

Une activité pour renforcer son attention – 2

Renforcer l'attention à ses sensations

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à diriger son attention vers ses sensations et son système sensoriel.

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

Durée : 10 minutes.

Modalités : activité en groupe, après une séance de motricité par exemple, pour un retour au calme.

Prérequis : connaissance des différentes parties du corps.

Lieu : un espace pour s'allonger confortablement.

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 avec la respiration (séance précédente).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. « Maintenant, avant de retourner en classe, nous allons faire un retour au calme et nous intéresser aux différentes parties de notre corps ».

2- Mise en activité

Étape 1 : s'allonger, fermer les yeux ou fixer un point au plafond.

Étape 2 : l'enseignant va progressivement nommer des parties du corps dans l'ordre indiqué dans le tableau ressource et demander aux élèves de porter leur attention sur la partie du corps qui est nommée (pour qu'il soit plus simple de porter son attention sur cette partie du corps, les élèves qui en ont besoin peuvent la mettre lentement en mouvement). L'enseignant sollicite quelques élèves pour qu'ils disent ce qu'ils ressentent, quelles sont les sensations dans cette partie du corps à ce moment-là. « J'ai levé mon bras et ça a tiré sur mon épaule », « J'ai levé mon bras et ça m'a fait comme des fourmis dans les doigts ». L'enseignant peut proposer des exemples pour accompagner l'identification de ses propres sensations dans une partie du corps donnée (voir paragraphe « modalités de différenciation »).

3- Bilan de l'activité

- Échanger pour partager les ressentis.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Demander aux élèves ce qui était agréable, désagréable, confortable, inconfortable, etc.
- Faire prendre conscience de l'importance de porter une attention à ses sensations pour percevoir ce qui se passe en soi et en parler.

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différentes parties du corps (en fonction de l'âge des élèves) :

- utiliser un support pour parcourir les différentes parties du corps : la main, une balle, une petite voiture, etc. ;
- changer de partie du corps au signal donné par l'enseignant : imaginer un animal, par exemple un papillon, qui se pose sur la partie nommée, et effectuer un mouvement pour l'aider à s'envoler, le bercer, etc.

Pour accompagner à l'observation des sensations, pour les plus grands :

- inviter les élèves à imaginer un rayon de soleil qui réchauffe la partie nommée ;
- proposer des exemples possibles de sensations à différencier selon les parties et à adapter à l'âge des élèves.

Exemples possibles : Cette partie, est-elle en contact avec le tapis ou y a-t-il un espace entre elle et le sol ? Est-ce qu'elle est molle et relâchée ou dure et tendue ? Est-ce qu'il y a de la chaleur ou de la fraîcheur ? Est-ce qu'elle a envie de bouger ou est-ce qu'elle est calme ? ...

Le vocabulaire utilisé dans le tableau ressource peut être adapté selon le niveau des élèves. L'idéal est de reproduire régulièrement la séance, lorsqu'un besoin de retour au calme est identifié (soit par l'adulte, soit, quand c'est possible, sur proposition des élèves). Dans ce cas, le vocabulaire peut être enrichi progressivement et la séance peut permettre de faire du lien avec la partie du programme « situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation. »

Nommer les différentes parties du corps dans l'ordre du tableau

1- Le nez	6- Le cou	11- Les jambes	16- Les épaules	21- La tête
2- Les joues	7- Les bras	12- Les cuisses	17- Les coudes	22- Le buste
3- La bouche	8- Les mains	13- Les mollets	18- Les poignets	23- Le dos
4- Le front	9- Les doigts	14- Les pieds	19- Les genoux	24- Tout le corps
5- Les oreilles	10- Les ongles	15- Les orteils	20- Les chevilles	