

Kit'attention

Quelle est la musique utilisée?

- ❖ des sons binauraux qui produisent des ondes permettant de synchroniser les deux hémisphères du cerveau
- ❖ différentes fréquences sont utilisées selon l'effet souhaité (relaxation, concentration...)
- ❖ but recherché : améliorer la détente, augmenter la productivité et la performance mentale

(Oster, 1973)

Quel est l'outil ?

- ❖ un exercice de respiration
- ❖ une musique de méditation
- ❖ durée : 5 à 10 minutes
- ❖ un fichier MP3 sur clé USB

Comment s'approprier l'outil ?

Détail au verso

Les effets pour les encadrants

- améliore le climat général
- facilite la transmission des connaissances
- installe un climat de confiance

Les effets pour les apprenants

- améliore l'attention
- offre un moment de tranquillité dans la journée
- diminue le niveau d'agitation

A quel moment ?

- ❖ rituel d'accueil
- ❖ entre deux activités
- ❖ avant une évaluation
- ❖ en fin de matinée ou milieu d'après-midi

A VOUS DE CHOISIR !

Mobiliser l'attention

Comment s'approprier l'outil ?

Démarrage de la méditation

Etape 1 : expliquer l'objectif de la pause musicale : permettre de se détendre en se recentrant sur soi-même. Indiquer que c'est facultatif et qu'ils ne doivent pas déranger la classe.

Etape 2 : débiter par un exercice de respiration en demandant une attitude corporelle précise :
- Être bien assis sur sa chaise - Avoir les pieds en contact avec le sol - Les mains à plat sur la table ou les genoux - Les yeux ouverts ou fermés au choix. Leur demander d'inspirer lentement par le nez puis d'expirer lentement par la bouche. A faire 3 fois.

Etape 3 : donner une consigne simple de type « pendant 5 minutes, vous écoutez la musique en silence et vous vous détendez »

Etape 4 : démarrer la musique et s'effacer au fond de la classe

Etape 5 : remobiliser les doucement pour revenir au cours

C'est nouveau et inhabituel, cela peut être déstabilisant. Il faut donc accueillir les différents types de réactions individuelles pour éviter ce moment de pause. En résumé, bailler, pleurer, dormir, rire font partie des réactions possibles mais doivent être maîtrisées et non surjouées pour le bon déroulement de la méditation.

L'apprenant rigole

C'est une réaction à cette confrontation avec soi-même à laquelle il n'est pas habitué et c'est bien normal. Lui demander de ne pas perturber la séance.

L'apprenant s'endort

Le réveiller doucement en lui demandant d'ouvrir les yeux, de s'étirer et bailler afin de le ramener dans la classe.

Les parents s'interrogent

Leur expliquer l'outil : se poser pour mieux se remettre au travail. Les phases d'attention étant courtes, cela ne raccourcit pas le cours au contraire cela permet de remobiliser les élèves au bon moment.