



Extrait du Documentation Académie de Rouen

<http://documentation.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1031>

Neurosciences

Atelier respiration et séquence

Je muscle mon cerveau

- Réseaux docs - BEF : Bassins d'éducation et de formation - BEF Elbeuf Rouen gauche -

Date de mise en ligne : jeudi 29 mars 2018

Copyright © Documentation Académie de Rouen - Tous droits réservés

Certains élèves sont **agités** et/ou ont du mal à canaliser leurs **émotions négatives**. Parallèlement, d'autres élèves ou les mêmes ont une **opinion** d'eux-mêmes très **négative**, on peut entendre fréquemment : "Je suis nul !" mais aussi : "Il/Elle y arrive, c'est une tête". Partant de ces deux constats, j'ai décidé de mener pour le niveau quatrième un **atelier respiration** et une séquence intitulée **Je muscle mon cerveau**.

L'**atelier de respiration** a permis d'expliquer que les **émotions positives et négatives** font partie de notre identité d'être humain. Cependant, certains états comme la peur, l'anxiété et le stress peuvent devenir **paralysants** mais qu'il était possible de les appréhender grâce à la **respiration**. Celle-ci permet de **canaliser son attention** et de la **focaliser sur son corps** en le contractant et en le relâchant. D'une vingtaine de minutes, cet atelier a bien fonctionné auprès des élèves. Certains se sont sentis **apaisés, reposés**. Des petits exercices de respiration ont été conseillés lors d'une situation délicate (une évaluation, une dispute, etc).

La séquence **Je muscle mon cerveau** s'est inspirée pour l'introduction des **neurosciences**. Après la diffusion d'un reportage qui expliquait cette science, un dialogue s'est engagé. Il a été question :

- ▶ de la constitution du cerveau. Celui-ci peut apprendre et progresser à tout âge. Rien n'est inscrit *ad vitam æternam*.
- ▶ d'attention et de décrochage pendant un cours.
- ▶ de méthodes pour muscler son cerveau (il s'agit de plasticité cérébrale).

La séquence comporte **trois séances** :

- ▶ Je comprends mes cours
- ▶ Je mémorise mes cours
- ▶ Je réinvestis mes connaissances

<dl class='spip_document_1421 spip_documents spip_documents_left' style='float:left;'>



<dl class='spip_document_1424 spip_documents spip_documents_left' style='float:left;'>



<dl class='spip_document_1427 spip_documents spip_documents_left' style='float:left;'>



<dl class='spip_document_1430 spip_documents spip_documents_left' style='float:left;'>

