très vite, sans solliciter notre réflexion. Or, dans certaines situations, cet automatisme nous induit en erreur. Il faut alors faire un effort pour lutter contre cette voie de la pensée. Nous devons apprendre à notre cerveau, plus particulièrement la partie du cerveau située au niveau de notre front (on l'appelle le cortex préfrontal), à dire STOP à l'automatisme.

Prolongement optionnel : le test du marshmallow

« Un enseignant en psychologie a mis au point une expérience. La méthode consistait à placer un enfant assis devant une table. Sur cette table, se trouve une guimauve très appétissante. L'adulte indique à l'enfant qu'il va le laisser seul et revenir 15 minutes plus tard. Si à son retour, l'enfant n'a pas mangé la guimauve, l'enfant en aura une deuxième. »

- « Que feriez-vous à la place de l'enfant ? Pourquoi ? »
- Quel serait le meilleur choix selon-vous ? Pourquoi ? »

« Le test a été conduit auprès de 500 enfants. Seuls 150 environ ont eu une deuxième guimauve. »

- « Quels choix font la plupart des enfants ? Pourquoi ? Qu'ont-ils ressenti selon vous ? »
- Quelles compétences cela nécessite-t-il de ne pas manger tout de suite le marshmallow et ainsi en avoir un deuxième ? »
- Est-ce que, dans la vie de tous les jours, il existe des situations où vous devez demander à votre cerveau de dire STOP ? ou quels sont les bénéfices, de dire STOP ? »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance du processus d'inhibition ou d'autocontrôle qui permet de gérer les impulsions en fonction

des buts poursuivis.

- Demander aux élèves de lister des situations lors desquelles le fait d'être capable de contrôler ses pulsions peut leur être utile (en classe pour réussir un exercice qui contient « des pièges » comme les problèmes de mathématiques qui contiennent le mot « plus » mais pour lesquels il faut faire une soustraction, lors d'un conflit ou d'un désaccord avec d'autres élèves...).
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

Les exemples peuvent être tirés de la vie quotidienne ou de la vie de la classe des élèves, avec autre chose que le marshmallow.

Il est possible de réaliser l'activité à partir de situations problèmes additifs ou soustractifs comprenant le mot « plus » et le mot « moins » employés de façon trompeuse (ex. : Maceo affirme « Si j'avais 18 € de plus dans ma tirelire, j'aurais pile 100 €. Quelle somme Maceo a-t-il dans sa tirelire ?)

Il est possible de proposer des listes de vocabulaire pour aider l'élève à s'exprimer précisément sur la situation.

Pour les élèves qui seraient en difficulté de lecture, il est possible d'utiliser les cartes du jeu Jungle Speed.

Les cartes couleurs

VERT

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

ORANGE

ROSE

BLEU

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

VIOLET

ROSE

BLEU

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

ROUGE

JAUNE

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

GRIS

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

GRIS

VERT

ROSE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

GRIS

VERT

