

Outil "Ecole et Bien-être" n°5

L'OISEAU

Les enfants, comme les adultes, ont besoin de **pauses cognitives**. Le cerveau est d'ailleurs plus actif lorsque nous "rêvassons" que lorsque nous sommes concentrés sur une tâche. J'en parle dans cet article :

<https://ecole-et-bienetre.com/enseignants-prenez-soin-de-vous-et-du-cerveau-des-enfants/>

Cela ne veut pas dire qu'en "rêvassant" toute la journée vos élèves vont atteindre les objectifs d'apprentissage ;-) Ces pauses cognitives vont leur permettre d'**assimiler** ce qu'ils ont appris auparavant et d'être plus **concentrés**.

Il est important de permettre aux enfants de **comprendre le fonctionnement de leur cerveau** : <https://ecole-et-bienetre.com/enseignement-cerveau-des-enfants-maintenant-on-sait/>

Ainsi ils pourront prendre conscience de leurs pauses cognitives. Ils pourront mieux **se connaître** et reconnaître leurs **rythmes d'apprentissage**. Sont-ils plus concentrés le matin ou l'après-midi ? Lorsqu'ils ont bien déjeuné et bien dormi ?

L'envol de l'oiseau est une métaphore pour ces pauses cognitives.

"Laissons notre esprit s'envoler !"

Regarder l'oiseau quand on est fatigué cognitivement informe notre cerveau qu'il a **le droit de se reposer** et de s'envoler.

Pour vous, voir un élève qui regarde l'oiseau est une **indication** qu'il a besoin d'une pause et qu'il en a pris conscience. **Pour les autres élèves**, c'est une indication que leur camarade n'est pas réceptif en ce moment (lors de travaux de groupe par exemple).

Plus l'on prend conscience de ce moment et surtout plus on se l'autorise, **moins il aura besoin d'être long**. Vous pouvez le remarquer quotidiennement. Quand vous dormez profondément, vous récupérez beaucoup plus vite que lorsque votre sommeil est léger :-)

Ce qui est important c'est que lorsqu'on regarde cet oiseau, on s'envole avec lui. Il nous aide à faire une pause cognitive. **Il va également nous ramener, ici et maintenant, en classe, lorsqu'on est prêt**. Cela peut durer 1 seconde comme 2 minutes. L'oiseau sait et on peut se laisser guider par lui.

C'est dans cette **intention** qu'on va fabriquer l'oiseau.

Outil "Ecole et Bien-être" n°5

L'OISEAU

Objectif

Améliorer sa **concentration**.

Effets secondaires ;-)

- Connaître le fonctionnement de son **cerveau**.
- Se **relaxer**.
- Laisser libre cours à sa **créativité**.
- Découverte de la **métaphore**.

Matériel

Matériel de dessin,
de bricolage ou une
imprimante.



Déroulement

1. Laisser ce texte à disposition ou expliquer oralement :

Adaptez le texte à l'âge des enfants (variantes entre parenthèses)

- Ton cerveau a besoin de pauses pour être efficace. Tout comme ton corps lorsque tu fais du sport. Parfois, il a besoin de beaucoup de pauses, parfois de très peu. Parfois, il a besoin d'une pause d'une seconde, parfois d'une minute. Cela dépend de ce que tu as mangé, comment tu as dormi et d'encore bien d'autres choses.

- Comment savoir quand et combien de temps ton cerveau souhaite faire une pause ? Fais-lui confiance ! Pour cela (la métaphore de l'envol de) l'oiseau va t'aider. C'est grâce à lui (à cette métaphore) que tu vas pouvoir laisser ton cerveau "s'envoler" quand il en a besoin et combien de temps il a besoin.

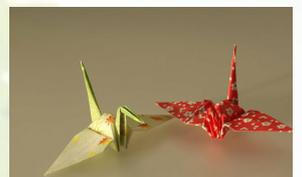
- Quand tu regardes l'oiseau (que tu vas fabriquer/dessiner/imprimer), tu dis à ton cerveau :

"Si tu en as besoin tu peux partir avec l'oiseau et revenir quand tu te sens prêt."

2. Réaliser l'oiseau. À vous de choisir, avec vos élèves, comment et quand :

- Dessin, bricolage, imprimer depuis l'ordinateur ...
- Seul ou en groupe ; en 2D ou en 3D ; en noir & blanc ou en couleur ; ...

3. Trouver une place pour l'oiseau en classe.



Je vous rappelle que tous les outils que je vous propose sont également à PROPOSER aux élèves et non à leur imposer. Enseigner proche des besoins de l'enfant signifie leur laisser des choix.

Ces outils sont également pour vous et je vous invite à les tester en même temps que vos élèves. Proposez-leur uniquement ceux qui vous parlent ou adaptez-les pour qu'ils vous correspondent ainsi qu'à vos élèves. Vous ne pouvez pas partager quelque chose en quoi vous ne croyez pas !

Je détaille peu le déroulement, afin que vous puissiez vous approprier l'outil et l'adapter à vous et à vos élèves. Si vous avez des questions ou besoin d'aide pour transformer l'outil, contactez-moi par mail à vanessa@ecole-et-bienetre.com

Rappelez-vous que vous plantez des graines et qu'il n'est pas nécessaire de tirer sur la plante pour qu'elle pousse ! Arrosez vos élèves de votre amour et de votre bienveillance :-)

Je vous remercie de ne pas dupliquer **ce document** ni de le transmettre directement. Si vous pensez qu'il peut être utile à quelqu'un et que vous souhaitez le partager, merci de **donner le lien de mon site** à cette personne, afin qu'elle puisse le télécharger : <https://ecole-et-bienetre.com/>

Vous pouvez me retrouver aussi sur <https://www.facebook.com/Coaching.Enseignants/>,
<https://www.instagram.com/vanessabeauverd/> et
<https://www.youtube.com/channel/UCrSSEseQ5SzE66i73QMQ3DA> :-)