

CONCENTRATION

« La concentration est une attention ouverte. »

Définition

La concentration est la capacité à se focaliser sur une tâche tout en restant attentif à soi, à son corps, à sa respiration, à ses perceptions sensorielles, à ses émotions, à l'environnement physique et humain. L'expression « être attentif » renvoie à une attention sélective, qui conduit quelquefois à se mettre sous tension, à se crispier. Or, une réelle concentration ne se restreint pas à une attention focalisée mais inclut une attitude d'ouverture, une présence ouverte, accueillante, réceptive. Cette faculté d'écoute, équilibre entre stimulation et détente, a sa place au cœur des apprentissages, de l'éducation en général, dès le plus jeune âge. Il est essentiel de mettre en œuvre une véritable culture de l'attention, dans cette dernière acception du terme.

Objectifs principaux

- Se recentrer.
- Mieux se connaître.
- Être à l'écoute de soi, des autres, de l'environnement.
- Observer.
- Mémoriser.
- Gérer son énergie.
- S'apaiser.

Exercices proposés

Sont proposés dans cet ouvrage des exercices ludiques, engageant le corps, qui permettent à l'élève de porter progressivement son attention :

- sur l'environnement (couleurs, formes, matières, gestes, sons et bruits environnants, camarades...);
 - sur lui-même (une partie de son corps, une posture, un mouvement, l'air qui entre et qui sort...).
- Des exercices d'audition, des jeux d'écoute, d'observation et d'imitation sont présentés à titre d'exemples.

Quelques conseils

- Instaurer un climat de confiance.
- Allonger progressivement la durée d'attention.
- Proposer une évolution des tâches : du simple au complexe.
- Pratiquer des exercices respiratoires, essentiels au développement de la concentration.

RELAXATION

« Balayer son sentiment d'inconfort. »

Définition

La relaxation correspond au relâchement conscient des tensions nerveuses et musculaires en vue de procurer détente et décontraction, tant physiques que mentales. Elle permet de faire face à la nervosité, à l'agressivité ; elle dénoue les résistances tout en réduisant le stress. La relaxation favorise la fixation des connaissances.

Objectifs principaux

- Mieux se connaître.
- Prendre conscience de ses différents muscles et de ses articulations (et de leurs limites).
- Libérer les tensions musculaires.
- Retrouver son calme.
- Renouveler son énergie.
- Fixer son attention.
- Développer son imaginaire.
- Contrôler ses gestes.
- Assouplir son corps.

Exercices proposés

Les exercices répondent aux différents objectifs de la relaxation :

- exercices conduisant à explorer différentes positions facilitant la détente ;
- exercices à deux de découverte et d'exploration du relâchement ;
- exercices aidant à prendre conscience de l'importance de l'expiration dans le relâchement ;
- exercices de gymnastique passive (mobilisation de différentes parties du corps par un camarade, dans différentes positions : allongé, debout, assis).

Quelques conseils

- Faire découvrir l'importance de l'expiration, si possible lente et par le nez, pour faciliter le relâchement musculaire.
- Laisser un temps pour observer les effets, être à l'écoute des sensations.
- Dans un premier temps, faire prendre conscience du relâchement par le jeu des contrastes (contraction/relâchement des différentes parties du corps).
- Faire appel à des images évocatrices (la poupée de chiffon, l'étoile de mer...).
- Utiliser le support d'histoires.
- Introduire éventuellement une musique douce, des fonds sonores apaisants.
- Tamiser la lumière pour favoriser la détente.
- Pratiquer les exercices les yeux fermés pour développer une meilleure écoute des sensations (sans jamais obliger un enfant à fermer les yeux).

« L'acte respiratoire est le miroir du corps. »

Définition

La respiration est au cœur de toutes les pratiques de bien-être. À la base de la vie, son entretien conditionne la santé, le dynamisme, l'état de tension et d'attention. C'est grâce à la respiration que l'organisme trouve l'oxygène nécessaire aux combustions et évacue des déchets gazeux issus des activités chimiques internes. Grâce à un entraînement régulier, à des exercices dédiés exclusivement à la respiration, on apprend à domestiquer son souffle, permettant ainsi à l'organisme de s'adapter plus facilement à l'effort.

Outre ces effets mécaniques et physiologiques, la respiration est la seule fonction physiologique que le mental peut contrôler. Nous pouvons ainsi agir sur notre état émotionnel en modifiant le rythme et l'amplitude de la respiration. La respiration permet également de gérer son énergie et de favoriser la quiétude. C'est par le biais de la respiration qu'un individu prend, conserve ou évacue les tensions. L'acte respiratoire est le miroir du corps, la moindre pensée ou sensation en modifie immédiatement le rythme, et inversement.

Apprendre à domestiquer la respiration, en utilisant certaines positions du corps, offre l'occasion de jouer sur le lien entre le mental et le somatique.

Objectifs principaux

- ▶ Dans un premier temps, prendre conscience de sa respiration sans rien en modifier.
- ▶ Dans un deuxième temps, essayer de prolonger l'expiration, à la base du relâchement, et acquérir progressivement le réflexe d'inspirer et d'expirer par le nez.
- ▶ Faciliter une meilleure oxygénation pour favoriser la vie cellulaire.
- ▶ Permettre la détente musculaire, qui favorise le bien-être, la disponibilité et la concentration.
- ▶ Faciliter la circulation de l'énergie, qui permet la gestion des tensions parasites.
- ▶ Permettre l'accompagnement rythmique des exercices.
- ▶ Développer l'adaptation à l'effort.
- ▶ Développer la respiration abdominale, par son action sur le diaphragme, pour faciliter le transit intestinal.
- ▶ Favoriser l'attention portée à la respiration pour développer la concentration et aider au processus de mémorisation.
- ▶ Permettre le contrôle de la respiration pour une action positive sur les émotions, en vue de favoriser à plus ou moins long terme une vie relationnelle plus harmonieuse.
- ▶ Améliorer la qualité du sommeil.

Exercices proposés

Tous les exercices proposés dans cet ouvrage doivent être accompagnés d'une prise de conscience du rôle de la respiration. Les exercices classés dans cette famille sont ceux dont l'objectif premier est précisément de découvrir et de mieux maîtriser la respiration.

Ces exercices visent d'abord à augmenter le temps d'expiration, à la base du relâchement, et à acquérir progressivement le réflexe de respirer par le nez afin que la respiration soit plus lente, plus profonde et mieux contrôlée. Il est par conséquent nécessaire de prendre son temps et de rechercher la qualité plus que la quantité.

Pratiquer les exercices les yeux fermés permet de développer une conscience plus fine du chemin de l'air et une plus grande concentration (sans jamais obliger un enfant à fermer les yeux).

Sont proposés dans cet ouvrage des exercices mettant en jeu différents types de respiration dans des positions variées (allongé, puis assis ou debout) :

- exercices de respiration profonde, complète ;
- exercices de respiration fractionnée, « en escalier » (avec des temps « bloqués », apnée poumons pleins et apnée poumons vides).

Quelques conseils

Ces conseils sont à adapter à l'âge et à l'expertise des élèves.

- ▶ Matérialiser l'expiration par un objet sur lequel souffler (plume, boule de cotton, foulard cirassien...).
- ▶ Matérialiser le mouvement du ventre en plaçant un objet dessus (un palet, sa main...).
- ▶ Matérialiser la durée de l'expiration par un accompagnement de la voix, un comptage...
- ▶ Faire appel à des images (le ballon qui se dégonfle, souffler une bougie, faire de la buée...).
- ▶ Exécuter les exercices lentement.
- ▶ Doser la durée des exercices et le nombre de répétitions.
- ▶ Opter pour des consignes amenant à respirer en profondeur, mais sans forcer, l'important étant de favoriser graduellement la compréhension du lien entre la position de son ventre et sa respiration.
- ▶ Autoriser le bâillement, signe de relâchement.
- ▶ Faire vivre des jeux engageant le souffle, le son, la voix.

« La posture est souvent le reflet de ce qu'on vit intérieurement. »

Définition

La gymnastique lente consiste en un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur. Elle permet d'adopter de bonnes postures et de corriger les mauvaises. Elle englobe des exercices de postures maintenues, de mobilisation du corps, des exercices d'équilibre, d'étirement, de tonification, d'enchaînement de mouvements exécutés lentement. Elle favorise le relâchement musculaire, la détente, la coordination, la maîtrise de soi et la concentration.

Objectifs principaux

- Acquérir une bonne posture : exécuter des mouvements avec douceur et lenteur, de façon coordonnée, en contrôlant les différentes parties du corps.
- Faciliter la respiration : grâce aux étirements, la cage thoracique s'ouvre davantage et permet d'augmenter la capacité d'inspiration.
- Se détendre : la lenteur d'exécution offre le temps de se relaxer et facilite la circulation de l'apport sanguin (la fatigue a moins d'emprise sur le corps et l'esprit).
- S'étirer : assouplir les épaules, la nuque, les bras, les jambes... permet de se débarrasser des tensions accumulées.
- Se tonifier : maintenir une posture et exécuter des mouvements avec lenteur sollicite les muscles.
- Se concentrer : la lenteur d'exécution incite à se concentrer rapidement, à réguler son énergie.

Exercices proposés

Les exercices répondent aux objectifs de la gymnastique lente :

- exercices de postures globales maintenues.
- exercices de mobilisation du corps dans son ensemble ou par segment – articulations majeures (ceinture scapulaire, ceinture pelvienne, colonne vertébrale), visage (yeux, nez, bouche, oreilles) ou extrémités.
- exercices d'équilibre, d'étirements (stretching) et de tonification.

Quelques conseils

- Instaurer un climat de confiance.
- Tenir les postures 20 secondes au minimum pour obtenir les effets escomptés.
- Varier la durée de maintien de la posture et/ou le nombre de répétitions.
- Inciter à inspirer et à expirer par le nez (lentement et calmement).
- Pratiquer les exercices les yeux fermés pour développer une meilleure écoute des sensations (sans jamais obliger un enfant à fermer les yeux).
- Introduire éventuellement une musique douce en fond.

GYMNASTIQUE NON VOLONTAIRE

« Inviter son corps à se laisser aller... »

Définition

La gymnastique non volontaire englobe les exercices dans lesquels on laisse agir la pesanteur, le poids de son corps, durant 20 à 30 secondes au moins, selon l'âge des enfants, pour provoquer étirement et relâchement (stretching), dans différentes positions (allongé, debout, assis).

Objectifs principaux

- S'étirer : assouplir les épaules, la nuque, les bras, les hanches, les jambes... permet de se débarrasser des tensions accumulées.
- Faciliter la respiration : grâce aux étirements, la cage thoracique s'ouvre davantage et permet d'augmenter la capacité d'inspiration (recherche d'une respiration posée et d'une expiration longue).
- Se détendre : adopter des postures et exécuter des mouvements dans lesquels on se sent confortable encourage la détente spontanée.
- S'apaiser : laisser son corps exprimer ses besoins tout en lui apportant du bien-être favorise la détente (la gymnastique non volontaire est particulièrement appropriée lorsque l'enfant est agité).

Exercices proposés

Les exercices répondent aux différents objectifs de la gymnastique non volontaire :

- exercices d'étirement (stretching) ;
- exercices de relâchement ;
- exercices d'apaisement.

Quelques conseils

- Insister sur l'importance de l'expiration lente et progressive par le nez pour contribuer au relâchement.
- Tenir les postures au minimum 20 à 30 secondes, selon l'âge des enfants, sans jamais forcer.
- Pratiquer les exercices les yeux fermés pour développer une meilleure écoute des sensations (sans jamais obliger un enfant à fermer les yeux).
- Introduire éventuellement une musique douce en fond.

« Un prétexte pour découvrir et apaiser son corps par le toucher. »

Définition

Manipuler une partie du corps (le visage, les mains, le dos, la plante des pieds...) ou le corps dans son ensemble, par différentes actions (frotter, tapoter, masser...). Seul (auto-massage) ou à deux, contribue au mieux-être et favorise la détente musculaire et nerveuse, la circulation sanguine et l'éveil psycho-corporel.

Objectifs principaux

- Découvrir le corps, en prendre conscience.
- Mettre en œuvre la coordination manuelle, la motricité fine.
- Se détendre, s'apaiser.
- Favoriser la circulation de l'énergie.
- Développer une présence à soi, une écoute de soi, grâce aux auto-massages.
- Communiquer.
- Avoir confiance en soi et en l'autre.
- Créer un climat de complicité.

Exercices proposés

Les exercices peuvent ici prendre différentes formes :

- auto-massages ;
- massages à deux, avec ou sans objet médiateur ;
- massages en groupe.

Quelques conseils

- Ne jamais obliger un élève à se prêter à ces exercices de contact (en cas de réticence, on lui proposera d'observer ses camarades).
 - Masser délicatement, avec douceur.
 - Laisser un temps pour observer les effets de la pratique, être à l'écoute de ses sensations.
 - Pratiquer les exercices les yeux fermés pour développer une meilleure écoute des sensations (sans jamais obliger un enfant à fermer les yeux).
- Pour les massages à deux*
- Privilégier dans un premier temps les massages utilisant un objet médiateur pour introduire le contact (balle, ballon...).
 - Laisser les élèves se regrouper par affinités.
 - Introduire éventuellement une musique douce.
 - Exécuter le massage devant les enfants et les inviter à en faire autant.

VISUALISATION

« Voir en soi comme en rêve sur son petit écran intérieur. »

Définition

Faire appel à des images mentales dans le but de développer la concentration, la mémorisation, la relaxation et la créativité.

Objectifs principaux

- Par le souci du détail, faire appel à la concentration et à la mémorisation.
- Se relaxer grâce à l'imagerie mentale.
- Retourner aux sources de l'imagination, favoriser inventivité et créativité.

Exercices proposés

La visualisation est utile, voire incontournable, à la fin de tout exercice, enchaînement ou séance ; soit sur un détail, soit sur un moment, soit sur l'ensemble de l'exercice, de l'enchaînement, de la séance.

Les exercices proposés dans cette famille sont destinés à entraîner les enfants à la pratique de la visualisation. Sont proposées des situations mettant en jeu la concentration :

- sur un objet (un doudou, un crayon), une partie du corps (sa main, son pied) ;
- sur un végétal (un arbre, une fleur) ;
- sur un dessin, une image ;
- sur un mot évocateur (ou non) ;
- sur une sensation ;
- sur une situation (une fleur qui s'ouvre, sous les couvertures d'un lit chaud...) ;
- sur une histoire, des textes destinés à se relaxer.

Quelques conseils

- Faire le plus souvent appel à l'observation, voire à la manipulation d'objets, yeux ouverts puis fermés, avant de faire appel à des images mentales.
- Faire appel à tous les jeux de Kim, de Memory.
- Installer les enfants confortablement.
- Inciter les enfants à une respiration profonde.