



Cofinancé par
l'Union européenne



LE CHANT DES SIRÈNES

Ma petite histoire
pour apprendre à apprendre



Le Chant des Sirènes

- **Thématique :** Gérer son attention et résister aux distractions
- **Temps de lecture :** 20 minutes
- **Niveau :** 8-12 ans

RÉSUMÉ

Mélina fait partie de l'équipage d'Ulysse et rêve d'explorer le monde. Mais lors d'un passage périlleux, le navire s'approche des Sirènes, des créatures mythiques dont le chant ensorcelle les marins et les empêche d'atteindre leur destination. Mélina va devoir apprendre à contrôler son attention, éviter les distractions et garder le cap pour mener son équipage à bon port.

MOTS CLÉS

Attention, concentrer, distraction, objectif, résister

Chapitre 1 : L'odyssée

Le soleil se reflète sur l'eau scintillante alors que le navire fend les flots. **Mélina**, perchée à la proue, sent son cœur battre d'excitation. Depuis des semaines, elle navigue avec l'équipage d'**Ulysse** à travers la mer immense, chaque vague une promesse d'aventure.

- Bientôt, nous atteindrons Ithaque ! s'exclame l'un des marins.
- Si nous ne nous laissons pas détourner, ajoute un autre en baissant la voix.

Mélina fronce les sourcils. Elle a entendu parler des nombreux dangers du voyage. Mais il en est un qui inquiète particulièrement l'équipage : les Sirènes. Ces créatures mythiques chantent une mélodie si envoûtante que quiconque l'entend oublie tout et s'échoue sur les rochers.



Chapitre 2 : Une distraction irrésistible

- Bientôt, nous passerons près de leur île, annonce Ulysse. Bouchez-vous les oreilles avec de la cire pour ne pas entendre leur chant.

Tous s'exécutent. Tous, sauf Ulysse, qui veut entendre la mélodie sans succomber à son pouvoir. Il demande à l'équipage de l'attacher au mât pour l'empêcher de changer de cap.

Mélina est curieuse. Elle veut entendre ce chant dont tout le monde parle. Peut-être qu'elle pourra y **résister**, elle aussi ? Mais alors qu'elle enlève discrètement un peu de cire de son oreille, une mélodie douce et ensorcelante s'infiltré dans son esprit.

Le monde autour d'elle disparaît. Plus de navire, même son **objectif** de rentrer à Ithaque disparaît. Juste cette musique si belle, si apaisante. Une voix lui murmure :

« Ô voyageurs perdus en mer,
Laissez vos âmes glisser vers nous.

Écoutez nos voix tissées d'or,
Elles chantent les secrets des cieus et des mers.

Abandonnez le vent capricieux,
Lâchez la rame, oubliez la voile.»

Elle remarque alors que d'autres marins commencent à vaciller. Certains enlèvent leur cire, croyant qu'ils peuvent écouter sans perdre le contrôle. Mais dès qu'ils le font, ils cessent de ramer et plongent pour retrouver les Sirènes.

Chapitre 3 : Retrouver le cap

Mélina sent son corps vaciller. Ses pieds glissent sur le pont. Elle est sur le point de se diriger vers le bord du navire... Mais une voix résonne dans sa tête :

« Garde ton objectif en tête. Souviens-toi pourquoi tu es ici. »

On dirait la voix d'Ulysse. Ou est-ce la sienne ? Mélina secoue la tête. Non, elle ne peut pas se laisser distraire. D'un autre côté, la mélodie est si envoutante et la tentation de rejoindre les Sirènes s'intensifie. Inspirant profondément, elle tente de repousser la mélodie. Comment rompre le sort ?

Elle se souvient d'un conseil d'Ulysse : **« Lorsque la mer est agitée, fixe ton regard sur l'horizon pour te stabiliser. »**

– Mais bien sûr ! C'est d'une ancre dont j'ai besoin, pense-t-elle.

Ses mains tremblent et ses pensées vagabondent, mais elle choisit de **se concentrer sur un élément** : les cordes du mât. Elle les regarde fixement, traçant du regard leurs entortillements et leurs nœuds. Elle appuie ses mains sur le bois, sentant sa surface rugueuse sous le bout de ses doigts.

– Je suis sur le bateau. Je tiens bon. Le bateau avance, se répète-t-elle mentalement.

Elle prend une grande inspiration, puis une autre, au rythme des vagues. Inspirer... expirer... comme la marée qui monte et descend.

Peu à peu, la musique s'estompe. Plus elle se concentre sur les choses réelles et tangibles - les cordes, le mât, sa respiration - plus le chant des sirènes s'affaiblit.

Quand elle retrouve pleinement ses esprits, elle se rend compte qu'elle s'est agrippée au mât de toutes ses forces. Elle s'est ancrée au navire, elle a résisté.



Chapitre 4 : La force de l'attention

Mélina court vers ses compagnons, le cœur battant. Le chant des Sirènes s'estompe dans son esprit, mais autour d'elle, ses compagnons sont toujours captivés par leur appel. Quelques-uns tendent des mains tremblantes vers leurs oreilles pour enlever la cire et écouter.

– Non ! crie Mélina. Restez avec moi !

L'équipage est envoûté par les Sirènes et semble ne pas la remarquer. Comment peut-elle les aider à résister ?

Elle se souvient de la façon dont elle a elle-même rompu le sort. Au lieu d'essayer de repousser le chant par la force, **elle a donné à ses pensées quelque chose de plus fort pour s'y accrocher.**

– Regardez-moi ! Concentrez-vous sur le balancement du bateau, les embruns sur votre visage, le son de ma voix !

Un à un, les marins lèvent la tête. Leurs mains se tendent vers les rugissements.

– Concentrez-vous sur le rythme des vagues : inspirez, expirez. N'oubliez pas : nous devons atteindre Ithaque ; nos familles nous attendent.

Leurs mains s'accrochent plus fermement aux rames. Le rythme revient. Le navire avance à nouveau, sa trajectoire est stable.

Derrière eux, le chant des Sirènes se transforme en hurlements de frustration tandis que le navire glisse hors de leur portée. L'île maudite rétrécit au loin. L'air s'allège, comme si un poids s'était détaché de leur poitrine.

Toujours attaché au mât, Ulysse affiche un sourire fier.

– Tu as résisté aux distractions. Tu as repris le contrôle de ton attention. C'est ainsi que l'on atteint son but.

Mélina se tourne vers le large, le vent gonflant la voile. Elle en est convaincue : elle atteindra Ithaque.



Aujourd'hui j'ai appris ...

Les distractions sont partout, et elles peuvent nous faire perdre de vue ce qui est important. Mais Mélina a appris à :

- Identifier ce qui capte son attention sans qu'elle le veuille,
- Comprendre l'impact des distractions sur sa progression,
- Se recentrer sur sa tâche en utilisant ses sens (son, toucher, vue).



QUIZ

Question 1

Mélina a failli être emportée par le chant des Sirènes, mais elle a réussi à se recentrer sur son objectif. **Si tu es en pleine tâche et que tu te laisses distraire, que peux-tu faire pour retrouver ta concentration ?**

1. Regarder un point fixe ou répéter mentalement ton objectif.
2. Accepter la distraction et remettre la tâche à plus tard.
3. Changer complètement d'activité en espérant y revenir plus tard.



Certaines personnes utilisent des repères visuels pour se recentrer (comme Mélina qui fixait le mât), d'autres prennent un moment pour respirer avant de reprendre.

Question 2

Pourquoi Ulysse a-t-il choisi d'être attaché au mât avant de passer près des Sirènes ?

1. Pour montrer qu'il était plus fort que les autres.
2. Parce qu'il savait qu'il pouvait être tenté et a mis en place une stratégie pour ne pas céder.

3. Parce qu'il trouvait cela amusant.



Ulysse savait qu'il ne pouvait pas compter uniquement sur sa volonté et a anticipé la difficulté en mettant en place une barrière physique. Dans la vie, on peut aussi créer des stratégies pour éviter certaines distractions, comme éloigner son téléphone quand on travaille.

Question 3

Faire plusieurs choses en même temps peut sembler efficace, mais souvent, cela entraîne plus d'erreurs ou de fatigue. Certaines personnes préfèrent finir une tâche avant d'en commencer une autre, tandis que d'autres alternent entre deux activités avec des pauses planifiées.



As-tu déjà remarqué quelle méthode fonctionne le mieux pour toi ? As-tu des conseils à partager avec tes camarades de classe ?

BOÎTE À OUTILS

Ces outils peuvent t'aider dans ta manière d'apprendre.

Nous apprenons tous différemment.

Choisis l'outil qui correspond le mieux à tes besoins.

Ces outils se trouvent sur le site internet du projet.

1/ Baromètre de l'attention

Objectif : Evaluer son niveau d'attention

Le baromètre de l'attention permet d'évaluer ton niveau d'attention avant d'entreprendre une tâche. Tu peux ensuite l'analyser avec ton enseignant pour décider comment adapter l'activité à ton niveau d'attention.

2/ La carte de motivation

Objectif : conscience de soi, auto-évaluation, définition d'objectifs, réflexion, ajustement des stratégies d'apprentissage

La carte de motivation t'aide à comprendre ce qui te motive à apprendre. Ton enseignant peut te guider. De cette façon, tu garderas plus facilement ton intérêt et tu obtiendras de meilleurs résultats. C'est un outil qui rend l'apprentissage plus personnel et plus efficace.



CogniQuest est un projet créé par des organisations
et des écoles de Belgique, de Croatie, de France, de Grèce
et de Pologne.

Ensemble, elles ont développé des outils pour aider les élèves à réfléchir
sur leur façon de penser. C'est ce qu'on appelle la **métacognition** -
un mot un peu compliqué qui signifie « apprendre à apprendre ».

Grâce à ces histoires, tu découvriras différentes façons de résoudre des
problèmes, de rester concentré et de réfléchir à la manière dont tu
apprends le mieux.

Pour découvrir l'ensemble de la collection CogniQuest, rendez-vous sur
le site Internet du projet :

www.cogniquiest.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés
n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas
nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive
européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union
européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Code projet : 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225