

Une activité pour renforcer son attention – 6

Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à diriger son attention sur le monde extérieur au travers de ses cinq sens.

Durée : 15 à 20 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissance des différents sens.

Matériel : aucun (sauf pour les modalités de différenciation).

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.

Étape 2 : choisir un sens (l'activité pourra être reproduite plusieurs fois avec des sens différents). Questionner sur le ou les sens choisis préalablement :

- Qu'est-ce que je vois ici et maintenant ?
- Quels sont les bruits, les sons que je perçois ?
- Quelles sont les odeurs que je sens ?

Étape 3 : mettre en commun ce que l'on a perçu (vu/entendu/senti) pour faire ressortir les similitudes ou les différences entre les ressentis de chacun avec bienveillance sans y associer de jugement.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de porter une attention à ce qui se passe dans le monde extérieur au travers des cinq sens à la fois pour soi, mais aussi pour prendre conscience qu'il peut exister des différences de perception entre les élèves du groupe.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différents sens avec un support

- Pour le son, on peut utiliser des sons enregistrés, de la musique, des bruits d'animaux à identifier... ;
- Pour la vue, on peut utiliser des images, des tableaux d'artistes...
- Pour l'odorat, on peut utiliser des échantillons de différentes odeurs (connues par les élèves), faire alors l'expérience les yeux fermés. Exemples : citron, chocolat, vanille, menthe...
- Le toucher peut être mobilisé également avec des supports différents en proposant des sacs contenant des objets différents : billes, cubes, objets avec des textures différentes au choix.

En y associant des mouvements

- En fonction de l'espace à disposition, il est possible d'intégrer à l'activité un temps de marche entre chaque questionnement. Les élèves marchent, s'arrêtent à un signal convenu, portent leur attention sur le sens mobilisé.

Pour accompagner le transfert dans les activités du quotidien

- Cette activité, après une expérimentation formelle accompagnée, peut également être reproduite de façon informelle par les élèves ou être proposée lors :
 - d'activités de routine en classe ou à la maison (lavage des mains, repas...) ;
 - d'une activité plaisante ;
 - d'un moment de retour au calme après une récréation ou une activité physique.