

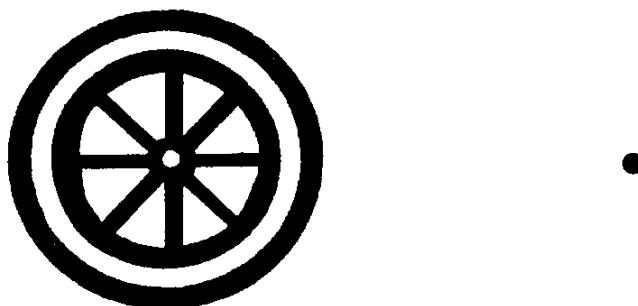
Le cercle magique

Exercice de concentration¹⁶.

A faire une fois installé(e) à ta table de travail,
quand tout ton matériel est prêt
pour commencer à travailler.

1. Redresse bien ton dos.
Prends conscience du poids de ton corps sur la chaise.
Détends ton visage: le front, les sourcils, les mâchoires ...
2. Fixe ton regard pendant 30 secondes sur le centre de la roue ci-dessous.
Tu te dis simplement :
"Mes yeux restent fixés sur le petit point central sans bouger d'un millimètre."
3. Inspire puis, sur l'expiration, déplace soudainement le regard vers la droite sur le petit point noir: normalement, tu verras apparaître l'image rémanente. Stabilise-la autour du point.
4. Si rien ne vient, cligne un peu des yeux.
5. Puis, ferme les yeux, et regarde derrière les paupières l'image rémanente, stabilise-la.
6. Reprends conscience du poids de ton corps sur la chaise.
7. Ouvre progressivement les yeux et commence à travailler.

Prends conscience de la qualité de ta concentration.



¹⁶ D'après Flak, Micheline et Jacques de Coulon. - *Des enfants qui réussissent*. - Paris, Epi, 1990, 181 p.

Réflexions personnelles

Mise en œuvre de ta propre stratégie¹⁷

Après ces moments d'échanges et d'essais, reprends les points importants et note dans ton carnet de bord ce qui t'aide à te concentrer :

- **Ta forme physique :**
Est-ce que tu te concentres mieux le ventre plein ou au contraire tu te sens mieux si tu n'as pas trop mangé ?
- **Ton environnement extérieur :**
As-tu trouvé le lieu idéal pour te concentrer ?
As-tu besoin de silence ou au contraire un bruit de fond te convient ?
- **Le moment de la journée :**
A quel moment de la journée préfères-tu te mettre au travail ?
- **Ta motivation :**
Quelle branche préfères-tu étudier ?
Arrives-tu à te faire un programme en commençant par le plus ennuyeux et en terminant par le plus motivant ?
Fixe-toi une activité qui te plaît après une tâche pour laquelle tu as besoin de beaucoup de concentration.

Concrètement, que pourrais-tu mettre en place pour améliorer ta concentration ?

Essaie de trouver 3 nouvelles pistes et écris-les dans ton « carnet d'astuces »

¹⁷ Robillard, C., A. Gravel et S. Robitaille. - *Complètement Métho : Trucs et astuces pour apprendre à apprendre*. - Laval (Québec), Beauchemin, 2002, 95 p.
COJ, Dossier - *Elève tout un métier*, 2001