

Auto massage des oreilles pour mieux écouter (un rituel pour la classe ou les devoirs)

Cet auto-massage des oreilles, basé sur des mouvements de Brain Gym, prépare à l'écoute et stimule l'attention à ce qui se passe à l'extérieur.

Il est rapide (2 minutes) et se pratique assis, les yeux ouverts ou fermés. Il peut être nécessaire de préciser aux enfants de ne pas appuyer ou se pincer trop fort quand ils se massent et de s'arrêter quand ils sentent que cela devient désagréable.

On pourra donner les consignes suivantes aux enfants :

- Se frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
- Les placer sur les oreilles et sentir la chaleur des mains sur les oreilles.
- Masser les oreilles en prenant chaque lobe entre les doigts et en les frottant doucement sans les pincer, de haut en bas.
- Faire le tour des oreilles en les pinçant légèrement avec les doigts en remontant à partir du lobe, sans oublier l'intérieur.
- Terminer en mettant les index (sans trop les enfoncer) dans les trous des oreilles et les retirer en même temps d'un coup sec pour avoir l'impression de se déboucher les oreilles.
- Pour terminer, fermer les yeux pour observer les sensations de chaleur et de fourmillement dans les oreilles, rester en contact avec ces sensations.

Après ce massage, on peut inviter les enfants à estimer à quel point ils sont prêts à écouter ce qui se passe autour d'eux (l'intensité de leur attention entre 0 et 10) puis leur proposer de continuer le massage pour augmenter cette qualité d'écoute en se massant doucement le visage du bout des index/ majeurs collés :

- caresser le front, les yeux, les joues en faisant des petits ronds,
- bailler en ouvrant bien les mâchoires,
- respirer profondément en inspirant et expirant par la bouche longuement,
- ouvrir les yeux (quand les enfants se sentent prêts).

Cet auto massage peut devenir un rituel court et agréable avant le début de cours ou des devoirs, ou alors avant une évaluation.

.....
Source : **Se détendre pour mieux apprendre : accompagnement de l'élève à l'école, à la maison** de Maryse Isimat-Mirin (éditions Chronique Sociale). Disponible en médiathèque, en librairie ou sur internet.