

Se concentrer

Développer la capacité de concentration, pour faciliter le travail scolaire et pour développer ses capacités d'apprentissage.

Exercice 1 : L'objet de concentration



Objectif : Porter son attention (et à la maintenir) sur un objet simple sans se laisser distraire par quoi que ce soit.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis.



Temps : 3 minutes

Déroulement :

- Asseyez-vous sur une chaise et fixez un objet de votre choix.
- Fixez cet objet avec attention. Observez ses détails, ses contours, sa texture afin qu'il s'imprime dans votre mémoire.
- Puis fermez les yeux et représentez-vous cet objet mentalement. Visualisez-le tel qu'il est, reproduisez ses détails, ses contours, sa texture... Ne pensez qu'à lui...
- Enfin, bougez lentement les mains, les pieds, la tête, baillez, et à votre rythme, ouvrez les yeux.

Se concentrer

Développer la capacité de concentration, pour faciliter le travail scolaire et pour développer ses capacités d'apprentissage.

Exercice 2 : Les lunettes invisibles



Objectif : Se concentrer

Cycle : 2

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis.



Temps : 2 minutes

Déroulement :

- Les yeux fermés ou ouverts, asseyez-vous sur une chaise.
- Posez votre index droit ou gauche au creux de votre nez entre les deux yeux.
- Faites le tour de votre œil gauche en commençant par le sourcil puis en redescendant sous l'œil. Revenez au dessus du nez.
- Faites le contour de l'œil droit de la même façon.
- Recommencez plusieurs fois en faisant le contour des deux yeux à la suite.
- Les yeux fermés, mentalement, dans votre tête, refaites le circuit autour de vos yeux, comme des lunettes invisibles.

Se concentrer

Développer la capacité de concentration, pour faciliter le travail scolaire et pour développer ses capacités d'apprentissage.

Exercice 3 : Le 8 couché



Objectif : Coordonner son corps et ses pensées.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis.



Temps : 1 à 3 minutes

Déroulement :

- Les yeux fermés, asseyez-vous sur une chaise.
- Imaginez devant vous un huit couché, avec une grande boucle à gauche et une boucle à droite.
- Avec l'index de votre main droite suivez le contour de ce 8 imaginaire. Faites la même chose avec la main gauche.
- Imaginez à présent deux huit. Un pour votre main droite et un pour votre main gauche. Suivez leur contour avec vos deux index en même temps : la main droite dessine le 8 en partant vers la droite, et la main gauche en partant vers la gauche.
- Toujours en même temps, lentement d'abord puis de plus en plus vite.

Se concentrer

Développer la capacité de concentration, pour faciliter le travail scolaire et pour développer ses capacités d'apprentissage.

Exercice 4 : La respiration carrée



Objectif : Maintenir performantes ses capacités de mémorisation.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis, debout ou allongé.



Temps : 3 à 5 minutes

Déroulement :

- Les yeux fermés ou ouverts, inspirez par le nez en gonflant le ventre. Puis expirez lentement par la bouche en dégonflant le ventre.
- Inspirez durant 4 secondes (en comptant dans votre tête), bloquez votre respiration durant 4 secondes de plus, expirez durant 4 nouvelles secondes et bloquez votre respiration durant 4 temps.
- Une seconde fois, inspirez durant 4 secondes, bloquez votre respiration durant 4 secondes de plus, expirez durant 4 nouvelles secondes et bloquez votre respiration durant 4 temps.
- Reprenez à présent une respiration naturelle.

Se concentrer

Développer la capacité de concentration, pour faciliter le travail scolaire et pour développer ses capacités d'apprentissage.



Exercice 5 : Le pouce

Bénéfice : Développer la capacité de concentration.

Cycle : 2 et 3

Lieu : En classe, à la maison

Position : Assis



Temps : 3 à 5 minutes

Déroulement :

- Les yeux ouverts, inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon.
- Expirez lentement par la bouche en rentrant progressivement le ventre. Videz l'air de vos poumons.
- Inspirez et levez votre bras tendu vers l'avant, main fermée avec le pouce vers le haut, devant votre regard.
- Expirez et approchez votre pouce de votre front, tout doucement, en continuant à le fixer. Juste avant de loucher, fermez les yeux et baissez le bras long du corps.
- Ouvrez à nouveau les yeux pour effectuer cet exercice une deuxième puis une troisième fois.