



# Eduquer au 21ème Siècle

Et si vous prépariez votre enfant dès aujourd'hui aux défis qu'il devra relever demain ?

## Déroulé de l'exercice - C'est quoi la concentration ?

**Intention :** Faire vivre à votre enfant/ado la concentration

**Objectif pédagogique :** Faire trouver à votre enfant sa définition de la concentration et qu'il trouve sa méthode pour y avoir recours dans son quotidien.

**Matériel requis :** Une écharpe, ou un masque pour bander les yeux de votre enfant, les 4 recettes tests, un verre d'eau, un stylo et l'impression de ce document

**Cadre :** Choisissez une pièce tranquille où vous vous sentez bien tous les deux et où vous ne serez pas interrompus. Veuillez à ce que vous soyez tous les deux installés confortablement.

**Petit rappel important :** le défi que vous lancez à votre enfant/ado est de reconnaître un maximum d'ingrédients mais en réalité, si elle/il n'y arrive pas, ce n'est pas important. Ce que nous voulons, c'est lui faire vivre la concentration.

**Votre posture :** Respectez ses silences. Ils peuvent être longs. Il en a besoin pour chercher. Evitez de le/la corriger en cas d'erreur et n'essayez pas de l'aider à trouver. Vous pouvez lui proposer de boire un peu d'eau. Vous pouvez éventuellement l'encourager, si vous sentez qu'il/elle en a besoin. Exemple : « Tu y es presque, cherche encore ! »

### Déroulé en 4 phases

**Quand vous vous êtes assuré-e, que vous êtes confortablement installés, bandez-lui les yeux.**

En introduction, si vous pouvez faire une petite séance de recentrage en le faisant respirer en conscience et qu'il/elle visualise le parcours de l'air à l'inspire et à l'expire. 3 respirations en conscience l'aideront à se poser et à mettre tous ses sens en éveil (enfin, tous sauf la vue ! 😊)

**Pendant qu'il/elle fait son exercice de respiration, installez devant vous les 4 dégustations tests et procédez dans l'ordre de la recette la plus simple à la plus complexe en respectant le déroulement suivant :**

---

Apprendre à apprendre, devenir soi, réussir son orientation scolaire et professionnelle au 21<sup>ème</sup> Siècle

[www.gersende-gollier.com](http://www.gersende-gollier.com)

1/3





<b>Test N°3 – Dégustation</b>
<b>Question : c'est quoi pour toi, la concentration ?</b>
<b>Notez sa réponse :</b>

<b>Test N°4 – Dégustation</b>
<b>Question : c'est quoi pour toi, la concentration ?</b>
<b>Notez sa réponse :</b>

**Que constatez-vous dans l'évolution de ses réponses ? (Ne lui faites pas part de votre réponse)**

**Phase 4 : En conclusion**

**Reformulation générale : Relisez-lui toutes ses définitions de la concentration de la plus simple à la plus détaillée.**

**Posez-lui les questions suivantes en continuant à noter ses réponses.**

- 1. Comment te sens-tu, là maintenant ?**

**S'il/elle répond « bien ». Demandez-lui : que dirais-tu si le mot « bien », n'existait pas ?**

**NOTEZ sa réponse, c'est cadeau !**

2. **Qu'est ce qui pourrait t'aider pour retrouver cet état de concentration pendant les cours ?**
  
3. **... Quand tu fais tes devoirs ?**
  
4. **... Quand tu révises tes leçons ?**
  
5. **As-tu besoin de quelque chose pour t'y aider ?**
  
6. **Qu'est ce qui pourrait t'en empêcher de te concentrer ?**
  
7. **Quand/si cela arrive, que pourras-tu faire pour revenir dans cet état de concentration ?**
  
8. **A partir de quand vas-tu mettre ça en place ?**

**Bravo ! L'expérience est terminée.**