

## Observation de soi - concentration et maîtrise

---

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

---

### Mise en place de l'exercice

Poser la question : comment est une statue ?

Réponse : immobile

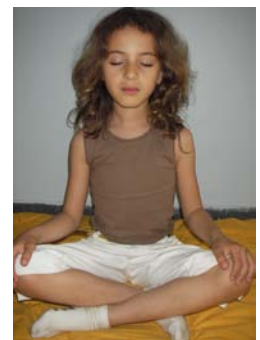
**Aide** : qu'est-ce qu'on peut utiliser pour rester immobile ?

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.**