

À l'école d'Héauville, des astuces pour mieux se concentrer



Les élèves se sont vus distribuer un porte-clés avec leurs dessins en miniature, pour les aider à repenser aux techniques apprises et pour pouvoir les utiliser seuls. Ouest-France

Les enfants de l'école d'Héauville ([Manche](#)) ont eu des séances un peu particulières. Il ne s'agissait ni de maths, ni de français ou de sciences, mais de travailler l'attention et la concentration.

Simon Bouteleux, hypnologue, spécialisé dans l'accompagnement des enfants et des adultes pour se libérer d'automatismes limitants et de sportifs pour la recherche de performance, est intervenu dans l'école d'[Héauville](#) ([Manche](#)), auprès des CM1-CM2. Il explique la démarche.

Pourquoi proposer une formation sur l'attention et la concentration aux enfants de la classe mixte de CM1-CM2 d'Aurélie Vastel et Laure Robion ?

L'idée de cette formation m'est venue en échangeant avec des enseignants sur les difficultés de concentration des élèves en classe. Laure Robion m'a sollicité pour apprendre des techniques qui pourraient être enseignées aux enfants pour les aider. Au fur et à mesure de nos discussions, j'ai commencé à construire cette formation.

Comment la formation se déroule-t-elle ?

Elle est composée de dix séances d'une heure en classe entière. Le but est d'aider les enfants à savoir comment réagir quand ils entendent « concentrez-vous », « soyez attentif », « faites attention », que ce soit à l'école ou dans d'autres activités. Les séances sont constituées de phase d'explications, d'expérimentations de techniques imaginatives et corporelles et de dessins associés à ces techniques.

Concrètement, comment cela se passe-t-il ?

Il y a des moments de partage lors desquels les enfants peuvent exprimer comment ils ont vécu les exercices ou ce que cela leur évoque dans d'autres contextes. Les enfants prennent conscience de leur capacité à porter leur attention sur les différents canaux sensoriels. Ils apprennent le rôle de certaines émotions, la construction d'un souvenir et de son potentiel en tant que ressource. Ils explorent leur capacité à communiquer avec les autres mais aussi avec eux-mêmes.

Comment les enfants ont-ils accueilli cette formation ?

Ils ont fait preuve d'enthousiasme et de curiosité. Ils ont notamment été très contents d'avoir un cadre pour pouvoir partager avec les autres leurs expériences subjectives. À la fin de la formation, un porte-clés avec, en miniature, certains de leurs dessins, leur a été distribué pour les aider à repenser aux techniques pour qu'ils puissent les réutiliser en autonomie.