

DOSSIER SPÉCIAL :**« Attention, concentration, intériorisation »**

| | |
|---|------------|
| Intériorité - Acteur secret / <i>Anne-Marie Audic</i> | p. 2 |
| Intériorité E. Mounier / <i>Anne Lacheze</i> | p. 3-4 |
| 3 niveaux de l'Intériorité / <i>Claude Filipo</i> | p. 5-6 |
| Eveiller à l'Intériorité – ECA 2012 / <i>Christian Louvet</i> | p. 7 à 9 |
| Les fonctions exécutives / <i>Stanislas Dehaene</i> | p. 10 à 12 |
| La normalisation / <i>Isabelle Bétremieux</i> | p. 13 |
| Le silence / <i>Anne-Marie Audic</i> | p. 14 |
| Le silence / <i>H. Lubienska de Lenval</i> | p. 15 |
| Le silence – Schémas | p. 16 |
| La leçon de silence – La ligne / <i>A-M Audic</i> | p. 17 |
| Quelques idées pour favoriser un climat apaisé / <i>Martine Esclavissat</i> | p. 18 à 20 |
| Exercices pour un retour au calme cycle 1 / <i>Isabelle Bétremieux</i> | p. 21 |
| Jeux d'écoute cycle 1 / <i>Isabelle Bétremieux</i> | p. 22 à 24 |
| Des idées pour aider en cycle 3 | p. 24 |
| Des jeux et activités en cycle 2,3, 4 / <i>Martine Esclavissat</i> | p. 25 |
| Maîtriser son corps / <i>Association Agatha</i> | p. 26 |
| Aider à l'attention, à la concentration, à l'intériorisation / <i>Martine Esclavissat</i> | p. 27-28 |
| Les précurseurs / <i>Stéphanie Enjolras</i> | p. 29-30 |
| Bibliographie / <i>Stéphanie Enjolras</i> | p. 31 |
| UGSEL / | p. 32-33 |
| Adhésions – renouvellements | p. 34 |
| Dates à retenir | |

Visitez notre Site
www.airap.org

FORMATIONS – INSCRIPTIONS
ADHESIONS - RENSEIGNEMENTS
www.airap.org – airap@airap.org
AIRAP Mouvement Pierre Faure
78A, rue de Sèvres - 75007 Paris
01 45 66 87 64

**Le silence, écrin de l'intériorité**

« Fatigués, déconcentrés, stressés, inattentifs, hyperactifs » avons-nous l'habitude de qualifier nombre d'enfants d'aujourd'hui.

« Explosifs, éruptifs » entend-on plus récemment.

« Agités, dispersés, absents, ils n'habitent pas leur corps, ne contrôlent pas leurs gestes » dit-on encore.

Parce qu'ils ne savent plus se taire, ils bavardent sans pour autant parvenir à exprimer leurs émotions, leur pensée.

Face à ce constat, une question se pose : notre mode de vie leur permet-il d'apprendre à être ?

Les enfants évoluent dans un monde envahi de bruit où le « tout à la fois », le « tout tout de suite » laisse peu de place à la réflexion, à l'introspection, et surtout pas à l'ennui !

Ils craignent tant de rester inactifs un instant qu'ils sautent d'une activité à l'autre dans un rythme effréné, voulant toujours davantage, toujours plus sensationnel.

Dans un univers ultra connecté, ils semblent parfois déconnectés d'eux-mêmes et, de ce fait, fragilisés dans leurs relations : trop dépendants du regard des autres, maladroits avec leurs pairs, ou encore indifférents.

Cependant, dans nos classes, ces mêmes enfants goûtent avec bonheur les séances d'éducation motrice, les leçons de silence !

Parce qu'il s'acquiert par un effort sur soi, le silence s'apprend. D'abord extérieur, il devient intérieur, force intérieure qui permet de faire face aux turbulences de la vie.

Véritable conquête, il participe à la construction de la personne. Il invite à se retrouver face à soi-même, à sa vérité, à se sentir exister par soi-même, conscient de ce que l'on est, présent à son projet.

Il rend disponible, ouvre au monde, à la beauté, à la rencontre de l'autre, du Tout Autre.

Puissent ces pages nourrir votre réflexion et vous donner quelques pistes pour accompagner les enfants sur le chemin de l'intériorité afin d'être pleinement soi et de vivre en relation, serein et heureux.

Je vous souhaite de partager
de beaux moments de silence.

Bonne lecture !

A lire et relire :

- *Le silence à l'ombre de la parole*
- *L'éducation de l'homme conscient et l'entraînement à l'attention*

Hélène Lubienska de Lenval – Editions Don Bosco