

Une activité pour renforcer son attention – 5

Renforcer l'attention à ses sensations

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à diriger son attention vers ses sensations.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi » et « identifier ses émotions ».

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissance des différentes parties du corps.

Matériel : tableau des différentes parties du corps à nommer pendant l'activité.

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.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : s'asseoir confortablement sur sa chaise, les pieds posés à plat sur le sol et parallèles (on peut rappeler la notion).

Étape 2 : L'enseignant va nommer les parties du corps une à une, dans l'ordre du tableau. Au fur et à mesure, il ou elle demande aux élèves de porter leur attention sur la partie du corps nommée, d'observer ce qu'ils ressentent et de se poser des questions (ex. : est-ce une partie qui nous fait mal, qui est

détendue, qui est en contact avec le sol, qui nous paraît lourde ou légère ...).

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les ressentis.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de porter une attention à ses sensations pour en percevoir les effets, car cela permet ensuite de pouvoir agir sur elles, comme, par exemple, d'apprendre à se calmer quand on sent qu'on va s'énerver. Expliquer que, par exemple, quand on sent la colère ou l'énervement monter, on peut essayer de se concentrer sur une partie du corps, puis une autre, pour détourner son attention et faire retomber la pression. Cela permet aussi d'avoir des relations plus apaisées.
- Faire le lien avec la séance sur les buts personnels et la nécessité de savoir exprimer ses besoins. Parfois, quand on sent la colère monter et qu'on va avoir du mal à se contrôler, il faut pouvoir trouver un endroit calme pour faire ce type d'exercice. Il est possible d'identifier dans la classe un « coin calme » pour cela et peut-être un signe pour demander à s'isoler lorsqu'on en ressent le besoin (ex. : croiser les bras pour montrer qu'on n'en peut plus).
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différentes parties du corps :

- utiliser un support pour parcourir les différentes parties du corps : la main, un stylo, etc. ;
- faire retentir un son quand on change de partie du corps ;
- imaginer un animal, par exemple un papillon, qui se pose sur la partie nommée.

Pour accompagner à l'observation des sensations :

- en amont de l'activité, définir le mot « sensation », lister avec les élèves les différentes sensations que l'on peut percevoir dans le corps ;
- inviter les élèves à imaginer un rayon de soleil qui réchauffe la partie nommée.

Il est possible d'adapter le vocabulaire utilisé dans le tableau à l'âge des élèves et de l'enrichir progressivement si la séance est répétée régulièrement

(ce qui permet de gagner en efficacité) lorsqu'un besoin de retour au calme est constaté par l'enseignant ou les élèves.

Nommer les différentes parties du corps.

1- Le front	8- Le bras droit	15- Le poignet gauche	22- Le mollet droit	29- Les orteils du pied gauche
2- Les joues	9- Le poignet droit	16- La main gauche	23- Le pied droit	30- La plante du pied gauche
3- Le menton	10- La main droite	17- Les doigts de la main gauche	24- Les orteils du pied droit	31- Toute la tête
4- L'arrière du crâne	11- Les doigts de la main droite	18- La poitrine	25- La plante du pied droit	32- Tout le buste
5- Le cou	12- L'épaule gauche	19- Le ventre	26- La cuisse gauche	33- Tout le corps dans son ensemble
6- L'épaule droite	13- le coude gauche	20- La respiration dans le ventre	27- Le mollet gauche	
7- Le coude droit	14- Le bras gauche	21- La cuisse droite	28- Le pied gauche	