



# RITUELS PERMETTANT D'ACCROÎTRE LA CONCENTRATION

Les rituels jouent un rôle important dans la vie quotidienne de l'école. Ils peuvent aussi aider à apaiser l'atmosphère de la classe avant le conseil de coopération et donc à accroître la concentration. Ces rituels ne doivent pas obligatoirement être réalisés avant un conseil de coopération, ils peuvent aussi être remplacés par d'autres ou même être totalement omis. Il est sur-tout important que la classe puisse s'identifier aux rituels utilisés et qu'elle les comprenne.

## Exercice 1 : la minute de silence

Avec ce rituel, on essaie d'instaurer la concentration et le calme nécessaires au conseil de coopération en faisant silence pendant une, deux ou trois minutes. Au début, il est totalement normal que les élèves trouvent l'exercice difficile, mais comme pour tout rituel, « c'est en forgeant qu'on devient forgeron ». Les élèves doivent adopter une position assise détendue. L'exercice commence par un signal sonore et se termine par le même signal.

### Réalisation

Les élèves sont invités à adopter une position assise confortable. Il faut veiller à ce qu'ils se sentent bien et puissent se détendre. Lorsque le signal retentit, chacun doit rester parfaitement silencieux jusqu'à la fin de l'exercice, lorsque le signal retentit à nouveau. On peut ensuite demander à la classe ce qu'elle a entendu malgré le silence..

## Exercice 2 : retenir sa respiration

Cet exercice de concentration s'inspire de la plongée en apnée. C'est un exercice de concentration en lui-même, mais la préparation est déjà relaxante. On peut le rendre encore plus intéressant en proposant un petit défi aux élèves.

### Réalisation

Les élèves reçoivent pour consigne de retenir leur respiration pendant un temps déterminé, entre dix secondes et une minute. Si les élèves doivent se mesurer les uns aux autres, ils gardent les yeux ouverts pendant l'exercice et s'assoient lorsqu'ils ne peuvent plus retenir leur respiration. S'ils ne doivent pas se mesurer les uns aux autres, ils restent assis pendant l'exercice, yeux fermés.

Pour la préparation, on utilise un exercice de respiration relaxant : pendant une minute, les élèves inspirent et expirent profondément, de sorte que chaque inspiration ou expiration peut durer jusqu'à cinq secondes. Cinq secondes avant le début de l'exercice, les élèves inspirent profondément. L'enseignant(e) compte à rebours pour que les élèves puissent se préparer de manière optimale à l'exercice. Puis les élèves essaient de retenir leur souffle pendant le temps défini. Pour pouvoir retenir longtemps sa respiration, la préparation doit être réalisée sérieusement. Pendant l'exercice, la classe doit se concentrer sur autre chose pour se distraire.

## Exercice 3 : estimer un intervalle de temps

Cet exercice favorise le calme et la concentration et les élèves apprennent à mieux évaluer les intervalles de temps.

### Réalisation

Les élèves s'assoient sur leurs chaises et sont chargés d'évaluer un intervalle de temps, par ex. 30 secondes. L'enseignant(e) donne un signal de départ à partir duquel les élèves ferment les yeux. Ils se lèvent dans le calme lorsqu'ils pensent que l'intervalle est écoulé. Une fois que le dernier/la dernière s'est levé(e), l'enseignant(e) révèle qui a le mieux évalué le temps.