NOUVEAU DEPART

Exercices de Concentration

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration - Séance 2

Comptez vos respirations - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : respiration et/ou imagerie

Polycopié(s) : Aucun nécessaire.

Matériel nécessaire : L'animateur aura besoin d'un moyen pour chronométrer l'exercice (environ 2 minutes)

Consignes de l'animateur :

Dites au groupe :

"Aujourd'hui, je vous propose de pratiquer la concentration en vous concentrant sur votre respiration. Vous allez vous concentrer sur le comptage de vos respirations.
Quand on commencera cet exercice, respirez normalement, sans forcer. Chaque fois que vous expirez, dites-vous silencieusement un chiffre - "un", "deux", "trois", "quatre", "cinq" - puis recommencez à "un". Quand on commencera, vous vous concentrerez pendant deux minutes sur le comptage de vos respirations.

Quand vous remarquez que votre concentration a dérivée, si vous oubliez de compter, ou si vous commencez à compter au-delà du chiffre cinq, revenez simplement à compter vos respirations de "un", à "cinq".
Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, ramenez-la simplement à votre respiration.

"Avez-vous des questions ?" (Répondez à toutes les questions posées. Si la discussion qui s'ensuit dépasse une phrase ou deux, il peut être utile de répéter à nouveau les instructions.)

"Ok, commencez."

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : « Comment s’est passé l’exercice pour vous ? »
« Qu’est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l’exercice ? »

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration - Séance 3

Abécédaire – Objets qui se trouvent dans la maison - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Cognitif / verbal

Polycopié(s) : Ci-joint.

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Donnez à chaque participant un document et demandez-leur de ne pas commencer l'exercice tant que vous n'aurez pas passé en revue toutes les consignes. Demandez à l'un des participants de lire les instructions sur le document, en haut et en bas de la page.

Dites également au groupe :

« Cet exercice vous donne une occasion de pratiquer votre compétence de concentration. Quand nous commencerons, prenez 3 minutes pour vous concentrer sur cet exercice. L'idée n'est pas de voir qui peut trouver le plus de mots, bien que parfois les gens apprécient un esprit de compétition. Ce qui est important c'est de s'entraîner à se concentrer tout en faisant quelque chose qui demande de la concentration. »

« Avez-vous des questions ? » (Répondez aux questions posées.) *"Ok, commencez."*

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

***Exercice de concentration* - Séance 3**

Document du participant

Cet exercice est une occasion pour vous entraîner à la concentration. Voyez combien de mots vous pouvez trouver qui commencent par chaque lettre de l'alphabet selon le thème de la maison. Par exemple, le mot "Armoire" marche bien.

ABECEDAIRE DES OBJETS CE QUI SE TROUVENT DANS LA MAISON

A :	**N :**
B :	**O :**
C :	**P :**
D :	**Q :**
E :	**R :**
F :	**S :**
G :	**T :**
H :	**U :**
I :	**V :**
J :	**W :**
K :	**X :**
L :	**Y :**
M :	**Z :**

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration - Séance 5

Être à l'écoute - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Auditif - Musique/son

Polycopié(s) : Aucun.

Matériel nécessaire : Matériel multimédia pour jouer de la musique ou des sons de la nature (variez les genres, dans la mesure où cela convient au milieu correctionnel)

Consignes de l'animateur :

Choisissez un morceau de musique ou des sons de nature à faire écouter au groupe.

S'il s'agit d'un morceau, dites au groupe :

« *Je vais vous faire écouter un morceau qui dure ___ minutes.*

Pendant la musique, concentrez-vous sur le fait d'écouter. Faites attention aux sons des différents instruments de musique, l'ambiance, les paroles de la musique (s'il s'agit d'une chanson avec paroles), *le tempo, le rythme et toutes les images ou les sensations qui viennent à votre esprit quand vous écoutez la musique.*
Quand vous remarquez que votre concentration a dérivée, remettez simplement votre concentration vers l'écoute de cette musique. Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, revenez simplement à l'écoute.

Si ce sont des sons de nature, dites au groupe :
« Je vais vous faire écouter un morceau de sons de la nature qui dure ___ minutes.

Pendant que les sons passent, concentrez-vous vraiment sur le fait d'écouter. Faites attention à la variété des sons, imaginez la scène, faites attention à l'ambiance et au rythme des sons, remarquez toutes les images ou les sensations qui vous viennent à l'esprit quand vous écoutez ces sons de la nature.
Quand vous remarquez que votre concentration a dérivée, remettez simplement votre concentration vers l'écoute de cette musique. Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, revenez simplement à l'écoute."

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toute question posée. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter à nouveau les instructions.)

Jouez la sélection de musique/sons de la nature.

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? » Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ?"*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 7

Objets cachés : Nature - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de **concentration** : cognitif-visuel

Document(s) : Voir le document ci-joint.

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture et du document ci-joint. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Donnez à chaque participant une copie du polycopié et dites au groupe :

"L'exercice de concentration d'aujourd'hui est un exercice d'objets cachés. Quand nous commencerons, vous aurez trois minutes pour vous concentrer et chercher les objets qui sont écris en bas de l'image (puis lisez la liste des objets cachés, surtout si vous avez des participants dans le groupe dont le niveau de lecture est limité).

L'idée n'est pas de voir qui va trouver le plus d'objets cachés, ou qui va les trouver le plus vite possible, ou quelque chose comme ça. L'objectif est de pratiquer la concentration tout en faisant quelque chose qui demande de l'attention. Essayez de rester concentré le plus possible. Remarquez comment vous vous concentrez et quelles difficultés vous rencontrez. C'est peu probable que l'un d'entre nous puisse trouver tous les objets pendant les trois minutes que nous allons prendre pour faire l'exercice. Vous pourrez emporter cet exercice avec vous après le groupe si vous voulez le terminer plus tard. »

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? » Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

Facultatif :

Sur la page après le polycopié du participant se trouve la solution des objets cachés, vous pouvez les distribuer à la session suivante pour aider les participants qui n'ont pas pu trouver certains objets cachés.

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Objets cachés - Nature

Document du participant

Trouvez les objets suivants : Club de golf Oiseau Un fil et une aiguille un cœur Bougie Pelle Casquette Couronne Boule de bowling Une part de pizza Un Bagel Nœud papillon Casserole Ballon de rugby

START NOW / NOUVEAU DEPART

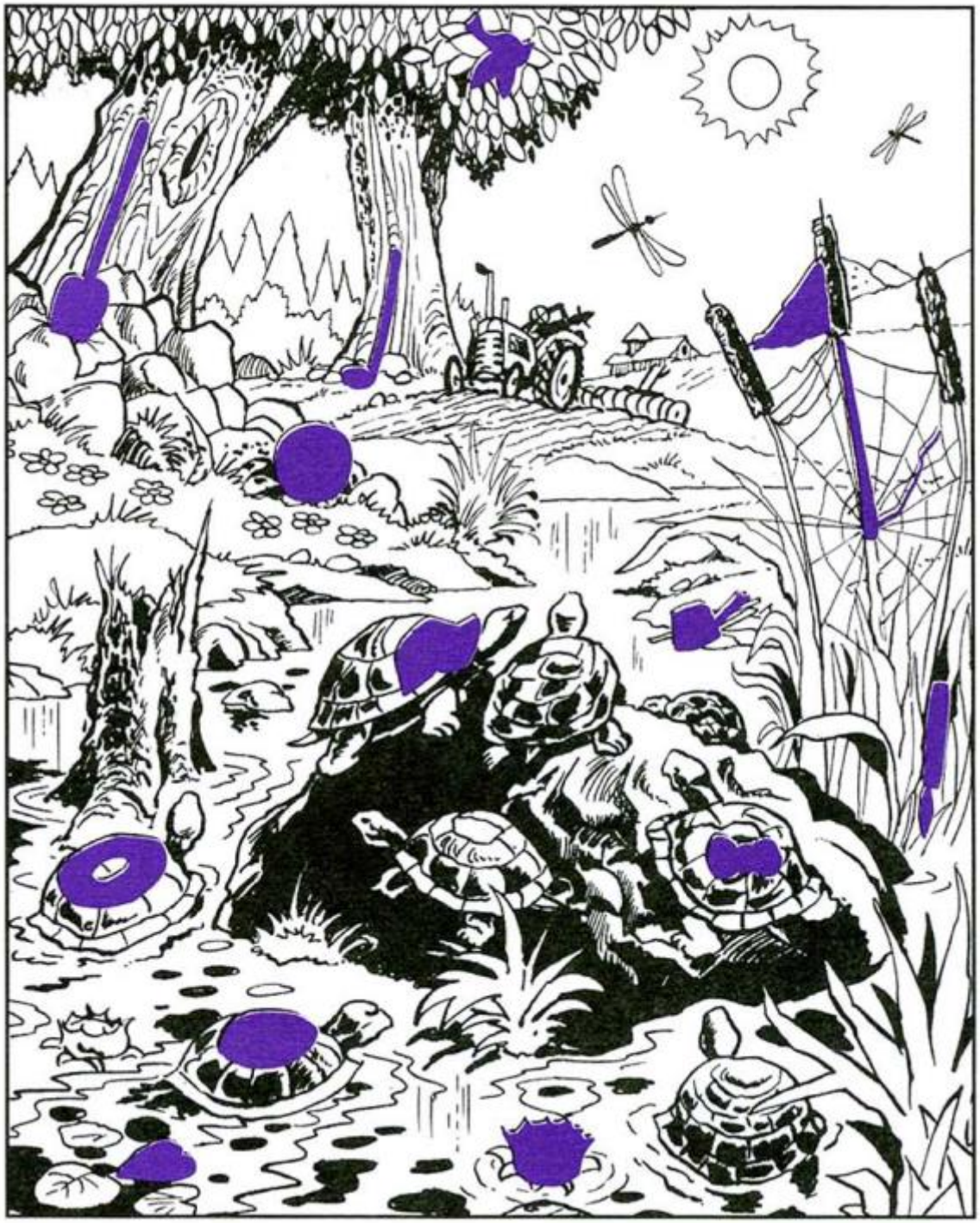
Exercice de concentration : Objets cachés - Nature

Document facultatifs du participant : indices pour le puzzle d'objets cachés de campagne

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Objets cachés - Nature

Document du participant : réponses pour le puzzle d'objets cachés de campagne



START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 9

Recherche de mots - Commencer par moi - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Cognitif / Verbal

Polycopié(s) : Ci joint

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Donnez à chaque participant un polycopié et demandez à l'un des participants de lire les instructions sur le polycopié. Demandez-leur de ne pas commencer l'exercice tout de suite.

Dites au groupe :

"Quand nous commencerons l'exercice, essayez de vous concentrer pendant 3 minutes.
L'idée n'est pas de voir qui réussit ou qui ne réussit pas ou qui va le plus vite, ou quelque chose comme ça.
L'objectif est de pratiquer la concentration tout en faisant quelque chose qui nécessite de réfléchir et de prendre son temps.
Essayez de rester concentré le plus possible. Remarquez comment vous vous concentrez et quelles difficultés vous rencontrez. Quand vous remarquez que votre concentration a dérivé, revenez simplement à cet exercice.
Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, revenez simplement à l'exercice.
Si vous finissez l'exercice de concentration avant la fin du temps, continuez simplement à vous concentrer dessus.

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toutes les questions posées. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter à nouveau les instructions.)

"D'accord, commencez."

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : MA FONDATION Recherche de mots

D	G	A	C	C	E	P	T	E	R	F	C	J	K
C	I	Q	S	C	S	A	H	G	Z	N	O	S	P
O	S	H	S	O	L	C	E	P	Q	A	M	P	L
N	E	I	U	N	G	T	Q	D	I	X	P	I	S
S	H	P	B	C	A	I	U	J	L	S	O	R	H
E	R	O	X	E	S	V	I	F	I	H	R	I	V
Q	V	M	I	N	T	A	L	J	M	C	T	T	X
U	Z	C	R	T	A	T	I	E	I	V	E	U	Y
E	U	I	B	R	R	E	B	L	T	A	M	A	S
N	O	N	B	A	T	U	R	E	E	L	E	L	S
C	C	O	S	T	N	R	E	U	S	E	N	I	R
E	T	M	U	I	O	S	Z	P	N	U	T	T	N
S	S	P	R	O	W	J	J	K	J	R	K	E	Z
D	X	P	U	N	F	T	O	Y	B	S	A	S	Q

ACCEPTER
ACTIVATEURS
COMPORTEMENT
CONCENTRATION
CONSEQUENCES
EQUILIBRE
LIMITES
SPIRITUALITE
STARTNOW
VALEURS

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 11

Garder le rythme - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Auditif - Moteur

Document(s) : Aucun document n'est nécessaire pour cet exercice.

Matériel nécessaire : Aucun matériel n'est nécessaire pour cet exercice. Les participants tapotent leur table/bureau ou leurs propres cuisses (s'ils sont assis sans table ni bureau).

Remarque spéciale : Informez les agents pénitentiaires de votre lieu d'exercice de ce que vous allez faire avant le début de cette activité. L'objectif est d'éviter toute inquiétude concernant les sons provenant du groupe.

Consignes de l'animateur :

Dites au groupe-

"Pour l'exercice de concentration d'aujourd'hui, nous allons faire des percussions rythmiques. Une personne fait un rythme de tambour avec ses mains, puis le reste du groupe répète ce rythme. Comme ça -, essayez de répéter ce rythme.

Montrez un rythme simple et encouragez le groupe à le répéter, en renforçant tout effort positif.

« Ok, quand nous commencerons, nous ferons deux fois le tour du groupe, en demandant à chacun à tour de rôle de nous montrer un rythme. Quand nous commencerons l'exercice, j'irai en premier, puis nous ferons le tour du groupe dans cette direction (montrer). *Essayez de faire un rythme assez simple, pour que le reste d'entre nous ait une chance de pouvoir le répéter. Après avoir répété au rythme de la personne, la personne d'après fera son directement son rythme, sans nous arrêter ni discuter jusqu'à la fin. L'idée est d'essayer d'utiliser les compétences de concentration pour rester attentifs tout le long.*

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toutes les questions posées. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter les instructions à nouveau.) *"Ok, commencez."*

Une fois que le temps est écoulé, demandez- leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez cela ? Qu'est-ce que ça vous a fait au niveau de vos émotions ?»*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 13

Compter en respirant - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Respiration et/ou imagerie

Document(s) : pièce jointe

Matériel nécessaire : : L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 2 minutes)

Consignes de l'animateur :

Dites au groupe-

« L'exercice d'aujourd'hui se concentre sur le contrôle de la respiration. Cela va durer 2 minutes.

Voici une feuille que vous pouvez utiliser pour vous aider à vous concentrer pendant cet exercice, si vous le souhaitez.

[La feuille de rappel est illustrée à la page suivante - Elle est conçue pour être photocopiée, puis coupée en deux sur la ligne centrale, ce qui en donne deux par page.]

►*Tout d'abord, inspirez par le nez pendant 5 temps, comme ceci "Dedans, deux, trois, quatre, cinq »*
►*Ok, essayez cette partie, inspirez par le nez maintenant, "Dedans, deux, trois, quatre, cinq ».*
►*Ensuite, vous retenez votre respiration pendant 3 temps, comme ceci, "garde, deux, trois ».'*
►*Enfin, expirez par la bouche pendant 7 temps, comme ceci, "Dehors, deux, trois, quatre, cinq, six, sept".*

C'est un type de respiration utile à apprendre, car elle vous aide à vous détendre.

Ok, avant de commencer l'exercice de concentration, j'aimerais que tout le monde essaie tout ça ensemble, c'est-à-dire inspirez par le nez pendant 5 temps, retenez pendant trois temps et expirez par la bouche pendant 7 temps.

Prêt ? 'Ok, dedans, deux, trois, quatre, cinq. Gardez, deux trois. Dehors, deux, trois, quatre, cinq, six, sept. D'accord ?'

Quand vous remarquez que votre concentration a dérivé, concentrez-vous simplement sur le rythme de votre respiration.

Peut-être que cette feuille de rappel peut vous aider à rester concentré. Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, ramenez votre attention sur votre respiration.

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toutes les questions posées. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter les instructions à nouveau.) *"Ok, commencez."*

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? » Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

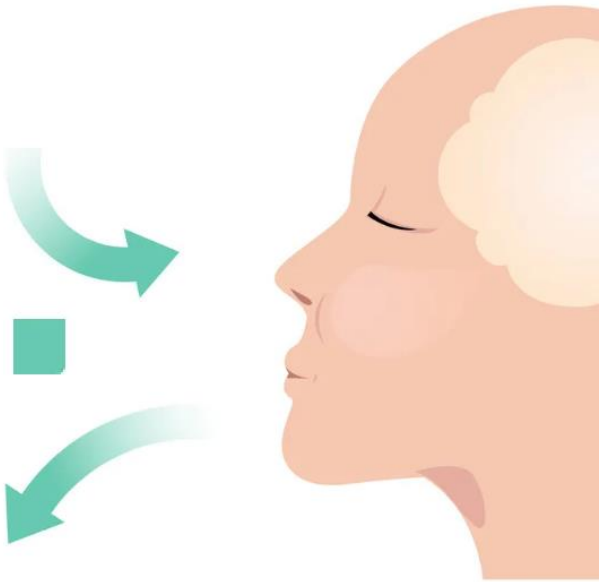
Exercice de concentration : Compter en respirant

Document du participant

DEDANS, 2, 3, 4, 5

GARDER, 2, 3

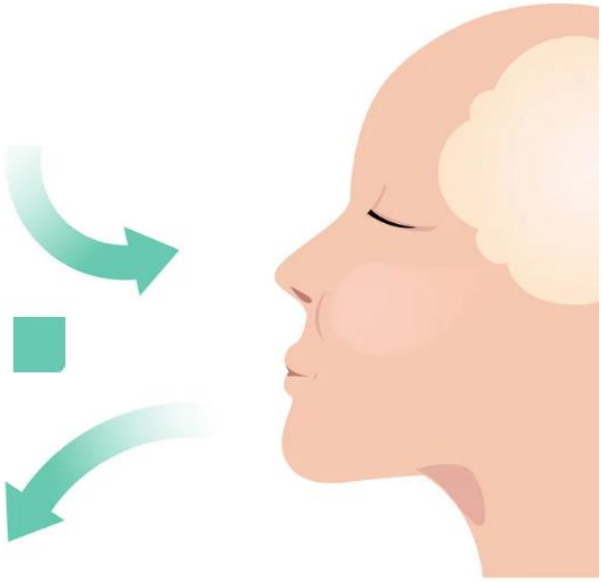
DEHORS, 2, 3, 4, 5, 6, 7



DEDANS, 2, 3, 4, 5

GARDER, 2, 3

DEHORS, 2, 3, 4, 5, 6, 7



START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 15

Abécédaire – Mes émotions - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Cognitif / verbal

Polycopié(s) : Ci-joint.

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Donnez à chaque participant un document et demandez-leur de ne pas commencer l'exercice tant que vous n'aurez pas passé en revue toutes les consignes. Demandez à l'un des participants de lire les instructions sur le document, en haut et en bas de la page.

Dites également au groupe :

« Cet exercice vous donne une occasion de vous entraîner à vous concentrer. Quand nous commencerons, prenez 3 minutes pour vous concentrer sur cet exercice. L'idée n'est pas de voir qui peut trouver le plus de mots, bien que parfois les gens apprécient un esprit de compétition. Ce qui est important c'est de s'entraîner à se concentrer tout en faisant quelque chose qui demande de la concentration. »

« Avez-vous des questions ? » (Répondez aux questions posées.) *"Ok, commencez."*

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Abécédaire – Mes émotions

Document du participant

Cet exercice est une occasion pour vous entraîner à la concentration. Voyez combien de mots vous pouvez trouver qui commencent par chaque lettre de l'alphabet sur le thème des émotions. Par exemple, le mot "Anxiété" marche bien.

ABECEDAIRE DES CHOSES EN LIEN AVEC LES EMOTIONS

A :	**N :**
B :	**O :**
C :	**P :**
D :	**Q :**
E :	**R :**
F :	**S :**
G :	**T :**
H :	**U :**
I :	**V :**
J :	**W :**
K :	**X :**
L :	**Y :**
M :	**Z :**

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 17

Mots croisés - **Mes émotions** - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Cognitif / verbal

Polycopié(s) : Ci-joint.

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Dites au groupe :

"L'exercice de concentration d'aujourd'hui est un jeu de mots croisés qui utilise beaucoup de mots du module Mes émotions."

"Pour résoudre ces mots croisés, regardez d'abord les indices juste en dessous. Ils classé en mots écrits horizontalement de gauche à droite et en mots écrits verticalement de haut en bas. Chaque indice correspond à un mot qui tient dans les cases blanches.

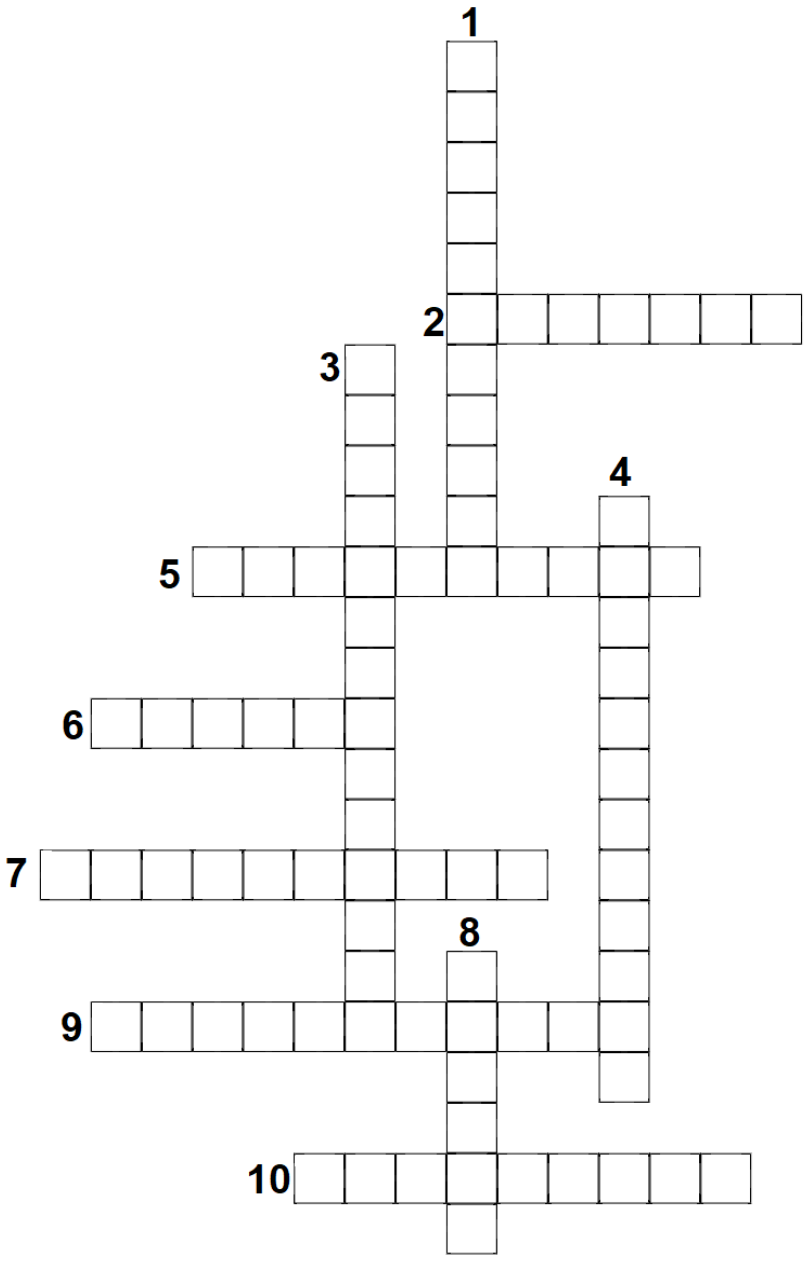
Après avoir lu les indices en dessous, essayez de trouver le mot qui correspond à l'espace vide au-dessus. Si vous n'arrivez pas à trouver le mot, passez à l'indice suivant. Parfois, après avoir rempli quelques mots, les lettres qui apparaissent peuvent vous aider à trouver les mots les plus difficiles. »

Distribuez les documents et dites au groupe :

"Cet exercice vous donne une occasion de vous entraîner à vous concentrer. Quand nous commencerons l'exercice, essayez de vous concentrer pendant 3 minutes. L'idée n'est pas de voir qui peut trouver le plus de mots, bien que parfois les gens apprécient un esprit de compétition. Ce qui est important c'est de s'entraîner à se concentrer tout en faisant quelque chose qui demande de la concentration. »
"Avez-vous des questions ?" (Répondez aux questions posées.) *"Ok, commencez."*

Une fois que le temps est écoulé, demandez- leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

Exercice de concentration : Mots croisés sur nos émotions difficiles



HORIZONTAL →

2 Un moyen de faire face à ses émotions. On fait face à ses émotions par des « … »

5 L'état dans lequel on est quand on se sent triste, qu'on a plus d'espoir et qu'on s'isole

6 L'émotion qui nous indique que nos limites ont été franchies

7 Une erreur de pensée qu'on fait quand on pense savoir ce que les autres pensent

9 Quelque chose qu'on peut utiliser pour créer une scène agréable dans notre tête

10 L'émotion que l'on sent quand on perd quelqu'un ou quelque chose

VERTICAL ↓

1 Le « A » de « ACC »

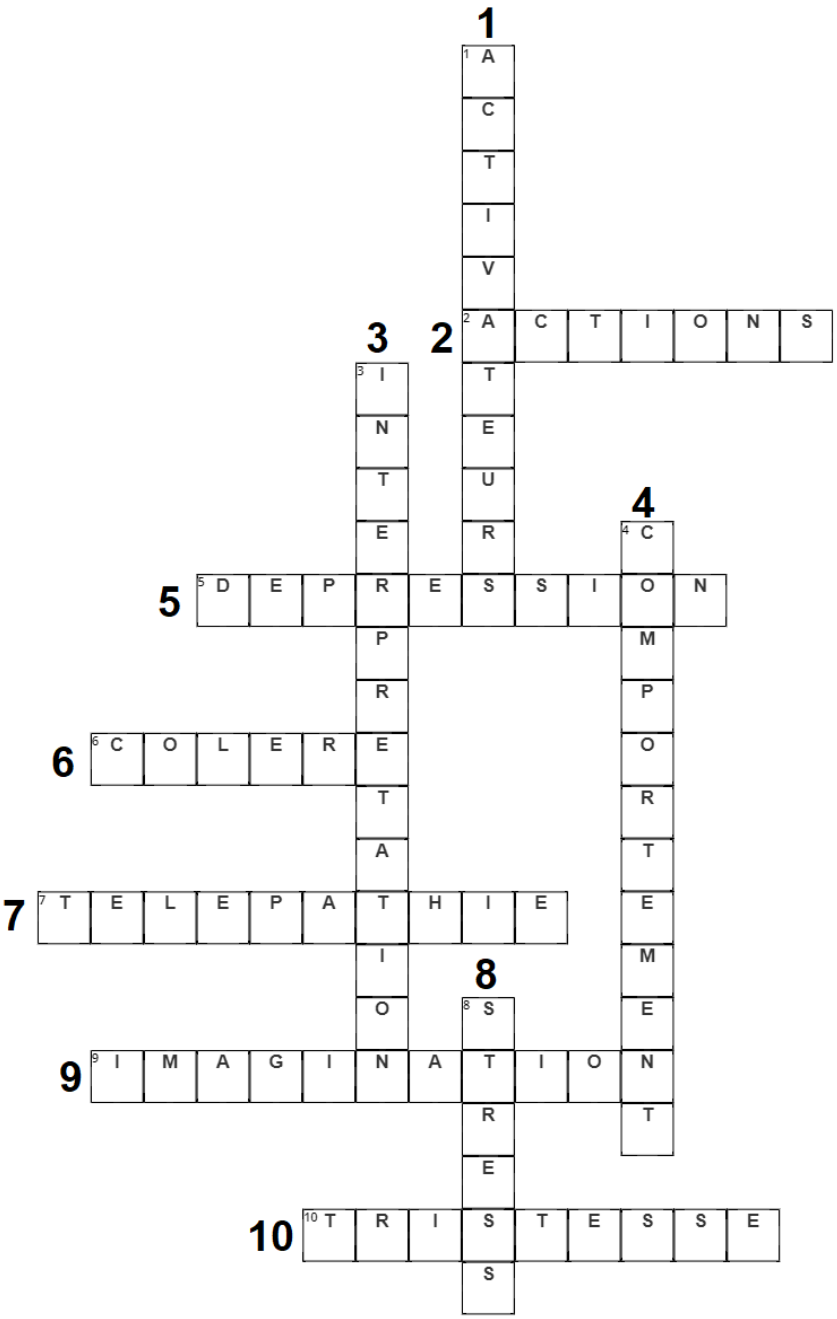
3 La façon dont on comprend les choses qui se passent. Quand quelque chose arrive on fait une « … »

4 Le dernier « C » de « ACC »

8 Un sentiment comme la peur et l'anxiété

Exercice de concentration : Mots croisés sur nos émotions difficiles

SOLUTION



HORIZONTAL →

2 Un moyen de faire face à ses émotions. On fait face à ses émotions par des « … »
5 L'état dans lequel on est quand on se sent triste, qu'on a plus d'espoir et qu'on s'isole
6 L'émotion qui nous indique que nos limites ont été franchies
7 Une erreur de pensée qu'on fait quand on pense savoir ce que les autres pensent
9 Quelque chose qu'on peut utiliser pour créer une scène agréable dans notre tête
10 L'émotion que l'on sent quand on perd quelqu'un ou quelque chose

VERTICAL ↓

1 Le « A » de « ACC »
3 La façon dont on comprend les choses qui se passent. Quand quelque chose arrive on fait une « … »
4 Le dernier « C » de « ACC »
8 Un sentiment comme la peur et l'anxiété

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 19

Puzzle d'objets cachés : Océan - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de **concentration** : cognitif-visuel

Document(s) : Voir le document ci-joint.

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture et du document ci-joint. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Donnez à chaque participant une copie du polycopié et dites au groupe :

"L'exercice de concentration d'aujourd'hui est un exercice d'objets cachés. Quand nous commencerons, vous aurez trois minutes pour vous concentrer et chercher les objets qui sont écris en bas de l'image (puis lisez la liste des objets cachés, surtout si vous avez des participants dans le groupe dont le niveau de lecture est limité).

L'idée n'est pas de voir qui va trouver le plus d'objets cachés, ou qui va les trouver le plus vite possible, ou quelque chose comme ça. L'objectif est de pratiquer la concentration tout en faisant quelque chose qui demande de l'attention. Essayez de rester concentré le plus possible. Remarquez comment vous vous concentrez et quelles difficultés vous rencontrez. C'est peu probable que l'un d'entre nous puisse trouver tous les objets pendant les trois minutes que nous allons prendre pour faire l'exercice. Vous pourrez emporter cet exercice avec vous après le groupe si vous voulez le terminer plus tard. »

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? » Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

Facultatif :

Sur la page après le polycopié du participant se trouve la solution des objets cachés, vous pouvez les distribuer à la session suivante pour aider les participants qui n'ont pas pu trouver certains objets cachés.

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Puzzle d'objets cachés - Océan

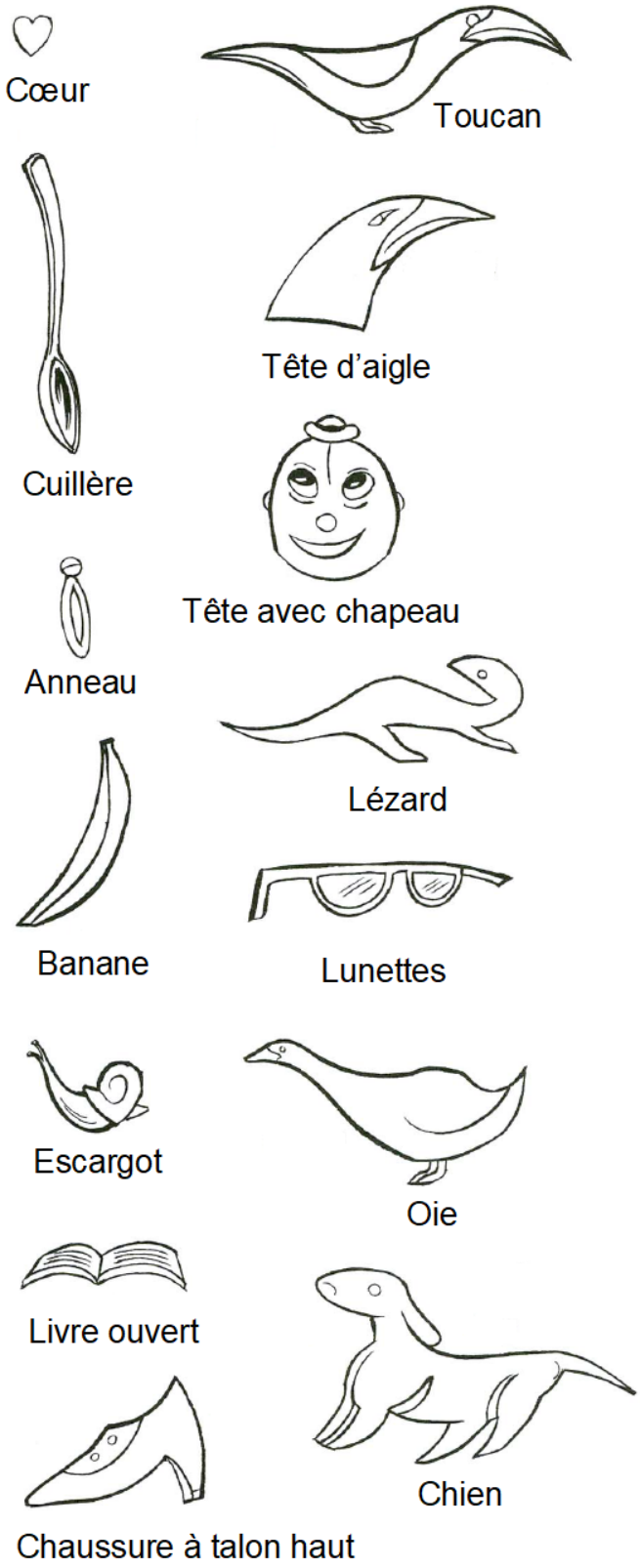
Document du participant

Trouvez les objets suivants : Cœur Cuillère Anneau Banane Escargot Livre ouvert Chaussure à talon haut Tête d'aigle Toucan Lézard Tête avec chapeau Lunettes Chien Oie

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Puzzle d'objets cachés - Océan

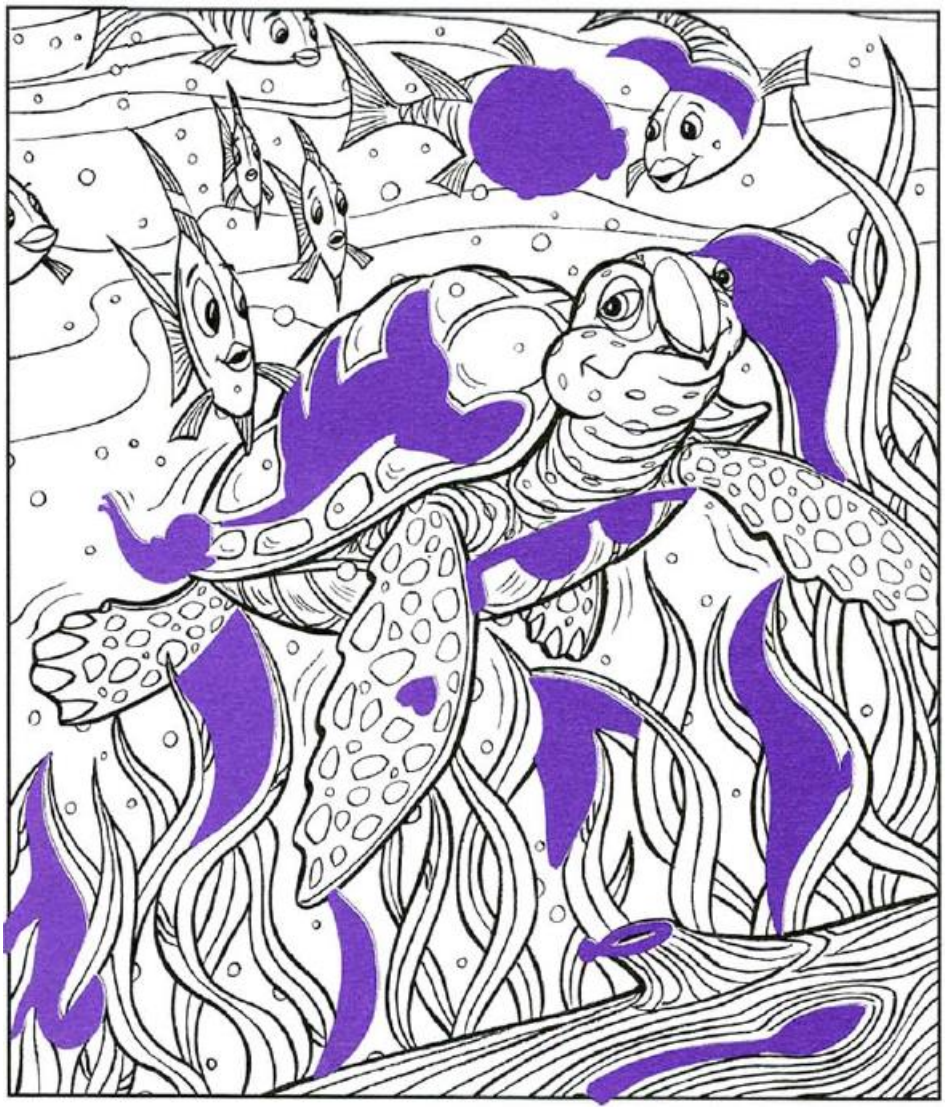
Document facultatif du participant : indices pour le puzzle d'objets cachés de l'océan



START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Puzzle d'objets cachés - Océan

Document du participant : réponses pour le puzzle d'objets cachés de l'océan



START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 21

Répétition de mouvements - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Cognitif / Moteur

Polycopié(s) : Aucun polycopié n'est nécessaire pour cet exercice.

Matériel nécessaire : Aucun matériel n'est nécessaire pour cet exercice.

Consignes de l'animateur :

Cet exercice de concentration consiste à répéter une série de mouvements. Voici quelques possibilités :

En position assise, tapez les pieds sur le sol avec un rythme répétitif (demandez aux participants de taper, pas de piétiner). Voici deux possibilités :

1. droite, droite, gauche – droite, droite, gauche – droite, droite, gauche – droite, droite, gauche

2. droite, droite, gauche, gauche – droite, droite, gauche, gauche – droite, droite, gauche, gauche
Expliquer et faites une démonstration de la première séquence de mouvements répétitifs.

Dites ensuite : *« Quand nous commencerons l'exercice, prendrez une minute pour vous concentrer sur ce rythme. L'idée n'est pas de voir qui peut bien faire le rythme et qui ne le peut pas, ou qui la fait plus vite, ou quelque chose comme ça. L'objectif est de pratiquer la concentration tout en faisant un type d'activité qui implique du mouvement.*

Ce qui est difficile dans cet exercice c'est de rester concentré sur ce que vous faites plutôt que de passer en pilote automatique. Quand on fait quelque chose de répétitif notre attention a tendance à décrocher. Essayez de rester concentré le plus possible.

Remarquez comment vous vous concentrez et quelles difficultés vous rencontrez.
Quand vous remarquez que votre concentration a dérivé, remettez simplement votre concentration vers le rythme que vous faites avec vos pieds. Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, revenez simplement à l'exercice. »

Rappelez-leur quelle est la séquence de rythme et montrez-la à nouveau.

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toutes les questions posées. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter à nouveau les instructions.) *"Ok, commencez."*

Répétez ces étapes avec une variété de séquences de tapotement.

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur *: « Comment s'est passé cet exercice pour vous ? » Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 23

Image d'un souvenir positif - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Imagerie

Polycopié(s) : Aucun polycopié n'est nécessaire pour cet exercice.

Matériel nécessaire : L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Dites au groupe :

« L'exercice de concentration d'aujourd'hui porte sur l'imagerie.
L'imagerie veut dire que vous pouvez imaginer une scène dans votre esprit, en utilisant tous vos sens, même ce que vous pouvez voir et entendre.
Pour l'exercice de concentration d'aujourd'hui, j'aimerais que vous pensiez à un souvenir positif.
Souvenez-vous d'un endroit où vous vous êtes senti en sécurité et heureux.
Prenez une minute pour choisir un souvenir positif sur lequel vous aimeriez vous concentrer. [Pause.]

Quand nous commencerons l'exercice, vous prendrez deux minutes pour vous concentrer sur votre souvenir positif.
Imaginez à quoi ce souvenir ressemble, ce que vous pouvez entendre et sentir dans votre corps. Peut-être même que vous pouvez vous souvenir d'odeurs ou de goûts. Quand vous remarquez que votre concentration a dérivé, remettez simplement votre attention vers ce souvenir. Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, ramenez-la simplement sur cette image.

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toutes les questions posées. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter à nouveau les instructions.)

"D'accord, commencez."

Une fois que le temps est écoulé, demandez- leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? » Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 25

Recherche de mots - Mes Relations - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Cognitif / Verbal

Polycopié(s) : Ci joint

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Donnez à chaque participant un polycopié et demandez à l'un des participants de lire les instructions sur le polycopié. Demandez-leur de ne pas commencer l'exercice tout de suite.

Dites au groupe :

"Quand nous commencerons l'exercice, essayez de vous concentrer pendant 3 minutes.
L'idée n'est pas de voir qui réussit ou qui ne réussit pas ou qui va le plus vite, ou quelque chose comme ça.
L'objectif est de pratiquer la concentration tout en faisant quelque chose qui nécessite de réfléchir et de prendre son temps.
Essayez de rester concentré le plus possible. Remarquez comment vous vous concentrez et quelles difficultés vous rencontrez. Quand vous remarquez que votre concentration a dérivé, revenez simplement à cet exercice.
Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, revenez simplement à l'exercice.
Si vous finissez l'exercice de concentration avant la fin du temps, continuez simplement à vous concentrer dessus.

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toutes les questions posées. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter à nouveau les instructions.)

"D'accord, commencez."

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Recherche de mots : Mes relations

A	F	F	I	R	M	A	T	I	O	N	P	N	R
T	Y	B	C	L	I	M	I	T	E	S	D	C	E
H	A	S	O	U	T	I	E	N	V	L	V	O	L
J	Q	E	Q	U	I	L	I	B	R	E	C	M	A
B	U	J	F	Y	I	J	N	S	P	V	O	M	T
J	A	D	O	B	I	T	N	Z	A	A	W	E	I
I	F	K	D	G	A	D	U	S	X	M	J	N	O
N	B	E	V	G	A	E	C	O	U	T	E	T	N
Z	E	R	V	W	E	H	A	K	P	M	J	A	S
P	A	M	I	T	I	E	R	R	O	E	A	I	D
U	W	K	F	S	B	E	M	X	Z	S	L	R	X
M	X	W	W	A	E	J	J	I	F	H	I	E	U
C	O	M	M	U	N	I	C	A	T	I	O	N	W
O	R	E	S	P	E	C	T	F	Z	H	I	J	E

AFFIRMATION AMITIE

COMMENTAIRE COMMUNICATION

ECOUTE EQUILIBRE

LIMITES RELATIONS

RESPECT SOUTIEN

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 27

Image d'un lieux positif - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Imagerie

Polycopié(s) : Aucun polycopié n'est nécessaire pour cet exercice.

Matériel nécessaire : L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 2 minutes)

Consignes de l'animateur :

Dites au groupe :

« L'exercice de concentration d'aujourd'hui porte sur l'imagerie.
L'imagerie veut dire que vous pouvez imaginer une scène dans votre esprit, en utilisant tous vos sens, même ce que vous pouvez voir et entendre.
Pour l'exercice de concentration d'aujourd'hui, j'aimerais que vous pensiez à un endroit positif.
Ça peut être un endroit où vous êtes vraiment allés ou un endroit où vous aimeriez aller à l'avenir.
Ce doit être un endroit où vous vous sentez en sécurité et à l'aise, un endroit où vous pouvez être vous-même.
Prenez une minute pour décider sur quel endroit positif vous aimeriez vous concentrer. [Pause.]

Quand nous commencerons l'exercice, veuillez prendre 2 minutes pour vous imaginer dans cet endroit. Imaginez à quoi ressemble cet endroit, ce que vous y entendez et ce que vous sentez dans votre corps quand vous y êtes. Peut-être même que vous sentez des odeurs ou des goûts là-bas.
Quand vous remarquez que votre concentration a dérivé, concentrez-vous simplement sur l'image de cet endroit positif. Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, ramenez-la simplement sur cette image.

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toute question posée. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter à nouveau les instructions.)

"D'accord, commencez."

Une fois que le temps est écoulé, demandez- leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? » Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration- Séance 29

Labyrinthes - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Cognitif / Non-verbal

Polycopié(s) : Ci joint

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Donnez à chaque participant un polycopié et demandez à l'un des participants de lire les instructions sur le polycopié. Demandez-leur de ne pas commencer l'exercice tout de suite.

Dites au groupe :

« Quand nous commencerons, vous devrez vous concentrer pendant 3 minutes sur cet exercice.
L'idée n'est pas de voir qui est capable de faire cet exercice et qui n'en est pas capable, ou qui le fait le mieux ou le plus vite, ou quelque chose comme ça.
L'objectif est de pratiquer la concentration tout en faisant quelque chose qui nécessite de réfléchir et de prendre son temps. Essayez de rester concentré le plus possible. Remarquez comment vous vous concentrez et quelles difficultés vous rencontrez.
Quand vous remarquez que votre concentration a dérivée, remettez votre attention sur l'exercice.
Chaque fois que vous remarquez que votre concentration s'est égarée, revenez simplement à l'exercice.
Si vous finissez l'exercice de concentration avant la fin du temps, continuez simplement à vous concentrer dessus.

« Avez-vous des questions ? » (Répondez à toutes les questions posées. Si la discussion qui s'ensuit fait plus qu'une phrase ou deux, il peut être utile de répéter les instructions à nouveau.) *"Ok, commencez."*

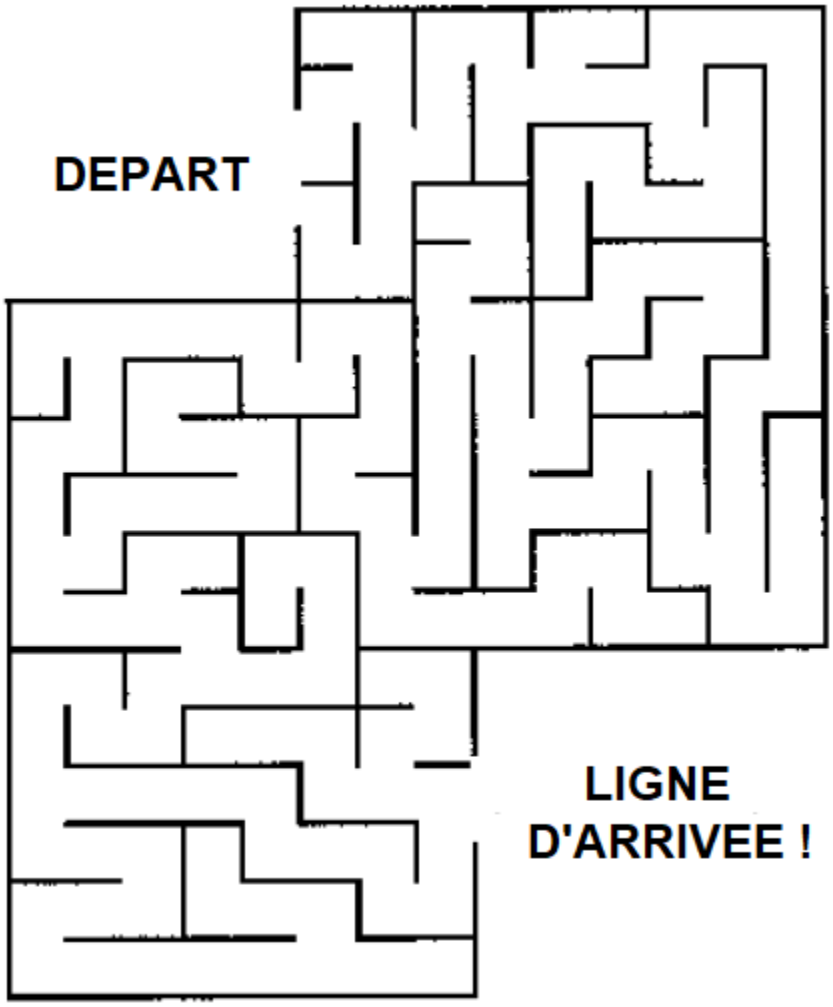
Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? »*
Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »

Quatre labyrinthes avec des niveaux de difficulté croissants sont proposés.
Selon le niveau cognitif et motivationnel de votre groupe, vous pouvez proposer au groupe d'essayer les labyrinthes 1 et 2 en séance. Proposez-leur d'emporter les labyrinthes 3 et 4 comme exercice facultatif à faire à leur rythme, s'ils sont intéressés.

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Labyrinthes

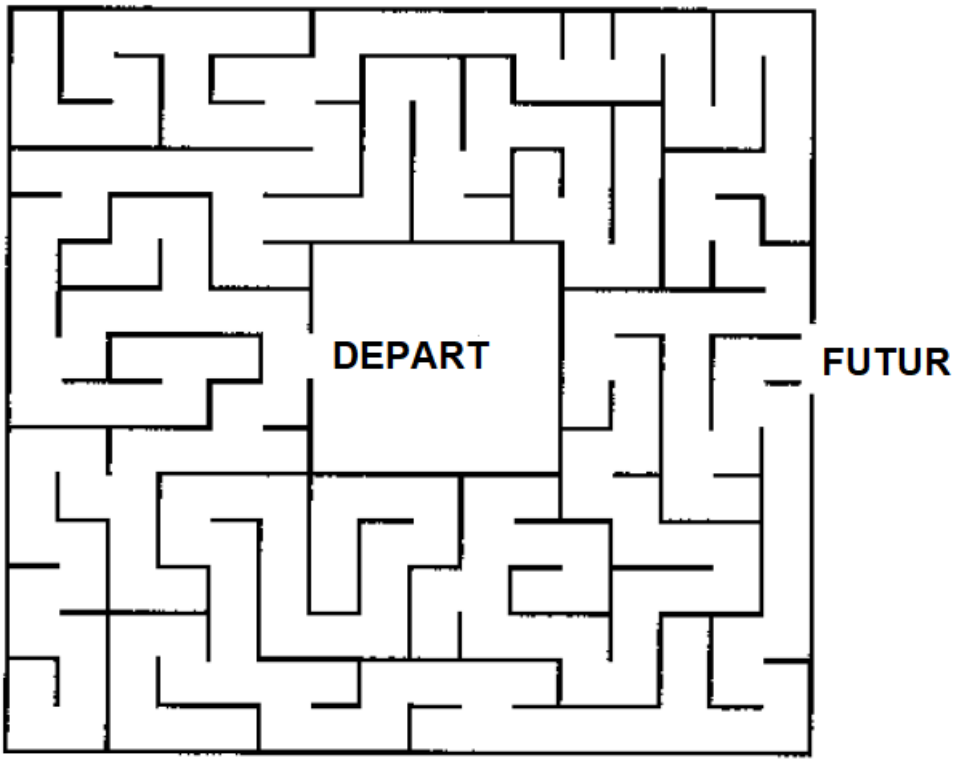
CONTINUER A ALLER DE L'AVANT Labyrinthe 1



START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Labyrinthes

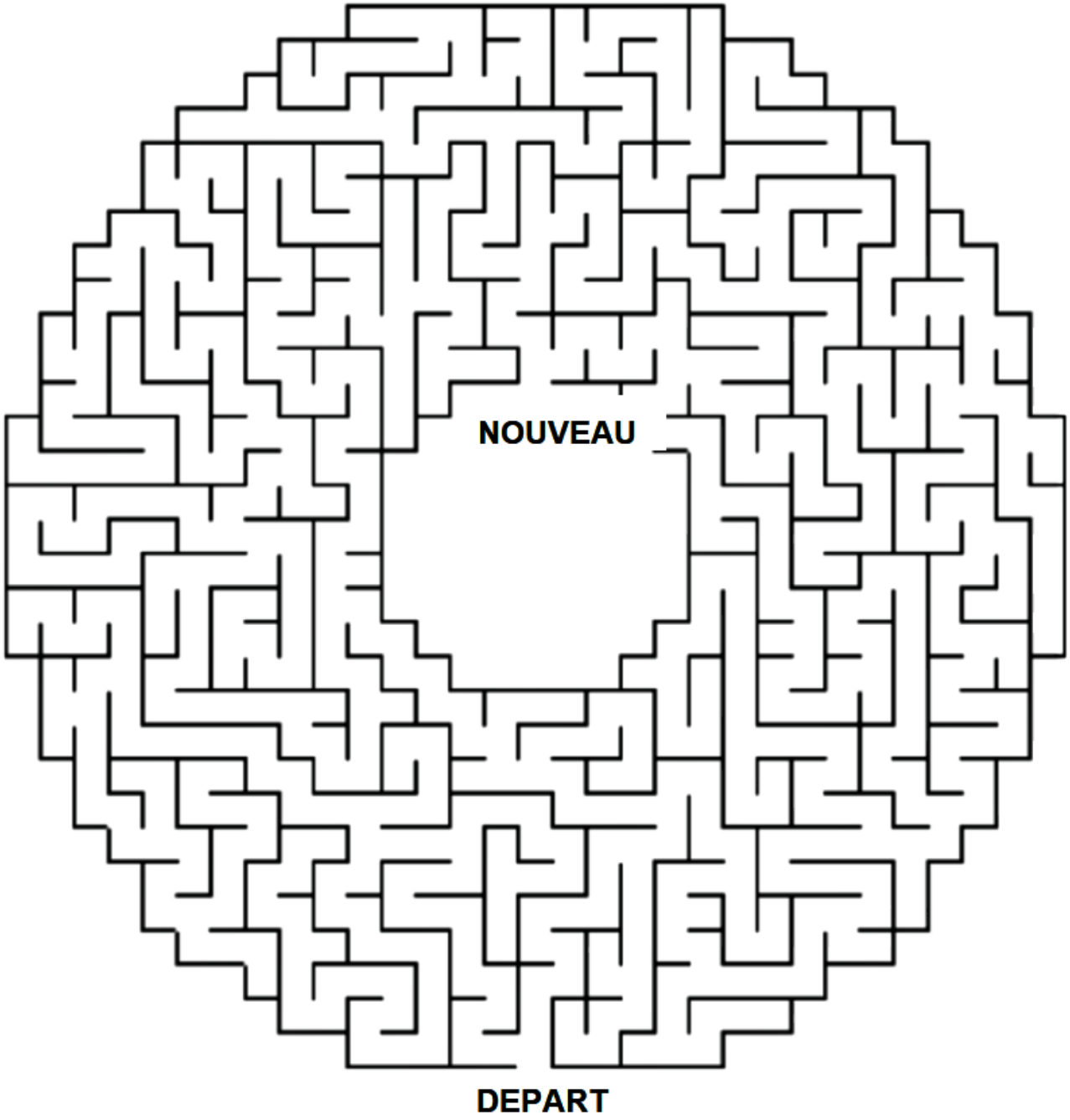
UN CHEMIN POSITIF VERS LE FUTUR Labyrinthe 2



START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Labyrinthes

PRENDRE LE TEMPS D'APPRENDRE Labyrinthe 3

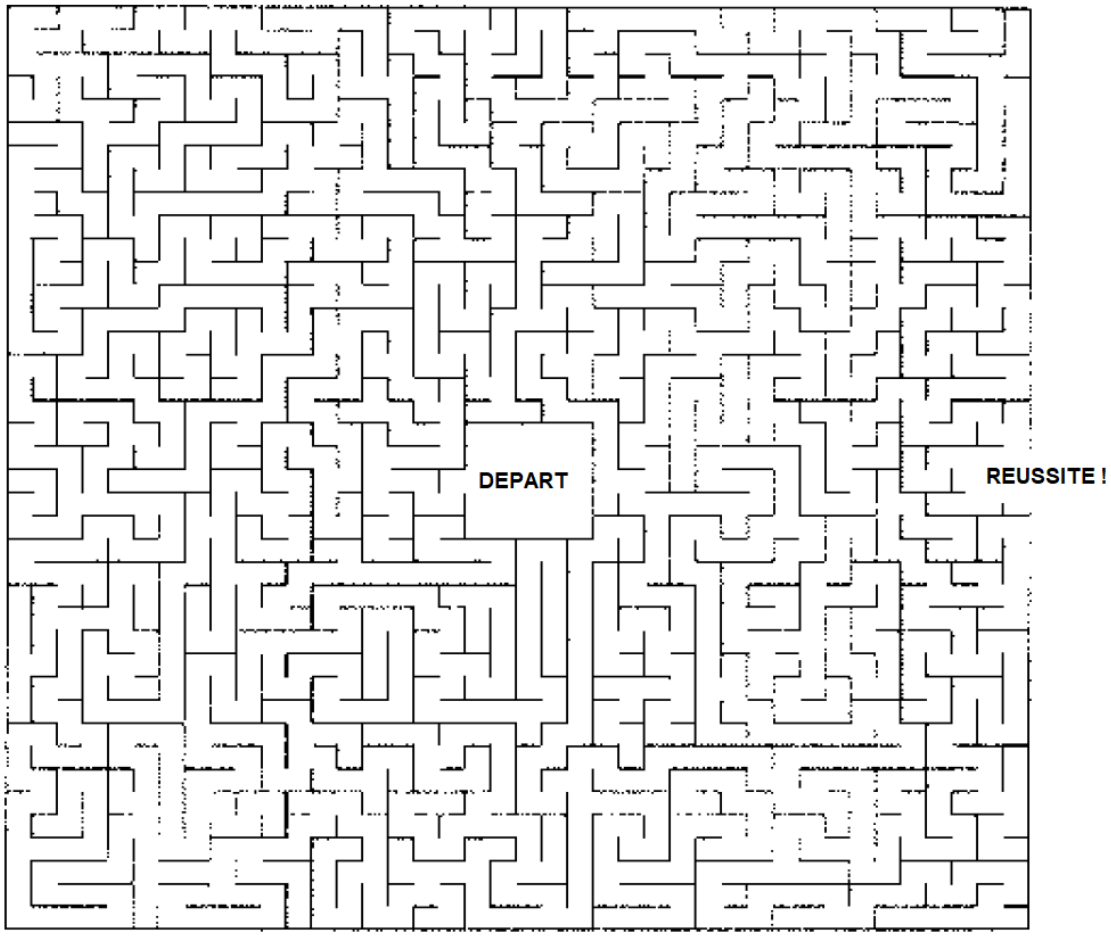


START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Labyrinthes

LE CHEMIN TORTUEUX DU CHANGEMENT POSITIF Labyrinthe 4

Pour ceux qui aiment les labyrinthes vraiment difficiles !



START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration – Séance 31

Abécédaire – Mon Futur - Instructions de l'animateur

Type d'exercice de concentration : Cognitif / verbal

Polycopié(s) : Ci-joint.

Matériel nécessaire : Chaque participant aura besoin d'un matériel d'écriture. L'animateur aura besoin d'un moyen de chronométrer l'exercice (environ 3 minutes)

Consignes de l'animateur :

Donnez à chaque participant un document et demandez-leur de ne pas commencer l'exercice tant que vous n'aurez pas passé en revue toutes les consignes. Demandez à l'un des participants de lire les instructions sur le document, en haut et en bas de la page.

Dites également au groupe :

« Cet exercice vous donne une occasion de vous entraîner à vous concentrer. Quand nous commencerons, prenez 3 minutes pour vous concentrer sur cet exercice. L'idée n'est pas de voir qui peut trouver le plus de mots, bien que parfois les gens apprécient un esprit de compétition. Ce qui est important c'est de s'entraîner à se concentrer tout en faisant quelque chose qui demande de la concentration. »

« Avez-vous des questions ? » (Répondez aux questions posées.) *"Ok, commencez."*

Une fois que le temps est écoulé, demandez-leur : *« Comment s'est passé cet exercice pour vous ? Qu'est-ce que vous avez remarqué sur votre capacité à vous concentrer pendant que vous faisiez l'exercice ? »*

START NOW / NOUVEAU DEPART

Exercice de concentration : Abécédaire sur mon futur

Document du participant

Cet exercice est une occasion pour vous entraîner à la concentration. Voyez combien de mots vous pouvez trouver qui commencent par chaque lettre de l'alphabet sur le thème de votre futur positif. Par exemple, le mot "Ambition" marche bien.

CE QUE JE ME SOUHAITE POUR MON FUTUR POSITIF

A :	**N :**
B :	**O :**
C :	**P :**
D :	**Q :**
E :	**R :**
F :	**S :**
G :	**T :**
H :	**U :**
I :	**V :**
J :	**W :**
K :	**X :**
L :	**Y :**
M :	**Z :**