



PISTES POUR DEVELOPPER L'ATTENTION

Fréquence : 2 fois par jour, tous les jours, maximum 3 fois par jours

Moments à privilégier : à 8h30 selon les classes, au moins en début d'après – midi ou en retours de récréation

RITUALISATION ou/et ADAPTATION au situation se classe

Formuler le moment d'ouverture et de fermeture du temps calme

Références :

- 1- SNEL Elise - Séance de 10 minutes « Calme et attentif comme une grenouille » où l'enseignante doit lire le texte pour plus d'efficacité. (cf YOUTUBE)
 - a. <https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30>
 - b. <https://www.youtube.com/watch?v=KIsNCsjKlr0>
 - c. <https://www.youtube.com/watch?v=w5dhEVRytSM>
 - d. <https://www.youtube.com/watch?v=mJmtnjmaiCw>

2 - Pratique corporel de bien être (revue EPS) : mise ne concentration, gymnastique lente etc.(Cf Annie SEBIRE)

Méthodologie au choix :

- Respiration
- Entrer en classe et prendre une posture
- Petit bambou appli sophrologie
- Jeu du miroir inversé répétitif du mouvement entre pairs ou face à enseignant
- Bol tibétain
- Ecoute musicale ou bruit (voix ... bruits de nature, ambiance de la forêt avec bruits de l'eau, flûte chinoise et bambou...)
- Chants
- Ecouter les bruits extérieurs/ suite à un son, on cherche à découvrir quel est l'instrument caché
- Fixer une image, on la regarde un long moment, puis on ferme les yeux en pensant à l'image pour essayer de la reconstituer ? Chercher un détail dans une image " Où est Charlie ? ", jeu « le Lynx »
- Permettre à l'élève de développer ses capacités sensorielles (bien voir/regarder, entendre/écouter, sentir/ressentir.)
- Proposer des activités de rythme, respecter un rythme imposé par l'enseignant ou répéter un rythme ou une suite de mots ou son que l'enseignant enrichit après chaque répétition (jeu du Simon).

- Observer pour fixer le regard : P.Lachaux, mini moi et mini objectif, mini mission de 2 minutes : apprendre à l'enfant les signes de perte de l'attention ou à partir d'un vidéo très courte (prénoms entendus, couleurs vues etc.)
- Vidéos de paysages et d'animaux etc.
- Détailler une œuvre
- Application : Tao mix (application pour régler les sons les uns par rapport aux autres pour créer une ambiance sonore)

« Voir » ou « fermer les yeux » (en fixant le regard au sol et à un mètre) : il faut choisir

Possibilité de filmer la séance de mise au calme, puis les 5 minutes qui suivent.

Proposition d'activités complémentaires :

Exemple de mise au calme pour se recentrer sur soi-même :

Mettre les élèves en position debout, les bras le long du corps avec les pieds légèrement écartés.

Dire de voix douce :

« Vous allez délicatement fermer vos yeux.

Imaginez une ligne qui partage votre corps en deux parties identiques.

Cette ligne commence au sommet de votre tête, glisse le long de votre front, puis de votre nez. Elle descend le long de votre bouche, de votre menton, puis le long de votre cou.

Elle passe au milieu de votre poitrine, descend vers votre nombril. Elle descend jusqu'au sol vers un point situé entre vos 2 pieds. Maintenant que vous avez tracé la ligne imaginaire qui traverse votre corps. Vous allez remonter tout doucement le long de cette ligne en sens inverse pour retourner en haut de votre tête.

Vous repartez du point entre vos pieds pour repasser sur la ligne imaginaire qui remonte vers votre nombril, et passe au milieu de votre poitrine, pour continuer à monter le long de votre cou. Elle passe par votre menton et glisse sur vos lèvres continue sur votre nez. Elle monte vers votre front pour arriver jusqu'au sommet de votre tête. Vous devez sentir les 2 parties de votre corps qui se rassemblent autour de cette ligne imaginaire. »

Extrait : « Les petites bulles de l'attention »

Compte le nombre de points à la fin de cette phrase, sans faire aucun bruit..... C'est bon ?

Est-ce que tu as entendu ta voix, dans ta tête, en train de compter : « Un, deux, trois... » ?

C'est difficile de compter sans énoncer les nombres avec sa « **petite voix** », celle que personne n'entend à part nous. Est-ce que tu te parles souvent ? Tu peux jouer à un jeu si tu veux : pose tes mains devant toi, les doigts écartés et la paume à plat sur la table, et regarde quelques secondes chacun de tes dix doigts, l'un après l'autre, du plus petit à gauche jusqu'à son petit copain tout à droite, en passant par les pouces. Tu vas faire attention à ta petite voix et essayer de remarquer si elle dit des petits mots ou même si elle émet des petits sons... Au moment où tu regardes le majeur gauche, peut-être ? Ou l'index droit ? Tu t'es dit quoi ? Pas de panique, c'est bien toi qui te parles, pas des esprits ou des Aliens qui contrôlent tes neurones.

La petite voix, c'est la radio du cerveau. Quand elle se met en marche avec l'écran mental, c'est la totale, tu es complètement dans la lune. Si tu veux rester sur Terre avec nous, tu peux faire cet exercice avec tes mains. Tu peux même essayer en déplaçant ton regard sur une phrase plutôt que sur tes doigts – ou sur n'importe quel objet à vrai dire.