

Ateliers de l'attention : un enfant qui bouge apprend mieux !

Objectifs de la formation

Augmenter la disponibilité et la curiosité des enfants pour les apprentissages et les aider à acquérir une meilleure posture d'élève par le biais d'approches et d'outils éducatifs en lien avec le mouvement.

Le mouvement joue un rôle majeur dans l'intégration sensorimotrice. Celle-ci est nécessaire au bon développement des capacités cognitives, en particulier attentionnelles, de l'enfant, et facilite également l'intégration des émotions. Parce qu'il permet la construction du système nerveux, le développement sensorimoteur oeuvre également aux fondations des apprentissages scolaires.

Basée sur l'idée de « l'apprentissage en mouvement », la formation aura donc pour but d'apporter aux participants des outils concrets issus de méthodes d'intégrations des réflexes primaires, ainsi que du Brain Gym et du Mindfulness adapté aux enfants.

Contenus

La formation alternera des phases théoriques et pratiques autour des thèmes suivants :

- Les stratégies sensorielles : l'importance des stimulations vestibulaires, proprioceptives et tactiles, issues des sens proches, qui participent massivement au développement des fondations du système nerveux.

Quand les bruits, la lumière ou le contact physique perturbent l'attention de l'élève, cela signifie que son système sensoriel n'est pas à maturité et que de ce fait, l'élève se trouve dans la situation de devoir traiter une trop grande quantité d'informations sensorielles à la fois. Son attention, la gestion de ses émotions, sa mémoire et ses ressources cognitives en sont affectées.

Les réflexes primaires mal ou non-intégrés peuvent entre autres induire beaucoup de mouvements involontaires, amenant l'élève à bouger tout le temps, et l'empêchant, par exemple, être assis à son pupitre calmement.

- L'attention, la concentration, la mémoire : elles sont activées en grande partie par le système vestibulaire, système qui contrôle aussi bien ces fonctions cognitives que nos capacités motrices.

Nous verrons, par exemple, que le contrôle de l'équilibre offre non seulement la stabilité physique pour se mouvoir dans l'espace, mais des points de référence indispensables aux opérations cognitives. Améliorer le sens de l'équilibre peut ainsi avoir un impact positif sur la lecture, par exemple, où des problèmes d'orientation des symboles tels que l'inversion b-d sont fréquemment observés. Il en va de même pour les opérations mentales nécessaires aux mathématiques (orientation, espace, visualisation...).

- Le mouvement : il est au centre du développement du système nerveux. Ce sont tout d'abord les mouvements réflexes, issus du programme génétique, qui offrent les stimulations nécessaires à la construction des fondations de tous les apprentissages moteurs et cognitifs, ainsi qu'à la maturation du système nerveux.

Nous verrons comment identifier les principaux réflexes liés aux difficultés scolaires, et quels sont les à pratiquer en classe permettant leur intégration.

- Coordination, équilibre et proprioception : ce sont les axes principaux suivant lesquels nous aborderons les mouvements en lien avec la vie scolaire. Plus l'équilibre et la posture sont développés, plus on a de la stabilité pour les apprentissages, car ceci reflète la maturité du système nerveux.

Les mouvements de coordination encouragent le bon fonctionnement simultané des deux hémisphères cérébraux. Ceci est indispensable notamment pour l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et l'organisation spatiale.

- La sphère émotionnelle : plus l'équilibre et la posture sont stables, plus la sécurité intérieure peut se développer. Le sentiment de sécurité est à la base de notre capacité à rester calme dans la plupart des situations.

Les mouvements doux, les exercices respiratoires et de relaxation aident à se recentrer. Ils favorisent le retour au calme et la gestion des émotions ainsi que la communication.

- Organisation et planification : il est important de savoir quels mouvements choisir, comment les décliner sous forme de routine quotidienne, de transition entre les activités, ou encore comment les inclure à la séquence d'apprentissage.

Que dire aux élèves/patients/enfants, comment leur présenter les mouvements et les motiver à participer ? Des propositions d'organisation de la pratique seront élaborées avec les participants, sur la base de leurs questions et demandes.

Organisation

Les participants doivent être en mesure de suivre une présentation power-point, prendre des notes. Au minimum, des chaises seront nécessaires. La salle doit comporter un espace libre, de façon à ce que nous puissions pratiquer les mouvements.

Selon la taille de la salle, un nombre de participants maximum est à prévoir.

Un groupe de 15 personnes maximum est à privilégier.

Un support de cours contenant les pistes pratiques sera remis aux participants.

Durée

Format 4 X 2 heures ou 2 x 4 heures.

Je peux proposer ces ateliers tout au long de l'année scolaire.