

L'attention

Que veut dire être attentif ?

Etre attentif, c'est mobiliser ses 5 sens pour percevoir de manière optimale tout ce qui se passe autour de soi, rechercher, trier toutes les informations.

Comment permettre à l'enfant d'être attentif ?

- **Aller chercher de la disponibilité dans son cerveau avant de chercher à faire entrer l'élève dans les apprentissages.**

L'anxiété, le stress sont incompatibles avec la capacité à être attentif. Permettre aux enfants d'exprimer leurs émotions, leurs ressentis, leur montrer que cela a de l'importance pour l'adulte par le simple fait de les inviter à les verbaliser est donc primordial. D'autant que l'on sait aujourd'hui qu'on apprend mieux dans une relation de confiance et de bienveillance. Un enfant contrarié, préoccupé, que ce soit en arrivant le matin parce qu'il y a des choses à la maison qui le perturbent, ou au retour de la récré, ne pourra de toutes façons pas se concentrer. La surcharge émotionnelle rend le cerveau indisponible. Il faudra donc aller chercher cette disponibilité avant de chercher à faire entrer l'élève dans les apprentissages.

- **Inviter les élèves à nous faire part de leur météo intérieure. (un enfant préoccupé n'est pas apte à travailler)**

Tous les jours, on invite donc ses élèves à faire part de leur « météo intérieure ». On met à disposition dans la classe des outils pour les aider à gérer leur colère, à régler leurs conflits, à (re)trouver leur calme, à se sentir mieux avec eux et les autres. On peut faire avec les élèves de la relaxation, de la méditation, des exercices de yoga...

- **Les encourager à dire ce qui ne leur convient pas pour ne pas laisser un sentiment négatif s'installer.**

De la même manière, on encourage les enfants à dire qu'ils ne comprennent pas, que ça va trop vite, qu'ils sont perdus afin de ne pas laisser un discours intérieur négatif s'installer (« De toutes façons, je suis nul », « C'est trop dur », « Je n'y comprends rien », etc). Ceux-ci entraînent en effet une démotivation, une démobilitation de l'attention et favorisent le décrochage.

-

- **Prévenir les élèves lorsqu'une activité ou un exercice s'annonce difficile.**

Lorsqu'une activité, une séance, un exercice promet d'être un peu difficile, on n'hésite pas à prévenir les élèves : « Alors, là, cette leçon c'est vrai que c'est un peu difficile ». Leur capacité de concentration s'en trouvera décuplée et leur confiance en eux ne s'écroulera pas quand ils rencontreront, en effet, une difficulté de compréhension.

- **Leur donner la possibilité de jouer, de bouger / de se recentrer.**

Il faut également leur donner la possibilité de jouer, de bouger / de se recentrer. Pour cela on peut faire des pauses "étirement", recentrage du corps entre deux activités (exercice du verre d'eau ou de la mandarine, écouter des sons).

Pratique de l'algue

Je me tiens debout, les pieds posés à plat à quelques centimètre l'un de l'autre. Je m'immobilise gentiment, je sens l'alignement de mon corps tout entier et mes pieds bien ancrés dans le sol. J'observe ma respiration, l'air qui entre quand j'inspire et qui ressort lorsque j'inspire.

Maintenant, je vais imaginer que je suis une algue au fond de l'océan. Mes pieds sont mes racines solidement enfoncées dans le sable. La mer est douce, et comme mon corps est souple comme une algue, je commence à bouger doucement en suivant les caresses des flots. Soudain, le vent se lève, la mer s'agite, mon corps accentue ses mouvements. Mes pieds ne bougent pas, rien ne pourra les déraciner. En avant, en arrière, de côtés, je me fais malmener. Les vagues s'amplifient, mes mouvements aussi. Maintenant la tempête se lève, mes mouvements sont d'une grande force, je suis cette algue qui bouge dans tous les sens, qui est ballotée par la mer déchaînée. Je suis toujours solidement axé sur mes pieds, sur mes racines. Petit à petit la tempête se calme, les mouvements de mon corps ralentissent, puis gentiment je m'immobilise, mais pas complètement. Mon corps décrit des micromouvements. Vu de l'extérieur, on pourrait penser que je suis complètement immobile, mais moi je perçois ces frémissements du corps qui reste en vibration, ma respiration. Je sens le poids de mes pieds, leur lourdeur.

Quand j'entendrai le son du bol, je pourrai tranquillement rouvrir les yeux et partager mon expérience si je le souhaite.