

La loupe du positif

Extraire l'émerveillement et la curiosité d'une journée banale grâce à la loupe attentionnelle.



L'ennui

Traverser la classe en mode « pilote automatique », glisser dans l'ennui routinier et avoir le sentiment que rien d'intéressant ne se passe.



Le déclic

Activer consciemment son attention sélective et décider de chercher activement les détails invisibles de son environnement.



L'autre regard

Être capable de s'émerveiller des pépites ordinaires (couleurs, textures, regards) cachées sous nos yeux.

1. L'objectif

Rompre l'anesthésie de l'ennui et de la passivité scolaire. L'objectif est d'enseigner aux enfants que la beauté et l'intérêt d'une journée ne dépendent pas du caractère extraordinaire des événements extérieurs, mais de l'intensité et de l'orientation du regard qu'ils portent sur leur quotidien.

2. La science derrière l'écran : L'attention sélective (le filtre perceptif)

Le SAR (Système d'Activation Réticulaire) filtre l'immense flux sensoriel pour éviter la saturation du cerveau, nous plaçant souvent en « pilote automatique ». Lui donner une consigne de recherche ultra-précise (chercher une couleur, un détail microscopique) reprogramme immédiatement ce filtre. Le cerveau se met alors à détecter ce qui était invisible, ce qui ravive la curiosité cognitive et focalise l'attention de l'élève.

3. Le cercle de parole À chaud, juste après le visionnage, posez ces questions à la classe :

- **Question 1 :** Qu'est-ce que le mode "pilote automatique" dont parle la vidéo ? Comment se sent-on à l'intérieur quand on est dans ce mode ?
- **Question 2 :** Pourquoi la vidéo affirme-t-elle que notre bureau ou notre classe regorgent de "pépites" cachées ? Qu'est-ce qu'une pépite pour vous ?
- **Question 3 :** Si vous deviez regarder votre voisin de table avec la "loupe imaginaire", quel détail positif ou surprenant pourriez-vous découvrir ?

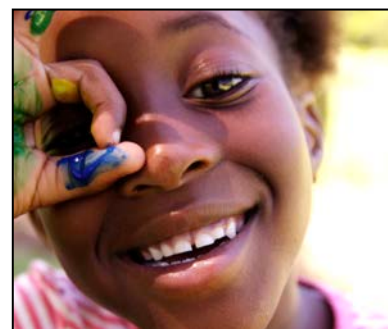
4. Idée d'activité : Le safari de l'attention

Le Safari de l'attention

Le principe : Un exercice progressif pour réinitialiser le cerveau et aiguïser le regard, en partant de la table de l'élève pour s'ouvrir au reste de la classe.

- **Étape 1 : Le microscope (L'objet usuel)**

Demandez à chaque élève de sortir l'objet le plus banal et usé de sa trousse (une gomme entamée, un vieux stylo). Dans un silence absolu pendant 2 minutes, les élèves forment une loupe avec leurs mains et observent cet objet à quelques centimètres de leurs yeux. Ils doivent chercher au moins deux détails microscopiques qu'ils n'avaient jamais remarqués (une rayure, la texture de la matière, une minuscule inscription). Faites témoigner trois ou quatre élèves à l'oral sur leurs trouvailles.



- **Étape 2 : Les jumelles (L'environnement)**

Demandez ensuite aux élèves de lever la tête et d'utiliser leurs mains comme des jumelles pour scanner toute la classe. La consigne est simple : « *Trouvez 3 détails dans cette pièce que vous n'aviez absolument jamais remarqués jusqu'à aujourd'hui* ». Les élèves scrutent les murs, le plafond ou le mobilier avec une intensité nouvelle. La routine visuelle est brisée.

- **Prolongement 1 : L'Appareil photo mental**

Demandez aux élèves de former un petit cadre avec leurs pouces et leurs index pour cibler un de ces nouveaux détails (la poignée de la fenêtre, une éraflure sur le tableau). Au signal « *Clic !* », ils ferment les yeux et doivent essayer de maintenir cette image précise dans leur tête pendant 15 secondes avec tous ses détails. C'est une ancre visuelle parfaite pour ramener un calme absolu dans la classe.



- **Prolongement 2 : La pépète humaine**

Déplacez la loupe des objets vers les camarades pour renforcer l'empathie. Désignez des binômes. Leur mission, sur une durée que vous fixez (pendant une séance précise, la récréation, une journée, une semaine), est d'utiliser leur « loupe imaginaire » pour repérer un détail positif chez n'importe quel camarade de la classe (un geste d'entraide discret, un bel effort de concentration, un sourire rassurant). Au moment du bilan, les élèves prennent la parole et offrent publiquement leur pépète.

