

7 exercices

pour apprendre à se concentrer

Introduction

La concentration, c'est le fait de fixer son attention sur un travail précis ou une idée précise pendant un certain temps, sans se laisser distraire.

Les 7 exercices que je vous propose vont aider :

- à mieux se concentrer sur un seul travail à la fois, à être attentif sans décrocher, sans se laisser distraire : lors d'un contrôle ou lors d'un exercice compliqué, ou encore lors d'une leçon plus difficile,
- à être un peu moins dans la lune, que les pensées ralentissent dans la tête,
- à être dans ce qu'on fait et non dans la peur de rater ou de ce que les autres vont penser : par exemple lors d'un exposé,
- à freiner le tourbillon incessant des ruminations mentales et des idées parasites : ne plus se laisser déranger par un souci ou une idée qui revient sans cesse.

Ces exercices sont à faire en amont, pour exercer la « concentration mémoire » en focalisant son attention sur un détail pour se le rappeler mentalement ensuite. Et c'est l'entraînement de chaque jour, qui permet d'arriver, de mieux en mieux, à se concentrer.


Les exercices proposés sont classés en 3 catégories :

- **exercices visuels** : se concentrer sur une seule partie du champ de vision,
- **exercices physiques** : exprimer la tension emmagasinée par l'effort mental,
- **exercices gestuels** : se focaliser sur un seul geste.



7 exercices

pour apprendre à se concentrer



1. Longue vue

Allongé sur le dos, je regarde le plafond.

Je prends un cylindre (rouleau d'essuie-tout ou de papier toilette).

Comme avec une longue vue, je choisis et regarde un détail au plafond. Je me centre sur ce détail en y portant toute mon attention pendant quelques instants, sans bouger les yeux.

Puis, je ferme mes paupières et je laisse revenir l'image dans ma tête de ce que j'ai vu.

Conseils : En se rappelant ce qu'on a vu dans la longue vue, on le revoit plus facilement dans sa tête. La mémorisation est plus facile.

On peut utiliser cet exercice pour apprendre une notion en particulier, en focalisant la longue vue sur un détail pendant 1 minute (un mot, un schéma, une date...), puis en laissant l'opportunité à notre cerveau de se représenter cette image mentale, les yeux fermés.



7 exercices

pour apprendre à se concentrer

2. La roue

Je m'assois de manière à être bien confortable. Je détends mon visage, mon front, mes sourcils. Je desserre mes mâchoires et je baisse mes épaules.

Je prends dans mes mains la roue magique (page suivante).
Je retourne la feuille et au niveau du centre de la roue, je dessine un petit rond noir (de l'autre-côté du rond blanc du dessin à imprimer).

Je remets la roue face à moi. Je fixe le centre de la roue (c'est-à-dire le petit rond blanc) pendant 50 secondes (je peux compter dans ma tête, ou en chuchotant tout doucement). Mes yeux restent fixés sur ce petit rond blanc sans bouger d'un millimètre.

Une fois que je dis 50, j'inspire profondément, et sur l'expiration je retourne rapidement le papier. S'il ne se passe rien, je cligne un peu des yeux pour voir. Normalement, après avoir retourné la feuille, en fixant le point noir, doit apparaître en blanc très brillant la roue qui n'est pas dessinée, mais qui est une projection mentale de ce qu'on a fixé juste avant)

Enfin, je ferme les yeux sans crisper mes paupières et je laisse revenir l'image « en négatif » dans ma tête.

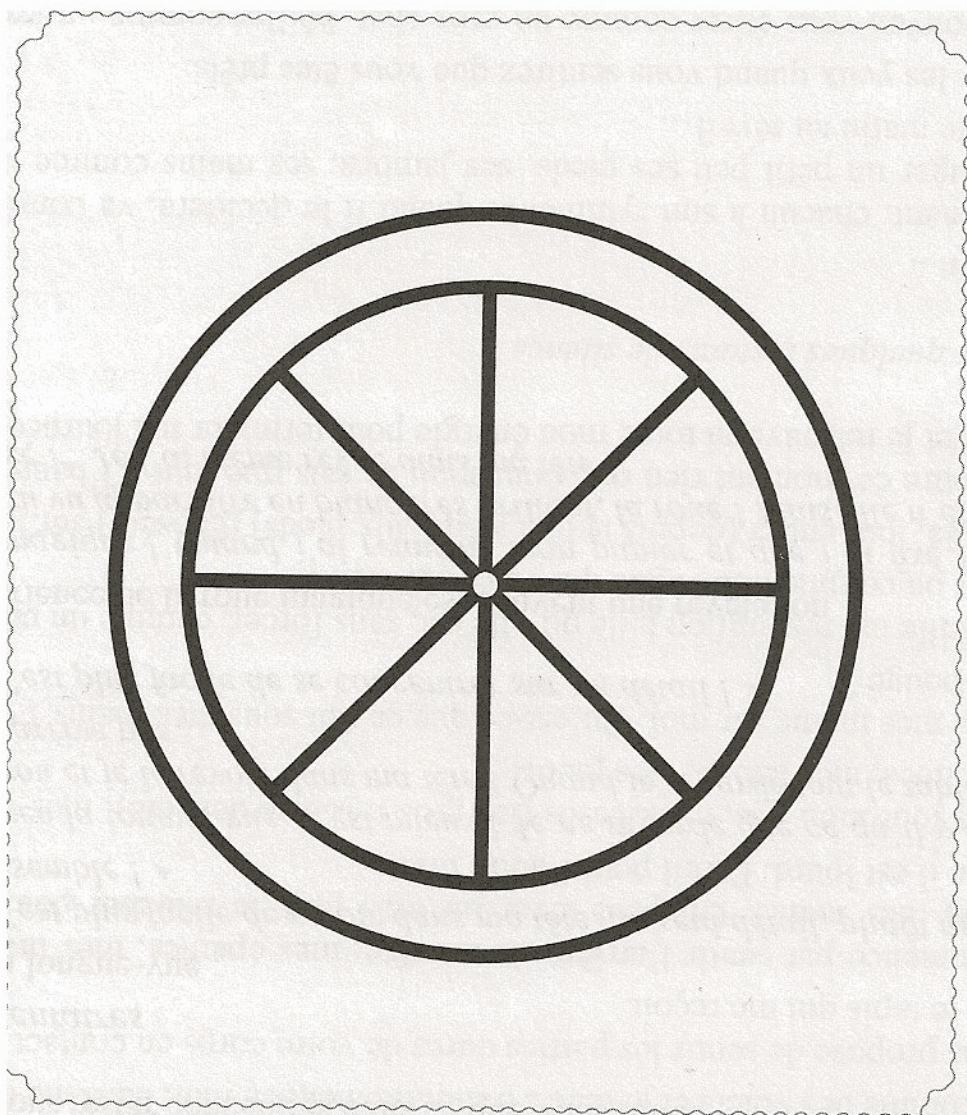
Conseils : Cet exercice est à faire avant un contrôle, avant ses devoirs ou avant de se mettre au travail. Il est beaucoup plus facile de se concentrer sur un détail, plutôt que sur l'ensemble. Et en se concentrant sur un détail, le reste n'est pas effacé bien au contraire.



7 exercices

pour apprendre à se concentrer

2.
La roue



7 exercices

pour apprendre à se concentrer

3. Homme fort

1/ Le poids

Debout, les jambes écartées, je soulève un baril de lessive (3 kg) ou un sac rempli d'éléments permettant d'atteindre approximativement ce poids de 3kg.

Je le soulève le plus haut possible

D'abord avec la main droite (en m'appuyant sur la jambe droite). Je prends une grande inspiration (pour me donner de la force), je me penche du côté droit, je prends le baril avec la main droite. En soufflant je soulève le poids et je le porte le plus haut possible, si possible bras tendu.

Puis, je laisse le bras redescendre tout doucement et revenir le long du corps. Ensuite, je fais la même chose du côté gauche.

2/ La barre haltérophile

Maintenant, je vais réunir les deux côtés de mon corps en jouant au champion d'haltérophilie.

Je me plante bien sur mes deux pieds pour me sentir fort et solide ! Je plie un peu les genoux. Je soulève un sac de voyage rempli de livres que j'ai posé devant moi.

Sur l'inspiration, je me penche en avant et je prends le sac à deux mains.

Sur l'expiration je lève le sac le plus haut possible, au dessus de ma tête, bras tendus et je le maintiens en l'air le plus longtemps possible.

Puis, doucement, je baisse les bras et je reprends la position de départ, les bras pendant le long du corps. Et je savoure cet instant, les yeux fermés si possible.

Conseils : Ces exercices sont à faire quand on est distrait, avant de faire ses devoirs ou d'apprendre ses leçons. Ils fonctionnent aussi quand on n'arrive pas à s'endormir à cause de pensées parasites.



7 exercices

pour apprendre à se concentrer

4. La spirale

1/ la spirale concentrique gestuelle

Je prends la main avec laquelle je dessine ou j'écris habituellement.

Debout, bien planté sur le sol, je me sens fort. Je tends le bras et j'imagine que j'ai un crayon géant qui part de l'épaule jusqu'au bout de l'index.

Le bras tendu devant moi, je trace un grand cercle, le plus grand possible, puis je tourne vers l'intérieur, comme pour dessiner une coquille d'escargot en formant des cercles de plus en plus petits jusqu'à arriver au centre que je marque avec l'index, par un point, en soufflant.

Les bras pendants, le long du corps, je respire calmement.

Puis je fais la même chose avec l'autre bras.

2/ la spirale concentrique en image mentale

Quand je suis au travail, ou à l'école et que je ne peux pas m'isoler pour faire la spirale concentrique gestuelle, je vais fermer les yeux et m'imaginer que je dessine la spirale. En image mentale donc, je me concentre sur ce dessin que j'imagine. J'imagine que je dessine cette spirale sur du sable mouillé, dans de la farine, sur une vitre embuée, sur un tableau blanc ou une ardoise.

La spirale va toujours de l'extérieur vers son centre.

3/ la spirale concentrique dessinée

Je prends trois feuilles blanches et choisis 2 feutres de couleurs différentes.

- Sur la feuille blanche, avec l'index de la main qui écrit habituellement, je dessine au feutre une grande coquille d'escargot qui se ferme sur elle-même. Je finis en marquant le centre par un point et je souffle.

- Sur la deuxième feuille, je refais le même travail, mais cette fois, avec l'autre main.

- Sur la troisième feuille, avec un feutre dans chaque main, je dessine en même temps, deux spirales qui s'enroulent sur elles-mêmes. Je termine en marquant les deux centres par un point, et je souffle.



7 exercices

pour apprendre à se concentrer

5. Le château

1/ Dessin de créneaux

Je trace une ligne brisée pour dessiner les créneaux d'un château fort. Je commence à gauche et je continue vers la droite, si possible, sans lever le stylo, en une fois. Arrivé au bout de la ligne, je m'arrête et je pose le stylo.

Une fois que j'arrive à dessiner cette frise sans regarder le modèle (pour un enfant, ce n'est pas toujours évident), j'apprends à dessiner ces créneaux en rythme. Si j'ai un métronome, je m'en sers, d'abord lentement, et ensuite plus vite. Sinon, je compte dans ma tête ou à voix basse, de manière régulière. Je peux aussi inspirer sur un trait, expirer sur le suivant.

2/ Dessin d'une frise grecque

Je dessine cette frise grecque en commençant par la gauche et en allant vers la droite, si possible sans lever le stylo. Arrivé au bout de la ligne je m'arrête et je pose le stylo.

Une fois que j'arrive à dessiner cette frise sans regarder le modèle, j'apprends à la dessiner en rythme, comme pour l'exercice précédent.

Conseils : Le fait de se concentrer sur une activité sensorielle permet d'être attentif. La main est occupée, les yeux sont concentrés sur un objectif (on évite ainsi le vagabondage), et ce travail de graphisme permet vraiment de se concentrer. Ces exercices sont à faire quand on se sent fatigué ou dispersé. Ils permettent de revenir « ici et maintenant », pour être plus présent.

Il est également possible de le faire sans feutre, simplement avec le doigt sur la table ou sur son cahier, en se donnant un rythme mentalement.



7 exercices

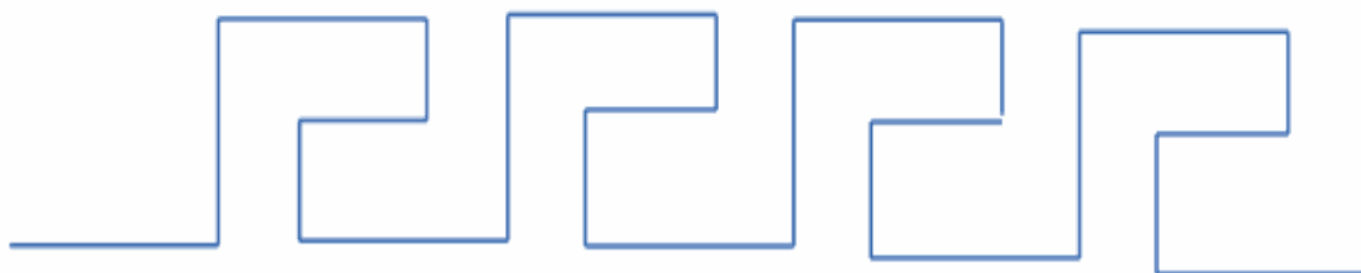
pour apprendre à se concentrer

5.
Le château

1/ Dessin de créneaux



2/ Dessin d'une frise grecque



7 exercices

pour apprendre à se concentrer

6. L'infini

1/ Par le geste

Avec la main qui écrit, je tends mon bras comme pour faire un crayon géant qui part de l'épaule et va jusqu'au bout de mon index (qui symbolise la mine).

Le bras tendu, je montre du doigt un point imaginaire.

En suivant le sens des flèches (du dessin ci-après), je pars du point central et je vais en bas à gauche pour dessiner une grande bouche qui repasse par le point central. Je continue le tracé à droite cette fois-ci, en dessinant une deuxième boucle, de l'autre côté. Arrivé au point central, je souffle.

Et pendant tout ce trajet, je reste attentif à ce que je sens dans mon bras, du doigt jusqu'au bout de l'épaule.

Je dessine dans l'air le signe de l'infini 2 ou 3 fois. Quand j'ai terminé, je ferme un instant mes yeux puis je fais la même chose avec l'autre bras.

Qu'est-ce qu'il me reste comme sensation ? Des fourmillements ? Des tensions ? Une douleur ? Une lourdeur ? Est-ce que je me sens détendu ? Agacé ? Fatigué ?

2/ Par le dessin

Je prends une feuille et un feutre. J'inspire amplement, et sur l'expiration, je pose un point au milieu de ma feuille. Quand je suis prêt, en partant du point central, je dessine un grand huit couché.

Je prends une deuxième feuille et je fais la même chose avec l'autre main.

Conseils :

Cet exercice peut être utile quand on se sent envahi par plus plusieurs idées ou par des émotions et que l'on a un travail à faire, ou une décision à prendre...

Cet exercice permet de revenir à soi sans se disperser. Il aide aussi à se calmer avant de s'endormir.

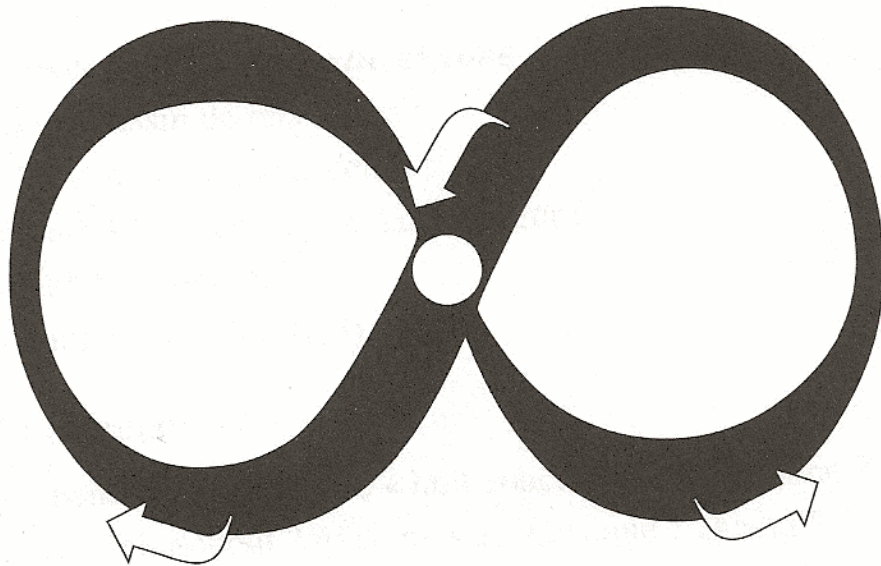
Quand on a des nausées, faire le huit couché avec son doigt, bras tendu devant soi, permet aussi de calmer le tournoiement et l'envie de vomir.



7 exercices

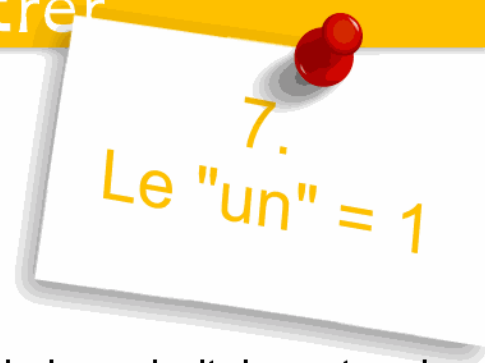
pour apprendre à se concentrer

6.
L'infini



7 exercices

pour apprendre à se concentrer



1/ Par le geste

Debout, les pieds bien ancrés dans le sol, je tends le bras droit devant moi. Je vais dessiner dans l'espace devant moi un grand 1 (que je simplifie en dessinant un bâton bien droit).

J'inspire, je lève mon bras. Puis j'expire en soufflant par la bouche, tout en traçant, de haut en bas, un grand trait vertical. Dans ma tête, je peux dire « un ». Je suis attentif à ce que je sens dans mon bras. Je le fais trois puis je recommence avec l'autre bras.

2/ Par le dessin

Je prends une feuille blanche et un feutre, et je vais tracer des 1.

Comme tout à l'heure, j'inspire (par le nez) en montant mon feutre, et je souffle calmement (par la bouche) en traçant la verticale de haut en bas.

Quand j'ai fini, je trace un petit trait horizontal sur lequel le chiffre vient se poser, comme un socle.

En le faisant, je regarde ce que je trace, j'écoute le bruit du feutre sur la feuille, et la voix en moi qui dit « un ». Je peux remplir la feuille de 1 de toutes les tailles et de toutes les couleurs, en restant bien présent à ce que je fais.

Je prends ensuite une autre feuille, et je fais le même exercice avec l'autre main, celle qui n'a pas l'habitude d'écrire.

Conseils : L'exercice du 1 aide à se sentir plus solide et à prendre confiance en soi. Vous pourrez l'utiliser pour vous préparer à passer un examen difficile, avant une compétition sportive, ou dans toute situation où vous manquez de confiance en vous. Vous serez étonnés de ce que cet exercice tout simple vous apporte autant de calme.

