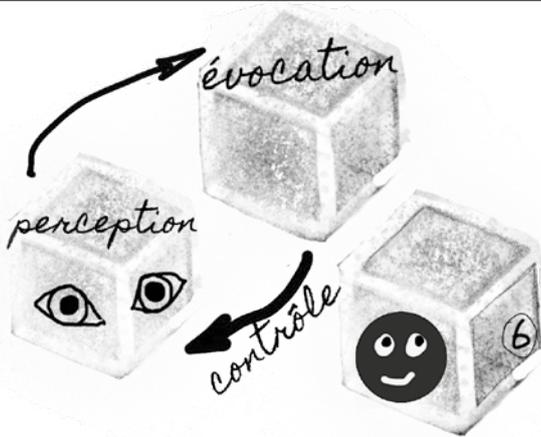


6. Jeu de Kim

Visuellement



Tâche proposée :

Jeu de Kim avec 10 objets : pince à linge – tube de colle – gant – pinceau – brosse à dents – loupe – clé – bonbon – fourchette – paquet de mouchoirs.

Les 10 objets sont montrés et nommés, puis cachés sous un tissu, à 3 reprises.

L'objectif est de se rappeler les 10 objets.

L'enfant écrit ou dessine les objets dont il se souvient.

!!! L'objectif est de prendre conscience de ce que l'on fait dans sa tête pour se rappeler. Si un enfant n'a retrouvé qu'un seul objet, ce n'est pas grave, mais il a intérêt à écouter comment les autres ont fait, pour que cela puisse peut-être l'aider !!!

Dialogue pédagogique

Au moment de prendre l'information :

- un élève a signalé qu'il a dû fermer les yeux pour évoquer.
- un autre n'a pas fermé les yeux, mais a fixé un endroit de la pièce (comme le rideau).
- une élève a eu besoin de compter le nombre d'objets, pour être sûre de ne pas en oublier.
- une autre élève n'a pas compté les objets au départ, et cela l'a embêtée car elle ne savait pas combien il fallait en retrouver.

Dans votre tête, vous pouvez faire tout ce que vous voulez !

Votre monde mental est un espace personnel, c'est un outil de liberté !

Il est important de quitter des yeux ce que l'on voit (en fermant les yeux ou en regardant ailleurs), pour faire le point dans sa tête.

Il peut être intéressant de s'assurer que l'on a pris tous les objets en compte en les comptant ; et cela peut être utile pour un mot de dictée aussi ; par exemple le mot « préhistoire » : je compte les lettres, il y en a 11. Si je l'écris sans h je n'aurai que 10 lettres !

Au moment du travail évocatif :

- plusieurs élèves ont revu les objets à la même place.
- d'autres ont revu les objets puis ont dit leur nom.
- d'autres se sont d'abord parlé, puis ont vu l'image des objets.
- certains ont vu les noms des objets en mots écrits.
- une élève a vu le dessin des objets avec une petite bulle, elle a parlé et ça s'est inscrit dans la bulle.
- un élève a récité l'alphabet et a vu les mots écrits qu'il a placés dans l'ordre de l'alphabet.
- un élève a inventé une histoire avec les noms des 10 objets !
- un élève a vu les objets défiler comme dans une vidéo ; ils défilaient du plus grand au plus petit, et les mots étaient écrits en dessous.
- une élève revoit les objets puis les épelle.
- un élève a fait apparaître un ciel bleu dans sa tête, puis quelques nuages sont apparus, et chacun de ces nuages s'est transformé en un des 10 objets.

Cela veut dire que dans votre tête, vous pouvez faire tout ce que vous voulez ! Vous pouvez imaginer plein de choses, vous pouvez essayer de mettre des images, des dessins, des couleurs, des lettres, des sons, des mots entendus, du mouvement, et plein d'autres choses encore !

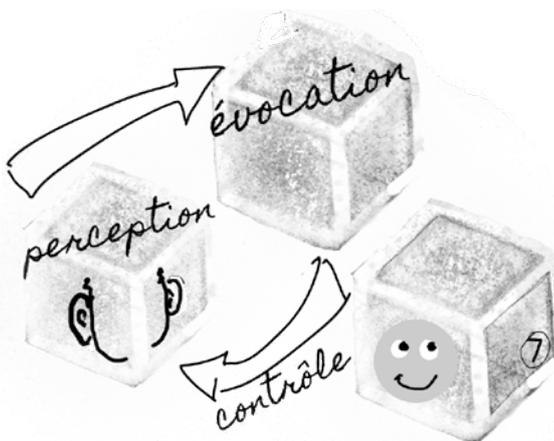
Tout cela vous appartient, votre monde mental est un espace personnel, que vous pouvez utiliser comme vous voulez ; personne ne peut rien vous imposer ou vous empêcher de faire à ce niveau-là !

C'est un outil de liberté, utilisez le !!!

Marie-Anne De Rue

7. Ecouter raconter un itinéraire

Auditivement



Tâche proposée

Savoir écouter (tâche donnée en perception auditive).

L'objectif est de **prendre conscience de ce que l'on fait dans sa tête** pour se rappeler. Si un enfant n'a retrouvé qu'un seul élément du paysage, ce n'est pas grave, mais il a intérêt à écouter comment les autres ont fait, pour que cela puisse l'aider !!!

Dialogue pédagogique

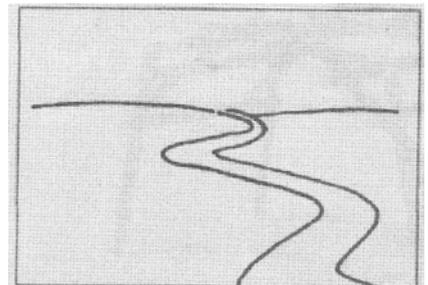
Au moment de la perception :

On se rend compte que la

perception auditive ne reste pas longtemps présente ; dès que le mot ou la phrase sont prononcés, on n'a plus la perception.

Au moment du travail évocatif :

- certains se répètent dans leur tête, puis voient des dessins ou bien des endroits réels ; dès qu'ils disent le mot, l'image apparaît.
- certains se voient dans la forêt en vrai et voient des scènes avec du mouvement (des arbres sont tombés et sont devenus des bûches).
- certains ont repensé à notre sortie en forêt ; la cabane était celle que l'on a fabriquée...
- certains voient un dessin qui se trace de manière automatique.



Exemple de description :

« A gauche du chemin, il y a trois grands sapins. Devant les sapins se trouve un gros rocher. A droite du chemin, est située une cabane où tu vois une porte, une fenêtre et une cheminée qui dépasse du toit. Devant la cabane, sont étalées deux grosses bûches. Sur le chemin, se promène un écureuil ».

- un élève a vu d'un côté de son cerveau madame Marie-Anne en train de lire, et dans l'autre partie de son cerveau, il voit la scène décrite.
- un garçon voit une main qui dessine automatiquement, puis il redit les phrases et une ligne rouge scanne et corrige.
- un garçon a comme la feuille en main et il dessine au fur et à mesure qu'il entend.
- une élève transforme les mots en devinettes, et quand elle a la réponse des devinettes, le dessin apparaît.
- un élève se rend compte qu'il arrive à évoquer de plusieurs manières différentes maintenant, et cela l'aide : petite voix qui lui parle, images qui apparaissent, petit film vidéo.
- une élève a vu un livre avec des autocollants ; elle prend l'autocollant qui correspond à ce qu'elle entend et le colle.
- un élève a construit la scène comme dans le jeu « Minecraft ».

*Cela peut vous donner envie
d'essayer de faire autre chose aussi !
Vous avez un réel pouvoir
dans votre tête !!!*

Chaque élève de la classe évoque d'une manière qui lui est propre !

Vous prenez conscience de la façon dont vous évoquez, c'est très important !

Ecoutez toujours bien les autres, cela peut vous donner envie d'essayer de faire autre chose aussi !

Vous êtes formidables et vous avez un réel pouvoir dans votre tête !!!

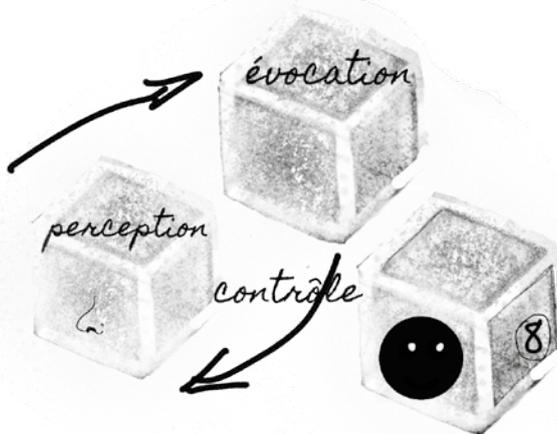


Dessin extrait de Chantal Evano, *La Gestion mentale*, Nathan-pédagogie.

Marie-Anne De Rue

8. Reconnaître les odeurs

Olfactivement



Tâche proposée

6 odeurs sont proposées en **perception olfactive**, c'est-à-dire que les élèves vont sentir (humer) ces 6 odeurs, sans les voir au préalable.

Chaque élève va sentir ces odeurs, sans regarder, et essayer de trouver de quelle odeur il s'agit.

En même temps chaque élève va être attentif à ce qui se passe dans sa tête au moment où il reconnaît l'odeur : qu'est-ce que cela évoque pour lui.

Dialogue pédagogique

Au moment de la perception :

Presque tous les élèves éprouvent beaucoup de plaisir à réaliser cette activité.

Certaines odeurs amènent du plaisir (sourires) et d'autres du dégoût (moue de déplaisir).

En général, les élèves trouvent un peu plus difficile d'identifier une odeur qu'un goût (en comparaison avec l'activité de la semaine passée).

Au moment du travail évocatif :

Comme lors des séances précédentes, il y a plein d'évocations qui arrivent, sous différentes formes :

- certains voient l'élément qu'ils ont senti, certains en vrai, d'autres sur des écrans, un élève les voit en « hologramme » ;
- une élève se dit le nom de chaque élément, en associant chaque élément à un doigt, pour se rappeler l'ordre ;
- certains revoient des scènes vécues dans le passé, associées à l'élément senti : des bonbons mangés chez la grand-mère ; une sucette reçue chez le coiffeur ; de la violette dans un jardin, de la menthe achetée au Maroc,...
- un élève signale que, quand il sent, le goût vient dans sa bouche...
- d'autres sentent l'odeur d'une chique, d'un dentifrice, d'un bonbon qu'ils voient ou dont ils se parlent...
- et plein d'autres belles évocations...

Mais surtout, lors de cet exercice, comme la semaine passée :

Plusieurs élèves revivent une scène qu'ils ont vécue auparavant, que ce soit dans un magasin, ou à la maison, soit en se revoyant, soit en décrivant oralement la scène. Ces scènes se passent à Charleroi, en Turquie, au Maroc !!!

Cela est très intéressant et nous fait prendre conscience du fait que dans notre cerveau, on peut faire des voyages dans le temps et dans l'espace, et retourner vers le passé ou s'imaginer dans l'avenir !

Et ce voyage dans le temps, je vais pouvoir y penser quand j'étudie une leçon ou que je prépare une dictée à la maison : au moment où je dois écrire une dictée en classe, je peux retourner dans le temps, au moment où je la préparais à la maison, et que je la connaissais bien, que j'étais en train de prendre l'information ! Je peux alors faire revenir l'information au moment où j'en ai besoin !

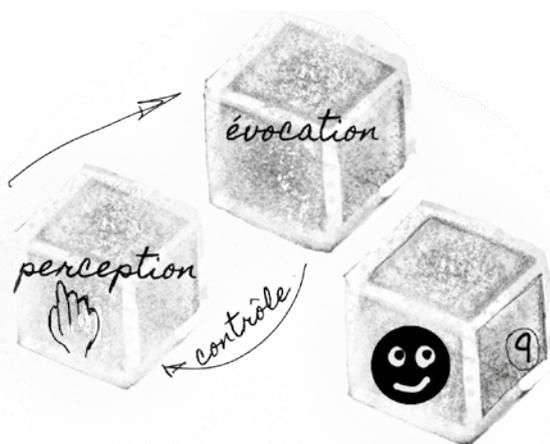
J'insiste donc encore sur le pouvoir que possède votre cerveau à faire des choses extraordinaires : pensez-y, utilisez-le, vous serez de plus en plus forts !

*Dans notre cerveau, on peut faire
des voyages dans le temps
et dans l'espace.*

Marie-Anne De Rue

9. Reconnaître un objet au toucher

Tactilement



Tâche proposée

6 objets sont proposés en **perception tactile**, c'est-à-dire que les 6 objets se trouvent dans de petits sacs en tissu numérotés de 1 à 6.

Chaque élève va sentir les objets en les touchant avec sa main, sans regarder.

Ensuite, il va observer le dessin des objets ainsi que leur nom inscrit en dessous de chaque objet.

Il va ensuite sentir à nouveau chaque objet un par un.

Il devra ensuite écrire le nom des objets qu'il aura touchés, dans l'ordre, de 1 à 6.

Dialogue pédagogique

Au moment de la perception :

Plusieurs élèves se rendent compte que l'on a spontanément envie de regarder, qu'il est difficile de se fier uniquement au toucher !

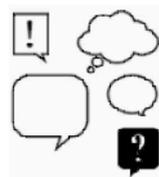
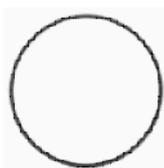
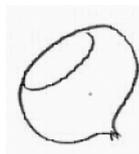
Certains élèves vont essayer d'écraser l'objet, pour pouvoir ensuite le goûter !

Au moment du travail évocatif :

- certains élèves revoient le dessin de la feuille et l'objet, puis redisent son nom.
- certains ont dit le numéro, puis ont épilé le nom de l'objet, puis ont vu un vrai fruit.
- certains se parlent des caractéristiques de l'objet, puis se disent ce que c'est, puis répètent tous les objets dans l'ordre.
- un élève s'est raconté une histoire en parlant : il était dans la forêt avec des amis et ils ont ramené les différents objets
- une élève revoit les objets sur un écran de télé, et repasse sur ces objets dans sa tête, puis pose une devinette pour retrouver l'objet.
- Une élève a vu plein d'objets dans sa tête, et chaque fois qu'elle en touchait un, elle le choisissait parmi les autres objets.
- Plusieurs élèves ont vu un vrai fruit dans leur tête.
-

Lors de cette séance, on remarque à nouveau qu'il y a énormément de façons de prendre l'information dans sa tête. En voici des exemples en ce compris le mât-rond (3^e dessin) ou le petit bonhomme-gland.

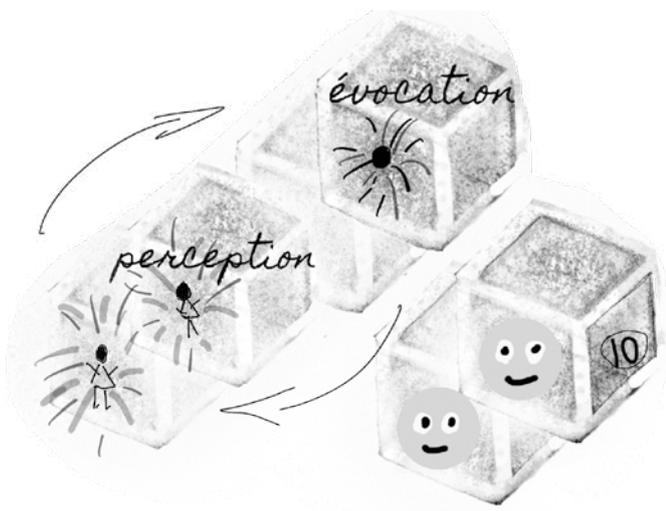
marron



Marie-Anne De Rue

10. Utiliser la proprioception

Le 6^{ème} sens



Lors des 5 premiers ateliers de Gestion Mentale, nous avons utilisé nos 5 sens pour prendre de l'information venant de l'extérieur.

Ces cinq sens sont **la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat.**

Chacun de ces cinq sens possède un organe qui lui est propre :

les yeux, les oreilles, la peau, la bouche, le nez.

Ces cinq sens nous ont permis de prendre une information venant de l'extérieur, puis de la traiter mentalement, dans notre cerveau.

Lors des sixième et septième ateliers, nous n'avons pas utilisé un de ces cinq sens, mais plutôt ressenti ce qui se passe dans notre corps même, au niveau des muscles notamment.

Nous pouvons dire que nous étions en **perception « proprioceptive »**, et nous avons exprimé ce que nous avons ressenti en pesant des masses avec notre corps.

Nous avons constaté qu'il est difficile d'évaluer une masse en la soupesant. Cette perception ne nous donne pas une information exacte, mais bien approximative...

Chaque élève a soupesé différentes masses (1g - 10g - 100g - 250g - 500g - 1kg - 10kg) et ressenti l'effet de ces différentes masses dans son corps.

Ce qui se passe dans notre corps même, en perception « proprioceptive ».

Lorsque vous allez travailler sur les masses en classe, essayez de vous rappeler :

- ce qu'est un gramme (1g), à quoi il ressemble et combien il pèse.
- ce qu'est un décagramme (10g), qui était la mignonnette en chocolat que vous avez mangée.
- ce qu'est un kilogramme, qui était le paquet de farine, et qui pèse 1000 grammes
- la masse de 10 kilos, que vous avez essayé de soulever, qui était lourde !

Essayez de ne pas confondre gramme (g) et kilogramme (kg) !!!

- le paquet de beurre pesait 250
- la masse d'un bébé éléphant est d'environ 250

Marie-Anne De Rue