

SE CONCENTRER

Pour bien travailler, tu dois apprendre à te concentrer.

Voici de petits exercices que tu peux faire, quand tu n'arrives pas à te mettre au travail. Un grand te dira ce que tu dois faire à l'aide de cette petite fiche.

Commence par prendre la **bonne position**, puis prends le temps de **bien respirer**, et enfin **concentre-toi** sur le bruit ou bien sur l'air. Encore deux grandes respirations et te voilà prêt à bien travailler !

- **LA BONNE POSITION :**

➤ Assieds-toi sur une chaise à ta taille ou mets-toi en tailleur, mains posées à plat sur tes genoux. Si tu es sur une chaise, tes pieds sont bien posés à plat sur le sol, écartés de la largeur des hanches.



ou



➤ Mets ton dos bien droit en imaginant que quelqu'un tire une ficelle attachée au sommet de ton crâne. Ton menton est légèrement rentré, comme sur l'image qui suit.

Bonne posture

Mauvaises postures

➤ Ferme tes yeux si tu le peux.



➤ Pour aider l'enfant à bien s'installer et à rester le plus immobile possible, vous pouvez commencer les exercices en lui demandant de s'imaginer qu'il est un arbre.



L'ARBRE

➤ Imagine que tes pieds sont des racines. Tes racines s'enfoncent loin sous terre. Tu es bien planté dans le sol, comme un arbre.

➤ Imagine que ta tête est comme le sommet de l'arbre avec ses branches. Tes branches poussent haut vers le ciel. Tu es bien droit, comme un arbre qui pousse vers le ciel.

➤ Tu t'imagines que tu es en train de pousser. Tes racines s'enfoncent dans le sol. Tes branches poussent vers le ciel. Tu deviens un grand arbre.

- **BIEN RESPIRER**

➤ Pose tes mains sur le ventre et sens comment il se gonfle et se dégonfle (faire 2 ou 3 respirations).

- Tu suis le chemin de l'air qui entre dans ton corps : l'air entre par tes narines, descend dans ta gorge, et gonfle ton ventre (faire 2 ou 3 respirations).
- Tu suis le chemin de l'air qui sort de ton corps. Ton ventre se dégonfle, l'air remonte par la gorge et sort par la bouche (faire 2 ou 3 respirations).
- Tu sens comme l'air est frais quand tu inspires/quand il entre dans ton corps (faire 2 ou 3 respirations).
- Tu sens comme l'air est chaud quand tu expires/quand il sort de ton corps (faire 2 ou 3 respirations).

- **SE CONCENTRER**

Attention : l'enfant ne doit pas répondre aux questions à voix haute pendant l'exercice. Il répond à ces questions dans sa tête. Après l'exercice, en revanche, il peut vous dire ce qu'il a senti ou entendu.



- Maintenant, tu te concentres sur les bruits que tu entends.
- D'où viennent ces bruits ? Sont-ils loin ? Sont-ils à côté ?
- Choisis un bruit. Comment est ce bruit ? Est-il fort ? Est-il agréable ?



- Maintenant, tu te concentres sur l'air que tu sens passer sur toi.
- Où sens-tu l'air sur toi ? Sur ton visage ? Sur tes bras ? Sur tes jambes ?
- Est-ce que c'est agréable ?

- **TERMINER**

Ces exercices doivent être courts pour que l'enfant le fasse vraiment : 2 à 5 minutes maximum. Pour terminer, demander à l'enfant de faire deux grandes respirations puis d'ouvrir les yeux.