



5 rituels express pour relancer l'attention

1 - Bouger pour relancer le corps et le cerveau

➡ Après 15 à 20 minutes d'immobilité, la concentration diminue.

● 1 minute suffit : on se lève, on s'étire, on bouge les doigts, on souffle.

2 - Installer le silence comme respiration mentale

➡ 30 secondes de silence permettent un vrai recentrage.

● Option : fermer les yeux, respirer calmement ou écouter un son neutre.

3 - Créer une rupture cognitive

➡ Une courte activité différente réactive la vigilance.

● Exemple : jeu de mémoire, phrase à corriger, devinette rapide.

4 - Stimuler le focus visuel

➡ Les écrans sollicitent le regard en mouvement ; ici on rééduque la fixation.

● Exercice : fixer un point coloré au tableau pendant 10 secondes, puis décrire mentalement ce qu'on voit.

5 - Terminer par un ancrage positif

➡ L'attention se nourrit aussi d'émotion.

● Félicitez, souriez, valorisez la reprise de concentration.

