

Observation de soi - concentration et maîtrise

Type d'exercice	Physique et de concentration
Effets	Calme, maîtrise du corps qui entraîne une maîtrise des émotions et du mental
A utiliser	Pour s'exercer à se contrôler
Modalités pratiques	A 2, assis face à face 1-l'observateur, 2-la statue
Règle	Ne pas parler pendant l'exercice

Mise en place de l'exercice

Poser la question : comment est une statue ?

Réponse : immobile

Aide : qu'est-ce qu'on peut utiliser pour rester immobile ?

Proposer à l'enfant de se concentrer sur quelque chose de physique ;

- La respiration
- Une main
- Un pied
-

Avant de commencer l'exercice, chaque enfant décide sur quoi il va se concentrer.

Le temps de l'immobilité peut aller de 30 secondes à 3 minutes pour les plus entraînés. L'adulte tape dans les mains pour donner le signal du départ puis le signal de l'arrêt.



Devenir maître de soi et ne plus se laisser influencer pour être libre

Partage des impressions

- L'observateur dit ce qu'il a vu, ce qui a bougé, ou si la "statue" est restée immobile
- La "statue" dit comment elle s'est sentie, ses difficultés, ses observations physiques

Remarque

L'enfant joue le rôle d'une statue afin de bien ressentir l'immobilité, ce qui lui demande une certaine maîtrise de lui-même et une très grande concentration

Pour aller plus loin

Un enfant fait la statue tout seul au milieu des autres qui essayent de le déstabiliser par des bruits, des paroles, sans le toucher.

LE DEFI

NE TE LAISSE PAS DESTABILISER PAR CE QUI VIENT DE L'EXTERIEUR.