

# Développer l'attention, la concentration et la mémoire par la relaxation

[www.ashemine.fr](http://www.ashemine.fr)

« On ne peut donner que  
ce que l'on possède déjà »

J'ai commencé à enseigner en 1980, comme institutrice. J'ai été, comme tout enseignant, confrontée aux moments désagréables d'excitation du groupe classe et au comportement violent de certains élèves. Comme je n'étais pas naturellement autoritaire ni désireuse de pratiquer l'autoritarisme, j'ai essayé de trouver des solutions en m'attachant aux véritables besoins des élèves. Je me suis ainsi intéressée à la sophrologie et à la relaxation. J'ai commencé une formation dans un institut que j'ai choisi agréé par l'état et dont j'avais entendu parler par des personnes fiables dans le milieu médical et thérapeutique. Cette formation proposait avant tout, un travail sur la relaxation adulte et la gestion du stress. C'est bien en commençant par un travail intensif sur soi que l'on peut prétendre ensuite faire un bon travail avec les autres. Ainsi après 3 fois une semaine (diluées dans l'année) de formation en relaxation adulte, arts martiaux, ajoutées l'année suivante à deux autres semaines de travail sur la communication, suivi enfin de semaines intensives sur la relaxation pour enfants, j'ai obtenu le diplôme de somatoremolaxologue et d'animatrice de séances de relaxation collective ainsi que le diplôme de relaxologue enfants.

Je me suis alors investie dans ma petite commune pour faire bénéficier ses habitants de mes nouvelles compétences. Je continue aujourd'hui à animer des séances de relaxation auprès d'une dizaine de personnes. Mais je pratique aussi maintenant en tant qu'enseignante spécialisée (CAPSAIS obtenu en 2003) auprès des enfants que je rencontre dans mon cadre professionnel. J'ai constaté la grande efficacité de la relaxation auprès des enfants ayant des difficultés et même des troubles du comportement. Mais également **l'impact de la relaxation sur les apprentissages** : développement de la concentration, de l'attention, de la mémoire. Cependant cette efficacité a des exigences :

- l'état **relaxé**, sans jugement et sans peurs, et serein de l'**adulte** qui anime
- **la ritualisation** du moment de relaxation.

- Mais aussi **l'improvisation** : être à l'écoute du besoin de l'enfant et improviser lorsque l'on sent qu'un fort besoin se fait sentir.

Il faut en plus être bien conscient que comme tout apprentissage, la relaxation exige du **temps** et de l'entraînement. Même si certains exercices ont une action immédiate, pour obtenir une évolution en profondeur, il est nécessaire « d'entraîner ».

J'ai fait un petit résumé de quelques idées qui me tiennent à cœur et je les expose ci-dessous avec quelques propositions d'exercices que j'ai appris lors de ma formation et que je pratique depuis plusieurs années.

Il existe beaucoup de littérature autour de la relaxation enfant. De nombreux enseignants connaissent des petits jeux très intéressants menant à la relaxation.

Mon idée, ici, c'est de communiquer ce que mon vécu, ma pratique m'ont permis de percevoir et j'insiste sur des points vraiment simples qui paraissent tellement évidents qu'on les oublie.

Oui, j'insiste :

**« On ne peut donner que  
ce que l'on possède déjà »**

La relaxation est une hygiène de vie, une philosophie de vie qui demande de la rigueur, de la ténacité !

## Chers enseignants ,

Ne relaxez les enfants que si vous êtes en accord avec vous-mêmes, détendus, sereins... Commencez donc par vous apaiser intérieurement...

La tension nerveuse de l'enseignant tend et excite les enfants.

### **Et inversement....**

### Si vous décidez de faire de la relaxation auprès de vos élèves :

- faites une séance **chaque jour**, en début d'après-midi (20 minutes suffisent)
- faites toujours **les mêmes exercices** simples pendant 1 ou 2 mois et changez ensuite ...puis revenez aux exercices appris....
- faites prendre conscience aux enfants que ce que vous leur apprenez, ils peuvent **se l'approprier** et l'utiliser dès qu'ils sentent qu'ils en ont besoin.
- N'hésitez pas à leur montrer l'exemple en vous exprimant sur vos propres besoins « aujourd'hui, je me sens ... je vais faire l'exercice des mains. Voulez-vous bien qu'on le fasse ensemble ? »....
- Parlez peu. Montrer suffit. N'oubliez pas que l'enfant apprend beaucoup par **imitation**.

### **L'excitation des enfants peut provenir de :**

- la fatigue (manque de sommeil...hygiène de vie inadaptée)
- l'angoisse (vie intérieure agitée)
- la tension des adultes, de son environnement (stress des parents, stress visuels comme la télévision ...)
- ...

Il y a des techniques qui permettent à l'enfant (comme l'adulte) de se recentrer, apaiser ses tensions et faire tomber son excitation :

## **A- les techniques faisant appel aux différentes formes de sensorialité**

## **B- les techniques respiratoires**

**A-Les différentes formes de sensorialité sollicitées lors des séances de relaxation sont :**

-

### **1- la sensorialité extéroceptive :**

- vision (couleurs apaisantes, environnement visuel peu encombré, ordonné...)
- audition ( voie apaisante, musique douce...)
- somesthésie (toucher, auto-massage...)
- l' équilibre vestibulaire ( ancrage, postures... )

### **2- La sensorialité proprioceptive :**

- conscience de notre corps dans l'espace
- gestes, mouvements d'adaptation à l'environnement

Quelques suggestions :

## **A- Marche dans la salle , marche respiration et attention/mémoire** de la conscience de l'environnement à la conscience de soi.( du dehors au dedans)

**étape 1** : nous marchons en occupant tout l'espace. Nous sommes attentifs à notre environnement. Nous regardons les personnes que nous croisons. Notre marche va ralentir. Nous prenons conscience de notre respiration tout en étant présent à l'environnement.

A un signal convenu, on s'arrête, on dit aux enfants de fermer les yeux et on pose des questions d'observation : « qui a un pull bleu ciel ? », « qui est à côté de la porte ? » « Où se trouve Pierre ? »...

Continuer la marche d'observation en se concentrant aussi sur ses pas qui ralentissent.

**étape 2** : inspiration sur 4 ou 5 pas puis expiration sur 4 ou 5 pas . le pas ralentit de plus en plus. Conscience des pieds sur le sol, des tensions des épaules... du relâchement progressif des ces tensions...on se centre progressivement vers soi. Marche qui ralentit comme dans un film au ralenti... « dirigez-vous au ralenti vers la porte pour retourner en classe, attention, c'est le dernier arrivé qui a gagné ».

(prévoir du temps pour cette étape, surtout quand les enfants connaissent l'exercice).

## **B- Mobilisation des articulations et relâchement des tensions musculaires**

Sur une musique calme, assis en tailleur. Mobilisation du cou, des épaules et du dos. Puis des poignets, des doigts...

## **C- Do-in des mains (auto-massage) et mains « laser »**

Assis en Seisa, auto-massage des mains en suivant la progression proposée.

Mains « laser » : Poser ses mains à plat, doigts écartés, sur sa table. Faire le contour d'une main avec l'index de l'autre : garder toujours le contact avec la peau et la table. Changer de main. Puis poser les 2 mains côte à côte en contact par l'intermédiaire des pouces. Cette fois c'est le « rayon laser » qui part des yeux qui va faire le contour de nos mains, sans s'arrêter, sans dévier

...

## **D- Modelage flash (en partie)**

Debout , deux par deux :

Silhouette ( 3 fois)

Dépoussiérage (3 fois) dos , bras et jambes

Vibrations des bras

Vertèbres de bas en haut

Cervicales et trapèzes

## **E- Ancrage, posture et respiration**

-marche « respiration, ancrage, équilibre »

-jeux d'ancrage 2 par 2.

-exercice du parapluie

-travail de posture : le yoga créatif

-vibrations par 2 puis ressenti

-le jeu des sens ( peut être utilisé pour une séance de langage : distribuer à un groupe d'enfants qui ont les yeux fermés des objets hétéroclites/ Ils doivent décrire et dire ce qu'ils ressentent, ou quelle image ce toucher évoque pour eux.) permet de développer l'évocation mentale.

# B-les techniques respiratoires

Quelques suggestions :

## **Respiration abdominale**

### 1- Découverte

Je suis présent à ma respiration abdominale.

Allongé sur le dos. « Tu sens ton nombril qui monte et qui descend, qui se contracte et se relâche, qui s'ouvre et qui se ferme comme une fleur. »

Faire ressentir ce qui se passe à l'intérieur du ventre, ce qui bouge : « ce sont tes muscles , tes organes. »

« Tu sens ton dos , ton bassin. Tu touches différemment le sol à l'inspiration et à l'expiration. »

### 2- Technique

-

L'air entre par tes narines, ton ventre se gonfle, se remplit.

L'air sort par ta bouche, ton ventre se dégonfle, se vide. Tu sens ton ventre comme une force, un moteur.

### 3- Développement.

- « Allongé sur le dos, mains ( ou petits sacs de riz...) sur le ventre, découverte de la dimension dorsale, et du ressenti du ventre au centre .
- Même position, mais à l'inspiration les pieds s'écartent, se couchent de chaque côté et à l'expiration, vers l'intérieur.
- Assis en appui sur ses mains, jambes pliées en tailleur, je regarde mon ventre. Puis idem en respiration forcée, je rentre mon ventre au maximum.
- Feuille pliée, idem.
- A quatre pattes, relâchement à l'inspiration, ramener le ventre à la colonne vertébrale à l'expiration.
- En tailleur , bras croisés, mettre une main sur chaque genou .
- Debout, mains croisées en bas de l'abdomen, paumes vers le ciel qui montent à l'inspiration jusqu'au plexus, à l'expiration , paumes tournées vers le sol, retour au point de départ.

## La respiration thoracique

-

### 1- Debout : développement de la présence.

Inspiration : lever un bras

Expiration : ne pas bouger

I lever le bras un peu plus haut (étirement)

E ne pas bouger

I lever au maximum

E relâcher tout

Puis les deux bras.

### 2- Se vider

Inviter l'enfant à inspirer à fond, à bien se vider : fermer nez et bouche, puis inspirer à fond puis lâcher tout et laisser entrer l'air.

### 3- Affiner les perceptions .( mental)

I : « sens ton thorax comme un cercle qui s'agrandit »

E : « tes forces se rassemblent au centre du thorax n un noyau dense. »

I : « ton thorax s'élargit dans l'espace. »

E : « tes forces se recentrent ».

### 4- Marche t'chi

I : ramener les bras

E : pousser devant

# La respiration diaphragmatique

- 1- Les mains à hauteur des basses côtes ( les côtes flottantes).
- 2- En projetant avec les lèvres le son « P »
- 3- Expirer à fond. Se boucher le nez et faire bouger le ventre ( contracte, relâche). Cela procure une impression de ventouse au niveau du diaphragme.
- 4- Développement

Assis dos droit, bras levés vers le ciel, mains croisées à l'inspiration, ouvrir le plexus, à l'expiration rentrer le ventre (le nombril touche la colonne).

## Respiration de bas en haut

### 1- Respiration ventre/clavicule

A l'inspiration, ventre, clavicule puis clavicule/ventre en gestuelle ( les bras montent aux clavicules puis descendent vers le ventre) puis en mental.

### 2- Respiration en paliers 3-1-1-3

3 temps pour I ( ventre, thorax, clavicule)

1 temps pour E

1 pour I

3 pour E ( ventre , thorax, clavicule)

### 1- respiration des chakras ( en paliers)

1 : le périnée

2 : le aras ( sous le nombril)

3 : le plexus

4 : le cœur ( sous-sternal)

5 : la gorge

6 : le 3<sup>ème</sup> œil

7 : dessus de la tête.

2- Respiration de 1 à 10 ( respiration comptée) ( bon pour asthmatiques)

I : en apnée , je compte 1

E : en bas vide je compte 1

Puis

I : en apnée je compte 1,2

**E : en bas vide je compte 1,2**

Etc... jusqu'à 10

3- Respiration de la terre jusqu'au ciel

On part des pieds en inspirant jusqu'au ciel, puis on expire en descendant jusqu'à la terre.

4- Respiration 1,2,3

1 : 3 fois devant le ventre

2 : 3 fois devant les poumons

3 : 3 fois au-dessus de la tête

## **Equilibre vestibulaire et sensorialité proprioceptive**

### A- Développer l'ancrage et la concentration :

**Postures arrondies** : peuvent se faire assis, debout ou couché. Ce qui est rond vers l'avant, ferme, calme, intériorise, rassemble, met en contact avec l'énergie de la terre.

1- la fleur qui se ferme :

2- le cheval à bascule

**Postures d'équilibre** : elles stabilisent, favorisent la présence à soi, la concentration, l'intériorisation :

- 1- la cigogne
- 2- l'arbre
- 3- le V
- 4- la flèche
- 5- le bourdon

**Postures qui intériorisent** :

- 1- la feuille pliée
- 2- l'étoile de mer
  - prendre conscience de son plexus solaire
  - inspiration : lever les bras et les jambes
  - expiration , relever aussi la tête en continuant à se concentrer sur son plexus
- 3- la pendule
  - laisser la tête et les bras tomber vers l'avant et balancer les bras de droite à gauche

**Postures pour vider, lâcher les tensions**

- 1- le pantin : lâcher les tensions au niveau des épaules (en disant « je m'en moque »...on lève et on relâche aussitôt les épaules)
- 2- le polichinelle : imaginer qu'on lâche les ficelles de chaque articulation : les poignets, les coudes, ...jusqu'à se retrouver au sol.
- 3- Le feu d'artifice : imaginer que les doigts lancent des feux d'artifice ou des rayons laser.

## **Postures pour équilibrer**

- 1- le grand calme ou qi gong
- 2- la coccinelle : point de départ : feuille pliée  
que chaque inspiration , déployer les ailes et les refermer sur l'expiration
- 3- la marche t'chi
- 4- le signe de l'infini avec une partie du corps ( les poignets, la tête, les pieds, les hanches...)

## Pour conclure :

Vous avez sûrement compris en lisant ou en pratiquant les exercices proposés, en quoi :

- ils peuvent développer la concentration et donc l'attention et la mémoire.
- ils développent l'estime de soi, le respect de soi et de l'autre : Conditions indispensables à une bonne énergie de groupe classe.

Mon dernier mot :

Nous demandons à nos élèves d'être attentifs à ce que nous disons, mais sommes-nous, nous-mêmes, attentifs à leurs besoins et aux nôtres ?

**SOYONS ATTENTIFS**

**SOYONS CREATIFS**

et :

**AUTORISONS-NOUS AUSSI  
LE DROIT D'ÊTRE FATIGUES**

**et d'avoir aussi nous-mêmes besoin de nous relaxer.....**

**car le métier d'enseignant , s'il est un métier formidable est aussi un métier qui demande beaucoup d'énergie...**