

EN CLASSE

QUAND J'AI BESOIN D'ÊTRE ATTENTIF, JE PEUX...

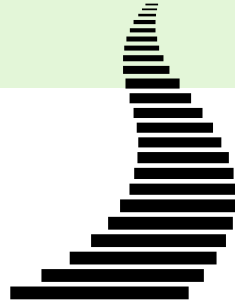
IMAGINER UNE BALANÇOIRE

- Fermer les yeux.
- Imaginer un enfant sur une balançoire.
- Suivre le mouvement de la balançoire qui va et vient.
- Continuer à suivre le mouvement de la balançoire qui devient de plus en plus lent jusqu'à arrêt complet.



DÉCOMPTER JUSQU'À 20

- Fermer les yeux.
- Respirer lentement.
- Compter 1 à la première inspiration, 2 à la première expiration, 3 à la deuxième inspiration, 4 à la deuxième expiration... jusqu'à 20.



DESSINER UN HUIT COUCHÉ

- Les yeux ouverts, tracer dans l'espace un huit couché avec l'index droit en partant du centre vers la droite
- Faire la même chose avec la main gauche en partant du centre vers la gauche.
- Refaire la même chose les yeux fermés.
- Toujours les yeux fermés, tracer mentalement un huit couché sans bouger les mains, d'abord en partant du centre vers la droite puis une deuxième fois en partant du centre vers la gauche

