



L'APPORT DE LA RECHERCHE

Ces activités qui demandent de la concentration (relaxation, respirations, postures d'équilibre ou bulles sonores) aident à trouver le calme et à mieux vivre avec les autres. La psychothérapeute Isabelle Filliozat l'explique : *"la compréhension de ses propres émotions mène à la compréhension des émotions d'autrui, c'est la naissance de l'empathie"*.

LES CONSEILS POUR CONDUIRE UNE SÉANCE LILI "JE ME POSE"

- 1 Installez-vous si possible à côté de vos élèves et pas nécessairement à votre bureau, et suivez toutes les instructions, comme eux. Bonne nouvelle : en plus de passer un moment privilégié avec eux, vous pourrez bénéficier des effets positifs de ces activités !
- 2 Lorsqu'il est indiqué de fermer les yeux pendant une activité, nous vous conseillons de les garder vous aussi fermés. Vos élèves peuvent avoir du mal à rester concentrés au départ et ouvrir les yeux pour voir ce qu'il se passe. S'ils vous voient avec les yeux fermés, ils seront plus enclins à refermer les leurs et à se concentrer de nouveau.
- 3 Échangez avec vos élèves à la fin de chaque activité. Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti et partagez votre propre expérience. N'hésitez pas à dévoiler vos difficultés si vous en avez rencontrées (notamment des pensées qui seraient apparues et vous auraient empêché de rester pleinement concentré...), ainsi, ils se livreront plus naturellement.
- 4 Proposez à vos élèves de faire un dessin à la fin des relaxations pour qu'ils puissent partager leur ressenti de manière plus personnelle. Les fiches de liaison, disponibles dans les supports pédagogiques au début de chaque "super-programme", proposent l'activité "À tes crayons", prévue à cet effet.
- 5 La relaxation n'est pas quelque chose d'inné, ni pour eux, ni pour personne. Vous pouvez leur dire que c'est normal s'ils ressentent du découragement. À force, ils en ressentiront les nombreux effets positifs, que vous pouvez leur rappeler : développer sa concentration, trouver du calme et diminuer d'éventuelles tensions ou inquiétudes.
- 6 Si vous ne comprenez pas une posture d'équilibre, n'hésitez pas à visionner l'animation qui décompose le mouvement en appuyant sur la pellicule en bas à droite de l'illustration. Toutes les postures debout sont faisables en classe, derrière sa chaise ; pour les autres, il convient d'aller en salle de sport ou de motricité. Les séances en musique proposent un enchaînement de 15 minutes, pour aller plus loin.
- 7 Les jeux d'attention développent les capacités de concentration et de mémorisation de vos élèves en focalisant leur attention sur l'instant présent notamment à travers une action à réaliser en utilisant tous leurs sens. Même si vous n'avez pas l'habitude de faire les choses ainsi, jouez le jeu.

UN MODULE BIEN-ÊTRE À DESTINATION DES ENSEIGNANTS

Parce que le bien-être des enseignants est aussi essentiel que celui de leurs élèves, Lili propose au sein de son application un module **BIEN-ÊTRE** spécialement conçu pour les enseignants, avec des relaxations et des respirations pour se détendre, et des exercices de visualisation et d'auto-suggestion pour prendre confiance ou trouver le sommeil.

