

## PETITS EXERCICES POUR ENTRAINER SA CONCENTRATION

La concentration joue un rôle essentiel dans les apprentissages, elle se doit d'être efficace pour une bonne réussite scolaire..

La concentration c'est :

- ⇒ Focaliser son attention
- ⇒ Eviter aux idées de se disperser
- ⇒ Etre présent sur le sujet étudié

Si tu as toujours du mal à te concentrer, c'est peut-être pour une des raisons suivantes :

- ⇒ Stress, soucis
- ⇒ Manque de sommeil
- ⇒ Problème de vue / d'audition
- ⇒ Manque d'intérêt pour le sujet

Voici quelques petites astuces pour entraîner ta concentration au quotidien.

Exercices extraits du livre « Comment bien apprendre pour réussir à l'école » Dr Stéphane Clerget, éditions limonade

 Debout ou assis, prends le temps de respirer selon ton rythme habituel une dizaine de fois, mais en te concentrant sur l'air qui entre et sort de tes poumons, et en ne pensant qu'à ta respiration.

C'est la respiration en conscience.

 Allonge-toi sur ton lit ou sur le canapé, observe un objet près de toi et concentre-toi sur ses caractéristiques ( taille, forme, matière, couleur, détails...). Ne pense qu'à cet objet.

 En écoutant un morceau de musique, concentre-toi sur un seul instrument. Repère le son de cet instrument et isole-le des autres. Puis concentre-toi sur un autre instrument qui compose ce morceau...

 Prends quelques instants pour observer l'endroit où tu es, puis ferme les yeux et remémore-toi tout ce que tu as vu. Ouvre les yeux et compare ce que tu vois avec ce dont tu te souvenais. Tu peux recommencer pour améliorer tes perceptions.

 Décompte de 100 à 1, lentement ou rapidement, mais en gardant le même rythme du début à la fin de ton décompte.. Tu peux faire la même chose en récitant tes tables de multiplication.

 Concentre-toi pendant 5 minutes sur ta façon de parler, en prononçant et articulant correctement les mots

 Assieds-toi dos et tête bien droit à environ un mètre d'une bougie. Fixe la bougie en détendant tes muscles. Vide ton esprit et ne pense qu'à la bougie. Arrête l'exercice quand tu commences à avoir un peu mal aux yeux ou si tu ressens des picotements. Place alors tes paumes en coque sur tes yeux un moment.