

# 10 IDÉES POUR ÊTRE + CONCENTRÉ

## 1. Le chemin

Dessine une ligne qui fait des vagues sur toute la largeur d'une feuille. Dessine une deuxième ligne, qui suit la première, avec un espace d'environ 5 millimètres. Avec un crayon à papier, trace un chemin entre ces deux lignes, sans les toucher.

Quand ce sera devenu trop facile avec la main avec laquelle tu écris, fais-le avec ton autre main.

## 2. La réglette de lecture

Si tu as du mal à te concentrer pour lire un livre, un cahier, un manuel, utilise la **réglette de lecture** (dans l'annexe du même nom).

Découpe l'encadré et découpe l'intérieur. Tu as ainsi une réglette de lecture. Quand tu lis, place-la de manière à ce que l'encadré cache les lignes au-dessus et en-dessous. Lis ce qu'il y a dans l'espace du milieu de ta réglette.

## 3. Des couleurs

Quand tu fais des calculs, pour rester concentré, choisis des couleurs pour repasser les signes des calculs dans ces couleurs. Il faut que ce soit toujours les mêmes couleurs. Par exemple : les « + » en rouge, les « - » en vert, les « x » en jaune, etc. Tu peux aussi repasser les signes des calculs avec tes doigts. Faire le geste du calcul avec ton corps, c'est une autre manière de te concentrer, surtout si tu es plutôt kinesthésique.

## 4. Respirer sur un carré

Tu vas dessiner un carré sur une feuille. Mais pas n'importe comment.

En dessinant le premier trait, tu inspires. En dessinant le deuxième trait, tu expires. En dessinant le troisième trait, tu inspires. En dessinant le dernier trait, tu expires. Tu dessines donc ton carré lentement. Tu prends le temps.

Quand tu as dessiné ton carré, tu poses le crayon, et tu fais la même chose en repassant cette fois-ci sur les traits avec ton doigts. En inspirant. En expirant. Tu peux faire cet exercices 1 fois avec le crayon, puis 2 fois avec le doigt.

## 5. L'objet

Choisis un objet que tu vois autour de toi : un stylo, une trousse, un livre, une table... Concentre toute ton attention cet objet pendant une minute. Tu peux mettre un chronomètre si tu le souhaites. 1 minute, c'est long. Pendant cette minute, tu ne dois rien regarder d'autre, et ne penser à rien d'autre qu'à cet objet. Ce sera très difficile au début, mais reviens toujours à l'objet. Regarde tous ses détails.

## 6. Ralentis tes gestes

Choisis, volontairement, de tout faire lentement. Marche lentement, habille toi lentement, mange lentement, fais tes lacets lentement, range tes cahiers lentement. Choisis un moment où cela n'embête pas ton entourage, et fais tout le plus lentement possible. Tu es ainsi obligé(e) de te concentrer sur chaque détail de chaque geste. Cela économise ton énergie, et ensuite, tu en auras plus pour travailler.

## 7. Le verre d'eau

Prends un verre transparent. Remplis-le d'eau à moitié. Prend le verre dans ta main, étend ton bras et reste ainsi, de façon à ce que ton verre soit à la hauteur des yeux. Reste sans bouger, et regarde ton verre d'eau pendant au moins 1 minute. L'eau ne doit pas bouger.

## 8. L'alphabet

Ferme tes yeux et imagine une ardoise ou un mur blanc. Dans ta tête, écris la lettre A en majuscule sur ton tableau imaginaire. Tu écris la lettre en inspirant. Tu effaces la lettre en expirant. Tu inspires en écrivant la lettre B. Tu expires en l'effaçant. Et ainsi de suite. Entraîne toi à écrire ainsi le plus de lettres possibles, sans que tes pensées aillent ailleurs. Si tes pensées vont ailleurs. Recommence au A. Fais cet exercices régulièrement, tu verras, tu vas t'améliorer.

## 9. Les deux minutes

Prends une montre ou un réveil et concentre-toi sur l'aiguille des secondes. Suis son parcours pendant 2 minutes. Pendant ces deux minutes, tu dois ne regarder que l'aiguille des secondes sans penser à rien d'autre.

## 10. L'écriture à l'envers

Choisis un mot que tu aimes. Écris-le sur ta feuille. Maintenant, concentre-toi pour écrire ce mot à l'envers. Par exemple, si tu avais choisi le mot « soleil », tu devras écrire « lielos ». Si tu préfères les chiffres, prends un numéro de téléphone que tu connais par cœur, et note-le à l'envers.

---

*D'après l'article L 111-1 du code de la propriété intellectuelle (CPI), ce produit est protégé par le droit d'auteur.*

*Ainsi donc, il est interdit par la loi de reproduire, de revendre, de modifier tout ou parti de ce document imaginée et réalisée par Anne Estelle Dal Pont et Stéphane Dal Pont du blog plaisir-d-apprendre.com*