

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 ? »

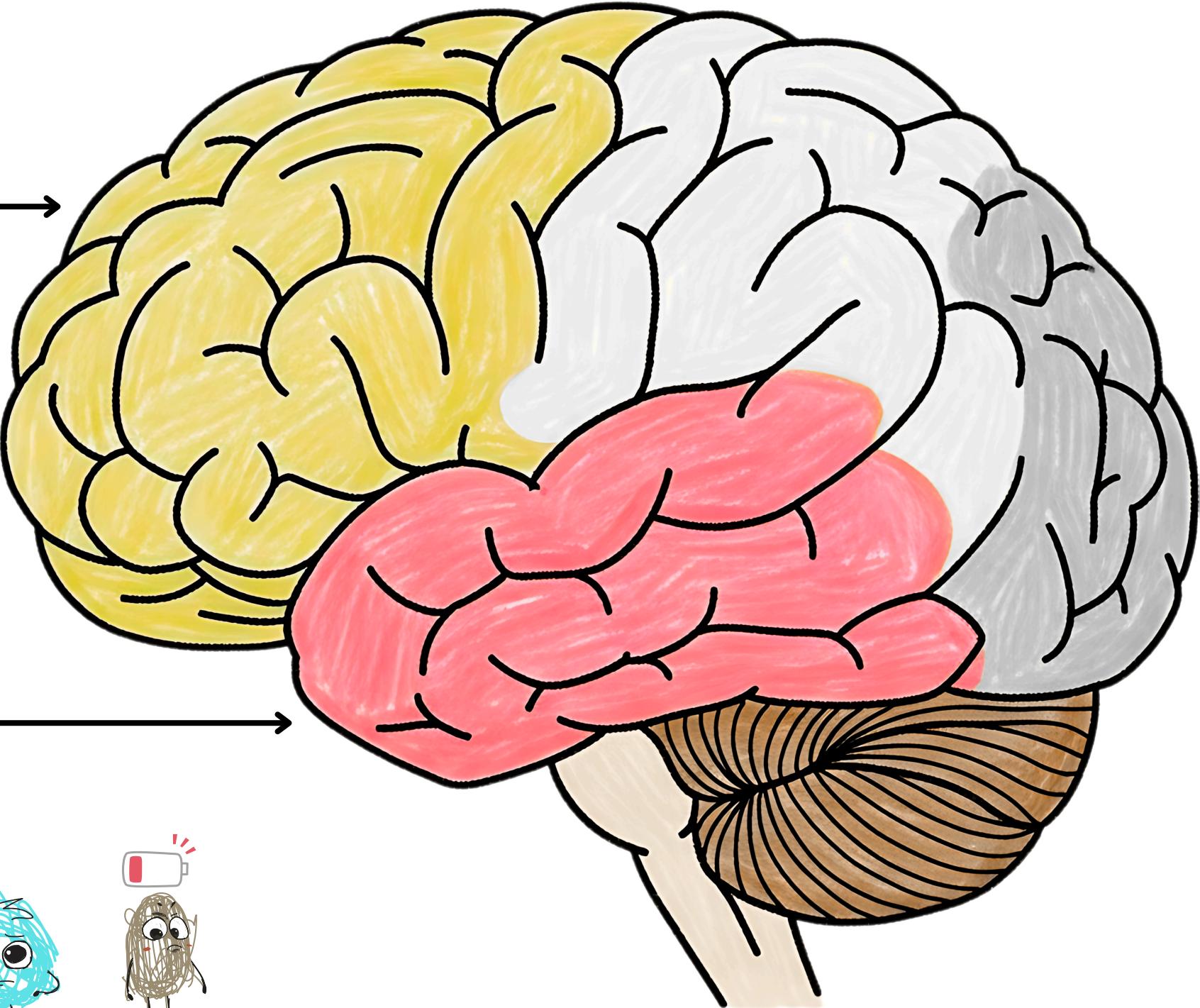
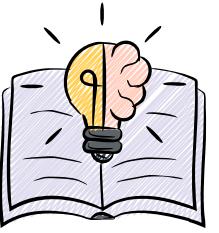
Revenir à la phrase clé :

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

Mon cerveau

Cerveau qui réfléchit

Je **pense**, je me **concentre**,
j'**apprends**



Cerveau des émotions

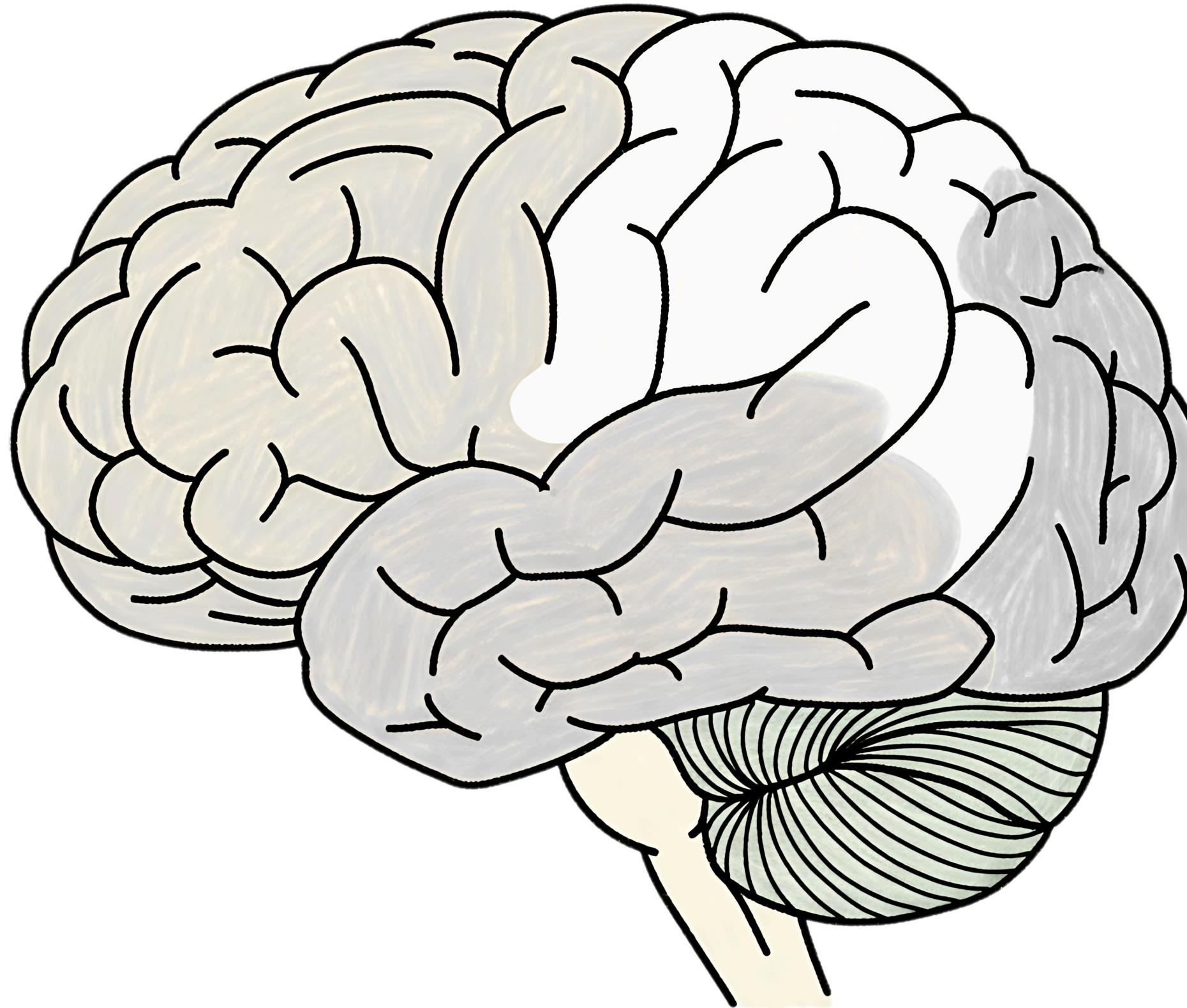
Je me **sens**...



Quand mes émotions sont trop fortes, apprendre devient plus difficile.

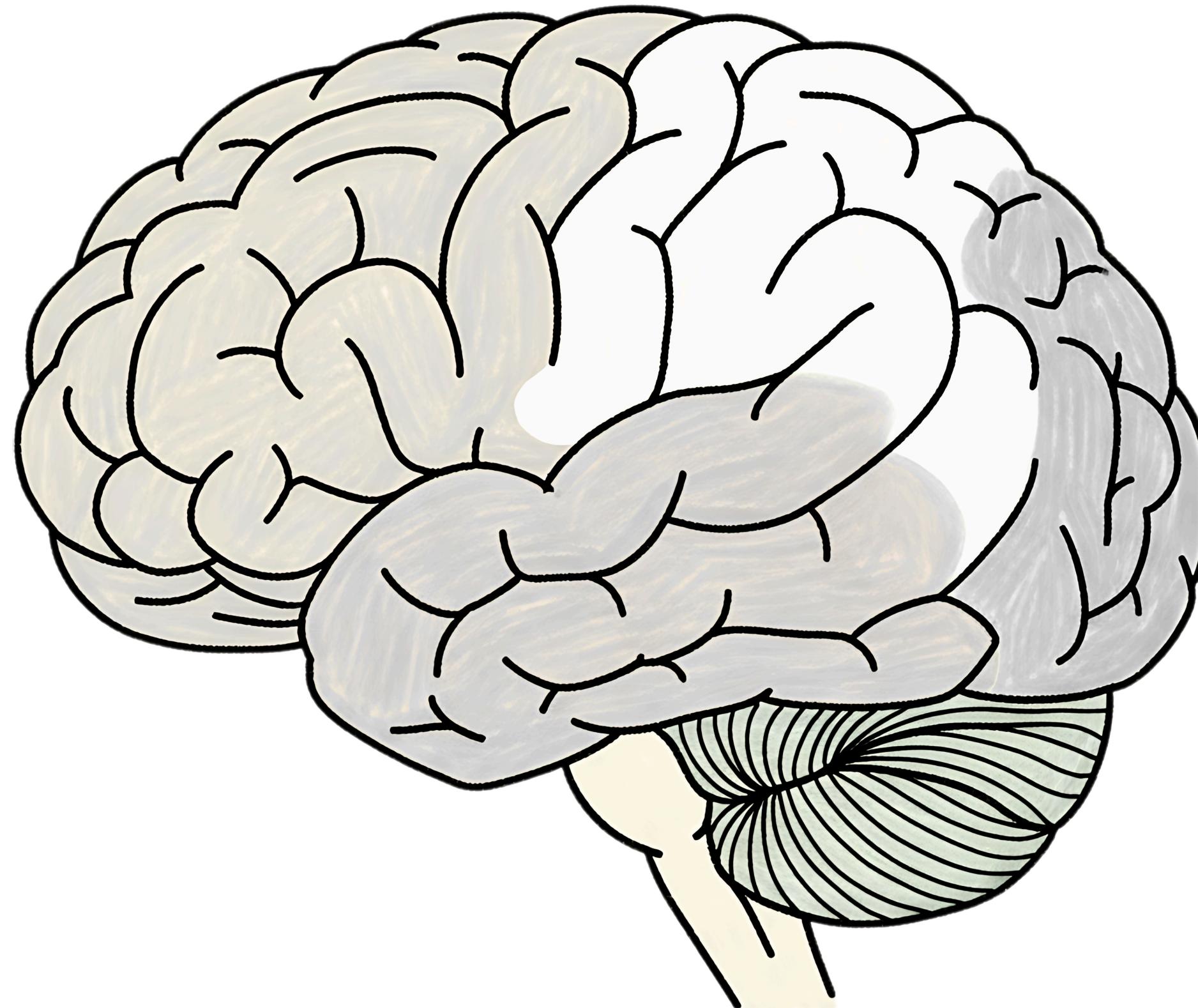
Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.

Mon cerveau à colorier



Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.

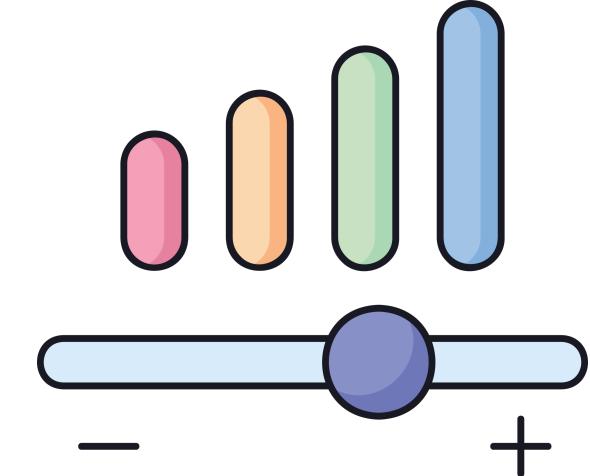
RITUEL CONNECTION - CONCENTRATION



Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.

RITUEL CONNECTION - CONCENTRATION

JE ME RECONNECTE À MES ÉMOTIONS



JE ME CONCENTRE



J'imagine mon émotion au creu de ma main



Je respire calmement 3 trois fois



Je trace le 8 de l'infini avec mon pouce. Je pars vers la gauche et suis bien mon pouce avec les yeux.

Quand je comprends mon cerveau, j'apprends mieux.