

Se concentrer veut dire réunir les informations sensorielles que l'on perçoit consciemment, et leur trouver du sens. Pour cela, il faut s'assurer que toutes nos informations sensorielles soient conscientes. Les exercices de concentration que nous vous proposons sont donc axés sur l'ouverture aux perceptions conscientes grâce à la parole et à l'analyse. Ils développent attention, concentration et mémorisation. Ce travail est efficace pour tous, et indispensable pour les personnes qui ont souffert dans leur corps, dans leurs affects, ou dans un mauvais accès aux apprentissages de base. Les personnes qui ont effectué un long séjour en hôpital, ou qui ont subi un choc quelconque, ont peu à peu replié leurs antennes pour éviter de souffrir davantage. Dans certains domaines, elles vont alors rester dans une sorte de bulle. Sans réouverture à leurs perceptions conscientes, elles resteront fermées au monde, et ne pourront redémarrer dans la vie.

Quant aux enfants qui travaillent avec une pédagogie mécanique qui privilégie la forme, et une rapidité telle que la réflexion n'est plus possible, ils sortent de cours survoltés ou très fatigués. Pour leur permettre de souffler puis de raisonner, nous avons mis au point des exercices simples et ludiques qui les ouvrent à l'analyse. Ceux que nous recevons après 19 h nous arrivent particulièrement fatigués, et pourtant ils repartent en forme, après une heure de travail intensif. Pourquoi ? Parce que nous ne commençons jamais un cours sans consacrer 5 à 15 minutes à ces exercices d'apparence anodine. Et quand, pressés par le temps, nous oublions ce travail préparatoire, l'enfant a tellement de mal à se concentrer que généralement, c'est lui qui nous le demande. En quelques minutes, nous regagnons le temps perdu.

-----

## Table des matières

<b>1 – <u>La latéralisation</u></b>	
1 – Découverte de l'espace .....	p 5
2 – Lettres au sol	p 5
3 – Schéma corporel .....	p 7
4 – Placement de petits animaux	p 8
<b>2 – <u>Les perceptions</u></b>	
Les perceptions tactiles	
1 – Identification d'animaux .....	p 9
2 – Identification tactile, espace et temps	p 11
3 – Identification de différentes textures .....	p 11
4 – Identification double, surface et contenu	p 12
5 – Jeu de perles .....	p 12
6 – Exercices complémentaires	p 13
3 – Le circuit de l'écriture consciente : <i>Tactilo</i> .....	p 14
4 – Perceptions visuelles :	
1 – Formes, places, orientations, couleurs : <i>Puzzles géométriques</i>	p 15
2 – La discrimination fine des couleurs .....	p 18
3 – Les cartes de discrimination visuelle	p 19
5 – Les odeurs .....	p 22
6 – Les perceptions et la mémoire auditive :	
1 – Les rythmes	p 23
2 – Les sons .....	p 24
3 – L'analyse orale d'une histoire	p 25
• racontée à des enfants	
• racontée à des adolescents et adultes	
4 – L'analyse orale d'une lecture .....	p 27
7 – Vocabulaire nécessaire au développement des perceptions	p 29
<b>8 – <u>La logique</u></b>	
Les jeux de liens logiques	
1 – L'historymage	p 44
2 – Le memorymage .....	p 47
3 – La mémoire visuelle des détails	p 47
4 – Le croisimage .....	p 48
9 – Les jeux de déductions logiques	
1 – Le <i>Super master mind</i> .....	p 49
2 – Le <i>Rushhour</i>	p 56
10 – Exercices de questionnement	p 57

## 2 – Perceptions tactiles

### 1 - Identification d'animaux en plastique

*Age* : de 5 à 85 ans.

*Destination* : cet exercice s'adresse à des personnes qui ont des problèmes de concentration, qui sont en souffrance physique ou psychologique, ou simplement fatiguées. Il est indispensable en cas d'échec prolongé à l'école, ou de séjour en milieu hospitalier. Toute souffrance en effet risque de fermer la personne à certaines perceptions pour moins souffrir. Ces fermetures entraveront les apprentissages scolaires ultérieurs et pourront même parfois perturber leur être profond. Il faut donc rouvrir les personnes à toutes leurs perceptions.

**L'interprétation des dessins** faits d'eux-mêmes par les petits enfants donne sur eux de précieux renseignements. Précieux, car il n'est pas du tout certain qu'ils auraient pu parler de ce qu'ils ont représenté. A titre d'exemples, et sans que cette énumération soit exhaustive, citons :

- l'absence d'oreilles nous indique une possible fermeture à l'écoute, cas fréquent chez les enfants sujets à des otites répétées
- la bouche réduite ou absente nous incite à penser à une entrave de la parole (cas fréquent en lien avec la comptine du roi du silence)
- les mains avec peu ou pas de doigts nous suggèrent une fermeture aux perceptions tactiles
- les membres attachés. Cette pratique a pu perturber l'être profond. Il convient alors d'être vigilant pour éviter les comportements violents ultérieurs.

Ce dessin doit évidemment être fait au départ de la formation. Sa comparaison avec celui de fin de formation, nous donnera des indications intéressantes sur les ouvertures réalisées.

*Support* :

- animaux en plastique variés et de diverses tailles, entre 3 et 20 cm<sup>1</sup>. Commencer par les plus gros. Eviter les animaux qui peuvent faire peur tels que : scolopendre, araignée, scorpion, serpent ...

*Objectifs visés* :

- **concentration**
- **analyse fine** des perceptions tactiles
- **description complète et détaillée** de tout ce que l'on perçoit de l'objet étudié – phase d'analyse. Au cours de cette phase exploratoire parlée, il faut que la personne dise clairement ce qu'elle perçoit consciemment. Les expressions « il semblerait, je pense, je crois » traduisent une distanciation d'avec la réalité, la personne n'est alors pas pleinement elle-

---

<sup>1</sup> Vous en trouverez dans les magasins de jouets et sur les marchés aux puces. Choisissez-les agréables au toucher. Ceux qui sont en terre sont à déconseiller car ils s'ébrèchent facilement.

même, elle se situe hors réalité ou joue un rôle. Il faut l'aider à affirmer ce qu'elle perçoit. Si une personne ne peut dire *cela est*, peut-elle dire *je suis* ?

- **synthèse** de tout ce qui a été mémorisé, puisque dit à haute voix, pour pouvoir identifier l'animal.

- **donner de l'assurance** en permettant à la personne de défendre son point de vue à partir de ce qu'elle a perçu elle-même, sans avoir été influencée par son entourage. Pour ce faire, une fois que l'exercice a été bien effectué à plusieurs reprises, il est possible de dire *non* à une détermination juste pour apprendre à la personne :

- à défendre son point de vue de façon argumentée et objective (je dis cela car j'ai perçu ceci, cela ....)

- à demander à son contradicteur, sans en être gênée, sur quels critères il se base pour infirmer ce qu'elle vient de dire.

La mise en mots des perceptions tactiles est utile d'une part à la perception consciente du monde qui nous entoure, donc au plaisir de vivre, et d'autre part à l'écriture consciente, donc à l'autonomie d'expression.

#### *Exécution de l'exercice :*

- faire identifier à tâtons quelques gros animaux.

**1 - S'il s'agit d'un tout jeune enfant ou d'une personne en grande difficulté dans le domaine du toucher**, commencer par l'identification d'une dizaine d'animaux que vous allez leur *présenter yeux ouverts*, et les leur faire toucher. Leur faire décrire ce qu'ils touchent, et leur faire qualifier chaque élément :

- Regarde cette girafe. Voilà son cou, touche-le. Comment est-il ? Il est long et fin. Qu'est-ce que tu sens tout au long de son cou ? Une toute petite crinière. Tu la sens sous tes doigts ? Et sur la tête, que vois-tu ? Touche ses cornes avec le bout de tes doigts, ou même avec tes ongles. Tu sens la différence d'avec ses oreilles ? Comment sont orientées les oreilles ? Dans le même sens que les cornes ?

Quand il aura pris l'habitude d'associer la vue, le toucher et la parole, enlever la vue. Il faudra qu'il reconnaisse ces mêmes figurines mais à *tâtons maintenant*, les yeux clos ou les mains sous la table. Il travaillera alors en reconnaissance.

Quand il sera capable d'identifier à tâtons, mais en simple reconnaissance, des animaux déjà travaillés, il pourra passer à l'étape suivante qui est celle de la découverte d'animaux non travaillés.

Cette 2<sup>e</sup> étape d'identification en découverte est utile à tous ceux qui ont besoin de se concentrer ou simplement de se détendre. La détente est particulièrement importante chez les kinesthésiques, car ils peuvent accumuler de grosses tensions qui les poussent à la violence.

**2 - Pour ceux qui ont simplement besoin de travailler leur concentration**, commencer directement par le travail d'identification à tâtons.

Choisir d'abord un animal assez gros et assez facile à identifier : requin, éléphant.

Laisser tout d'abord l'élève faire à sa manière. S'il n'y arrive pas, demandez-lui de le refaire **en parlant à haute voix**. Il faut qu'il détaille tout ce qu'il touche, en partant d'une