

Démarches pour la mise en œuvre auprès des élèves

I. La concentration¹⁵

Expressions des représentations des élèves

1. **Individuellement**, les élèves répondent par écrit aux questions suivantes :

- ☞ D'après ton expérience personnelle, quelles sont les conditions qui te permettent d'augmenter ta concentration ?
- ☞ Et tes camarades, à ton avis, comment s'y prennent-ils pour se concentrer ?

2. **Mise en commun**

Proposition : au tableau réaliser un schéma heuristique regroupant les idées émises.

3. **Synthèse**

Plusieurs éléments influencent la concentration :

- **La forme physique** : « Si tu as mangé et que tu es reposé, tu seras plus efficace ».
- **L'environnement extérieur** : « Le lieu, le bruit... t'aide ou t'empêche de te concentrer ».
- **Le moment de la journée** : « Ta concentration est plus grande à certains moments de la journée. Par exemple, après une journée d'école, tu as peut-être besoin d'une pause et tu te concentreras mieux un peu plus tard... A toi de trouver ton rythme ».
- **La motivation** : « Plus tu aimes la tâche à accomplir, plus il te sera facile de te concentrer ».

4. **Proposition d'exercice de centration**

Voir feuille p.17.

Les élèves peuvent reproduire en plus petit ce cercle magique pour le coller sur leur agenda. Ils pourront ainsi utiliser cet exercice avant une évaluation, une dictée, un exposé oral, ou tout autre situation dans laquelle ils ressentent le besoin de se centrer.

5. **Carnet d'astuces**

Chaque élève écrit ses résolutions et ses réflexions personnelles à l'aide de la feuille p.18.

6. **Top de la semaine**

Etablir un top de la semaine pour la concentration.

¹⁵ Cet exercice de « centration » est à différencier de l'acte d'attention, « reprise mentale volontaire de l'objet perçu », qui sera mis en œuvre dans chaque stratégie proposée dans ce dossier