

# MES OUTILS

## pour favoriser la concentration

### La méthode PACE

Paul et Gail Dennison

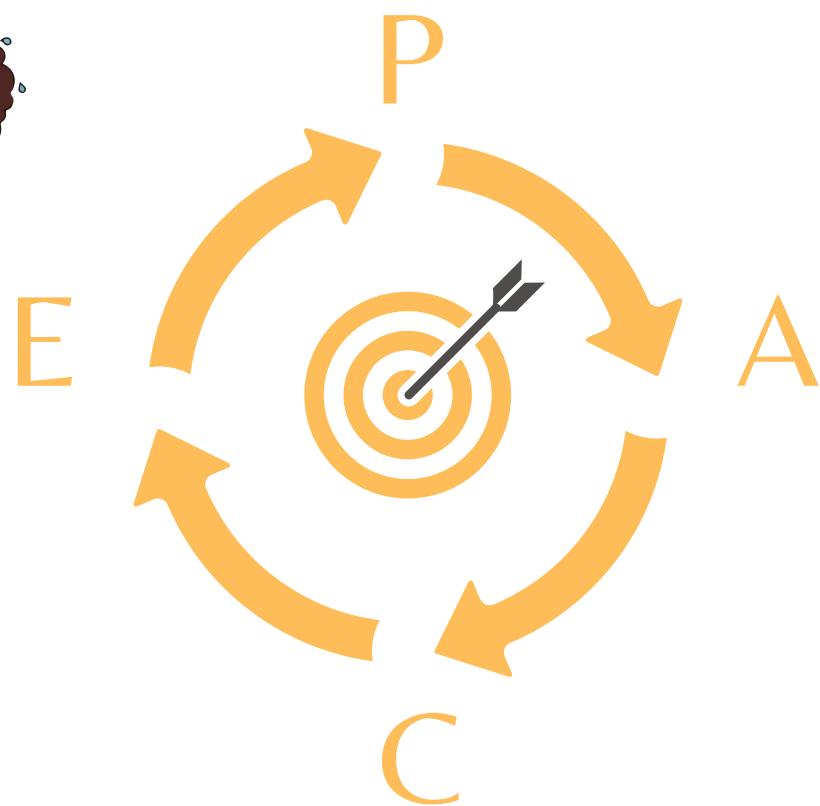


#### PRÉSENT & POSITIF

Les deux mains devant, dos à dos, les pouces en bas. Puis croisez les bras de manière à ce que les paumes soient face à face, entrelacez les doigts, ramenez les mains vers vous, puis croisez les chevilles et placez la langue sur votre palais.

#### ÉNERGIE

Prendre de l'énergie en buvant de l'eau.



#### ACTIF

Bouger alternativement un bras et la jambe opposée, au moins trois fois de chaque côté.



#### CLAIR



Mettre une main sur son nombril et une autre juste au-dessous de ses clavicules. Stimuler pendant 20 à 30 secondes en massant légèrement. Changer ensuite de main.



Le Brain Gym est une approche éducative fondée sur le mouvement comme levier des apprentissages.

Il s'appuie sur l'idée que le corps et le cerveau fonctionnent en interaction permanente : bouger aide à mieux apprendre.

# MES OUTILS

## pour favoriser la concentration

### Le huit de l'infini



#### COMMENT ?

1. On frotte les paumes des mains pour dégager de la chaleur,
1. On place les mains sur les yeux,
2. On trace un huit couché (ou infini) avec le pouce en partant du bas, vers la gauche.



#### POURQUOI ?



Il active les deux hémisphères du cerveau

Le mouvement croisé gauche - droite sollicite simultanément les deux côtés du cerveau, favorise une meilleure coordination interhémisphérique.



Pensée plus fluide, moins de blocages, meilleure disponibilité attentionnelle.

# MES OUTILS

## pour favoriser la concentration

### L'arbre magique



#### Se transformer en arbre... comment ?

Debout, bras le long du corps, jambes écartés à la largeur des hanches.

Le dos bien droit, respirer.

#### Pourquoi ?

Cela stimule la proprioception (le sens qui informe le cerveau de la position du corps).

L'enfant sort de l'agitation mentale, il revient dans son corps, son attention se stabilise.



La posture entraîne l'**attention soutenue**

Tenir la posture demande de rester immobile, de garder l'équilibre, de focaliser son attention sur le corps et la respiration. C'est une attention volontaire, exactement celle dont l'enfant a besoin pour apprendre.



# MES OUTILS

## pour favoriser la concentration

### Mes phrases bienveillantes

#### AVANT LA TÂCHE

Quand tu te sentiras prêt, tu pourras commencer.  
On démarre doucement, chacun à son rythme.  
On y va pas à pas.

#### PENDANT LA TÂCHE

Continue comme ça, tu es concentré.  
Tu peux prendre ton temps.  
Je vois que tu t'appliques.

Petites phrases...  
grands effets

#### APRÈS LA TÂCHE

Tu es resté concentré, bravo !  
Tu peux être fier de toi pour ton engagement..  
Tu as fait un vrai effort d'attention.



Ces phrases soutiennent l'activation du système parasympathique, responsable du calme, de la récupération et de la régulation.



respiration plus calme, corps moins tendu, esprit plus disponible.