

# SÉANCE 1 : COMPRENDRE SON CERVEAU POUR MIEUX APPRENDRE

**Matériel : Affiche – Activité de coloriage – Rituel**

Durée totale : **30 à 45 minutes**

Public : **Cycle 2 / Cycle 3**

Objectifs :

- Comprendre le lien émotions ↔ attention ↔ apprentissage
  - Développer la **métacognition**
  - Installer un **rituel de retour au calme et de concentration**
- 

## 1. Temps d'ouverture

*Question d'ouverture : « avec quoi ressent-on ? voit-on ? réfléchit-on ? »*

*« Quelle forme a votre cerveau ? Pouvez-vous le dessiner ? »*

*« Aujourd'hui, on va parler de ce qui se passe dans notre cerveau quand on apprend. »*

**Appui visuel : Affiche “Mon cerveau”**

- Question réflexive :

*« Est-ce que ça vous arrive d'avoir la tête pleine ou le cœur tout serré à l'école ? »*

OU

*« Est-ce que vous apprenez de la même manière quand vous êtes stressés ou quand vous êtes calmes ? »*

- Recueillir 2–3 réponses brèves.
- 

## 2. Comprendre les deux zones du cerveau présentées

**Support : Affiche “Mon cerveau”**

**Message clé :**

*« Le cerveau a besoin de calme pour bien réfléchir et apprendre. »*

## Contenu commun cycle 2/3

- **Cerveau qui réfléchit :**
  - penser
  - se concentrer
  - apprendre
- **Cerveau des émotions :**
  - ressentir
  - se protéger
  - réagir

« Quand mon cerveau des émotions est très fort, mon cerveau qui réfléchit a du mal à travailler. »

- Mimer avec les mains (émotion = grosse, réflexion = petite).
- 

## Cycle 3

- Introduire la notion de **surcharge émotionnelle** :

« Quand les émotions sont trop fortes, le cerveau qui réfléchit se met en pause. »

- Lier à des situations scolaires (évaluation, conflit, bruit).
- 

## 3. Activité : Mon cerveau à colorier

### Objectif

Rendre le cerveau **visible, concret, compréhensible**

### Déroulé commun cycle 2/3

- Distribuer la fiche « **Mon cerveau à colorier** »
- Consigne :

« Colorie ton cerveau émotionnel comme tu le ressens aujourd’hui. Il n’y a pas de bonne ou mauvaise couleur. »

---

### Cycle 2 :

- Liberté totale de coloriage.

- L'enseignant met des mots :

« Je vois beaucoup de rouge ici... peut-être une émotion forte ? »

- Aucune interprétation imposée.
- 

### Cycle 3 :

- Ajouter une question écrite (optionnelle) :

« Qu'est-ce qui aide mon cerveau à se concentrer ? »

- Possibilité de légendrer une zone.
- 

## 4. Rituel connexion – concentration

**Support : Rituel recto-verso**

**Déroulé commun (guidé par l'enseignant)**

1. **Je me reconnecte à mon émotion**
    - main fermée
    - « Je sens ce qui se passe en moi »
  2. **Je respire calmement 3 fois**
    - respiration lente
    - mains sur le ventre
  3. **Je trace le 8 de l'infini**
    - avec le pouce
    - yeux qui suivent le mouvement
- 

### Cycle 2 :

- Rituel entièrement guidé
- 

### Cycle 3 :

- Rituel + **explication courte** :

« Ce rituel aide le cerveau des émotions à se calmer pour que le cerveau qui réfléchit puisse travailler. »

- Possibilité de laisser les élèves guider à tour de rôle.
- 

## 5. Temps de clôture – Ancrage

### Question de clôture (au choix)

- Cycle 2 : « Comment se sent ton cerveau maintenant ? »
- Cycle 3 : « Qu'est-ce que tu peux faire quand apprendre devient difficile ? »

Revenir à la phrase clé :

**« Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux. »**