

Pour un CDI plus « Zen »



« Ambiance Zen » au CDI



Déco apaisante : peintures et éléments « nature » (bois ou imitation bois, plantes vertes vraies ou fausses, herbes, pierres, dessins ou peintures d'arbres (symbole important), chat (vrai ou faux !)...)

Coin lecture-détente avec coussins, tapis, tables basses, poufs... Fixer quelques règles mais accepter que les élèves soient un peu allongés et plongés dans leurs bouquins !

Diffusion de musique de relaxation, pour l'étude et la concentration : nature, classique (piano, flûtes.. Mozart, Vivaldi... Cf. Annexe !)

➤ installation d'enceintes + ampli relié à l'ordi.

Soit diffusion de musique libres de droit, soit diffusion via Youtube (créer une playlist de morceaux choisis) avec paiement des droits à la Sacem : 150 euros/an = 10 points d'écoute dans l'établissement dont le CDI ! > apaisement de tous garanti !!! Bienfaits ressentis par les élèves autistes.

Elèves « durs » s'endorment parfois...



« Activités Zen » au CDI



Coin « Création-expression » : dans une armoire ou quelques étagères + 2 grandes tables : feutres/crayons de couleur/ feutres type Stabilo point fine 88, stylos 4 couleurs, feutres noirs fin et gros, gommes, traces lettres et pochoirs déco, papiers brouillon recyclés/blanc/couleur/calque...

➡ **Pour dessiner, customiser son écriture, créer, décorer ses cahiers, ses fiches méthodo et ses cartes**

mentales de manière encore plus attrayantes et gaies !

+ des livres supports (par ex.) :

- Zendoodle/Zentangles : Par ex : Gribouiller c'est méditer. Ed. Marabout + Zendoodle : Gribouillage méditatif, trait après trait. Ed. de Saxe

- Dessins kawaii et au stylo bille : Je dessine Kawaii. Ed. Fleurus + Je dessine au stylo 4 couleurs. Ed. Fleurus + L'art du dessin au stylo bille. Dessain et Tolra

- Lettrage et écriture customisée : Mon letters book. Nathan + Lettrages créatif : Techniques et projets DIY. Ed. Eyrolles.

Club « Zen et Concentration » au CDI



Animation de ce club à plusieurs : collègues, AVS, Surveillants...

- Un animateur pour un pôle « Jeux de tête » (échecs, dames, solitaire, Mister Mind, Casse-tête Quadrillon Smart Games, Casse-tête IQ Link Smart Games...)

- Un autre animateur pour un pôle dessins-coloriages-lettrages

méditatifs (Cf livres des « activités Zen » du CDI)

- Un animateur pour proposer d'autres supports qui apportent concentration et calme :

Livres de labyrinthe (Cf. Ed. Milan !) + Livres d'énigmes (Ed. Milan également)

Livres d'observation...

Diffusion de musique Zen et concentration.

Intervention d'un professionnel sophrologue 1 fois par mois pour 1 séance avec les élèves et le personnel demandeur (projet en cours...) : quelques tapis, plaids...

Documentaliste « Zen » qui apaise les élèves



Aménagement de son bureau en grand « îlot-calmant »

pour certains élèves agités, stressés, en mal-être.. :

coller au bureau 2-3 tables en rayon + 1 chaise avec :

- *Sur table 1* : matériel pour aider, trier des docs, tamponner le courrier, les revues, journaux, etc

- *Sur table 2* : pot avec crayons, feutres et papier brouillon

pour du dessin seul, ou écriture « vide-tête ».

- *Sur table 3* : caisse avec BD marrantes, positives et simples (Cf les petites BD Milan coll. BD Kids) ou/et documentaires très imagés (Ed. Fleurus, coll. La grande imagerie)

Paroles, voix basse et bienveillante avec ces élèves : recommandation de concentration et calme. Invitation « à se mettre dans sa bulle », côte à côte autour du Documentaliste : élèves rassurés, mis en confiance, apaisés... en réelle demande !

Mise en valeur des travaux des élèves : « mur/arbre des talents » : dessins, petits mots gentils, photos de leurs travaux réussis, feuilles avec inscription de leurs talents quels qu'ils soient : renforcement de l'estime de soi

Annexe : Quelques ressources sur les bienfaits de certaines musiques diffusées (relaxation et classique) dans des lieux d'apprentissage :

Ressources en ligne

- mozarteffect.com, *The Mozart Effect Resource Center* de Dom Campbell avec ses recherches sur les effets de la musique de Mozart (détente, concentration...).
- stevenhalpern.com, le site de Steven Halpern dont les œuvres musicales invitent à la méditation, le yoga ou le mieux-apprendre.
- Youtube : créer un compte puis une playlist avec ses morceaux préférés (musique relaxation nature/ pour mieux étudier, se concentrer, s'apaiser...)

Applications à montrer aux élèves pour les installer sur leurs smartphone et tablette

- teslasoftware.com propose des applications pour écouter de la musique relaxante qui peut aider à la concentration.
- Relax Melodies : Pour créer des enchainements de musique calmante en choisissant les sons de la nature, d'instruments et de mélodies qui nous conviennent le mieux.

Discographie

- Steven Halpern, *Music for Accelerated Learning*. Douze morceaux regroupés sur un CD-ROM, disponible sur Amazon.fr

Bibliographie

- Sousa (David A.), *Un cerveau pour apprendre, Comment rendre le processus enseignement-apprentissage plus efficace*, explique p.239 les effets de l'écoute de la musique sur le cerveau et rassemble pour l'enseignant p.254 des conseils et suggestions de musiques (Actuellement indisponible dans le commerce)
- Hourst (Bruno), [*Au bon plaisir d'apprendre*](#), consacre un chapitre complet sur la musique, avec des conseils en fonction des activités pédagogiques (Nouv éd. 2015)
- Drapeau (Christian), [*J'apprends à apprendre*](#), propose également des titres d'œuvre pages 98 et 99 (Bach, Vivaldi, Beethoven, Haendel...);
- Mayer (Christian), Weber (Marion), *La méthode Superlearning*, Éditions Marabout, 1991, recense les bénéfices de l'écoute musicale pendant l'apprentissage page 109 et cite pages 181 et 182 plusieurs œuvres précises de musiciens tels que Haendel, Bach, Vivaldi, Telemann, Pachelbel ou encore Albinoni.
- Poulhalec (Marie), 12 outils pour capter l'attention des enfants : à l'usage des enseignants et des parents. Ed. Jouvence p, 24-31 présente l'outil chant/musique comme outil essentiel pour améliorer la concentration des enfants.