

Activités : pendant l'examen

Exercices pour se détendre, se concentrer et se dynamiser

Vous pouvez faire la plupart de ces exercices en toute discrétion pendant quelques secondes ou 1 à 2 minutes. Ce sont des trucs, essayez-les et voyez s'ils fonctionnent sur vous.

La méthode 5 – 4 – 3 – 2 – 1

1. Observez **5** choses présentes dans la classe (sens de la vue).
2. Touchez **4** choses (sens du toucher) : la table, un crayon, etc.
3. Repérez et écoutez **3** bruits (sens de l'ouïe) différentes.
4. Chercher **2** odeurs différentes (sens de l'odorat).
5. Capter **1** goût (sens du goût).

Variante :

Observez **3** objets, éléments d'une même couleur.

Observez **3** objets, éléments d'une même forme.

Observez **3** objets, éléments d'une même matière.

Auto-hypnose

Observez les paumes de vos mains qui sont posées ouvertes sur vos cuisses (ou sur la table). Observez leurs lignes, la couleur de la peau, passez de l'une à l'autre. Vous verrez que cette simple action vous concentrera et vous détendra.

Palming

Posez vos deux mains en formant comme deux coques sur vos yeux. Gardez les yeux ouverts ou fermés. Restez comme cela quelques secondes ou 1 à 2 minutes selon les possibilités. Cela défatigue et calme. Les yeux aiment être dans le noir.

Se dynamiser

Frottez vos mains l'une contre l'autre, frottez vos poignets pour vous donner de l'énergie.

Visualisation

Fermer les yeux et visualiser un lieu, un souvenir agréable. Comme si vous regardiez une photo, profitez de ce que la sensation vous procure. Vous pouvez aussi le faire yeux ouverts avec le regard « flottant » qui ne regarde rien de précis.

Faites une pause

Offrez une petite pause de temps en temps : ne faites rien, regardez au loin, par la fenêtre ou faites un exercice de visualisation yeux fermés. Dessinez quelque chose sur une feuille de brouillon pendant 1 minute.

Offrez-vous un moment pour faire le point : faites un plan de ce qu'il vous reste à faire.

Quand vous êtes prêt.e à reprendre, prenez une grande inspiration, comptez à rebours 5, 4, 3, 2, 1, expirez. Vous êtes concentré.e !

Psychologue :



Médiation :



Accueil santé :



Coaching
pédagogique :

