**Se concentrer sur son corps**

Vous allez vous asseoir confortablement sur votre chaise : dos droit bien étiré, épaules basses, les yeux fermés, les mains reposant sur les cuisses et les plantes de pied sur le sol. Détendez bien votre visage et vos épaules.

Vous allez maintenant visiter votre corps, essayer de le ressentir de l’intérieur, en n’oubliant aucun recoin. Je vais nommer successivement les différentes parties de votre corps. Vous devez porter votre attention dessus, sans penser à autre chose, et vous répéter mentalement le nom de cette partie du corps. L’important est de bien ressentir – de bien habiter – la partie du corps que vous visitez, et de garder le rythme.

On commence par le côté droit : pouce de la main droite, index, majeur, annulaire, auriculaire ; toute la main ; poignet ; coude ; épaule ; poitrine à droite ; taille à droite ; hanche ; fessier ; cuisse ; genou droit ; mollet ; talon ; plante du pied ; orteils droits.

On passe sur le côté gauche : pouce de la main gauche, index, majeur, annulaire, auriculaire ; toute la main ; poignet ; coude ; épaule ; poitrine à gauche ; taille à gauche ; hanche ; fessier ; cuisse ; genou gauche ; mollet ; talon ; plante du pied ; orteils gauches.

Maintenant, vous allez explorer la tête : dessus du crâne, front, oreilles, sourcils, point entre les sourcils, les deux yeux, narines, but du nez, joues, lèvres, langue dans la bouche ; toute la tête.

Pour finir, vous allez ressentir les parties de votre corps de façon globale : les deux bras ; les deux jambes ; la tête ; tout l’avant du corps ; tout l’arrière du corps ; tout le corps ; tout le corps ; tout le corps.

Enfin, vous allez vous concentrer sur les sensations entre votre corps et la chaise sur laquelle vous êtes assis ; puis sur vos plantes de pieds. Vous écoutez les sons autour de vous, dans la classe, dans le couloir, à l’extérieur des bâtiments, au-delà du lycée. Vous ouvrez les yeux ; vous reprenez contact avec l’environnement de la classe : la lumière ; les couleurs ; les formes ; vos camarades ; les murs de la classe.

L’exercice est terminé.

**Se concentrer sur son corps**

**(Version rapide)**

Vous allez vous asseoir confortablement sur votre chaise : dos droit bien étiré, épaules basses, les yeux fermés, les mains reposant sur les cuisses et les plantes de pied sur le sol. Détendez bien votre visage et vos épaules.

Vous allez mentalement faire le tour de votre corps en essayant de ressentir le plus précisément possible les sensations dans les différentes parties que je vais énoncer. Vous devez porter votre attention dessus, sans penser à autre chose, et vous répéter mentalement le nom de cette partie du corps.

Pieds sur le sol ; genoux ; fessiers sur la chaise ; mains sur les cuisses ; bas du dos, haut du dos ; épaules ; cou ; langue dans la bouche, les deux yeux, les deux oreilles ; toute la tête ; les deux bras ; les deux jambes ; tout le corps dans l’espace.

Enfin, vous écoutez les sons autour de vous, dans la classe, dans le couloir, à l’extérieur des bâtiments, au-delà du lycée. Vous ouvrez les yeux ; vous reprenez contact avec l’environnement de la classe : la lumière ; les couleurs ; les formes ; vos camarades ; les murs de la classe.

L’exercice est terminé.

**Se concentrer sur sa respiration**

Aujourd’hui, vous allez expérimenter les trois étages de votre respiration. Pour cela, vous allez vous asseoir confortablement sur votre chaise : dos droit bien étiré, épaules basses, les yeux fermés, les mains reposant sur les cuisses et les plantes de pied sur le sol. Détendez bien votre visage et vos épaules.

D’abord, la respiration basse, abdominale. Placez vos deux mains contre votre bas-ventre ; les majeurs se touchent et les épaules sont détendues. Observez votre souffle à ce niveau : à l’inspiration, sentez l’abdomen qui se gonfle légèrement comme un ballon ; il se dégonfle lors de l’expiration. Respirez cinq fois dans cette zone : cinq inspirs et cinq expirs.

Puis, la respiration médiane, ou thoracique. Croisez les poignets sur la poitrine, paumes contre le corps au-dessous des épaules et coudes contre le bas des côtes. Vous devez vous sentir un peu comprimé. Redressez le dos et inspirez en constatant que la cage thoracique s’ouvre comme un parapluie. Lors de l’expiration, elle se referme. Respirez cinq fois dans cette zone : cinq inspirs et cinq expirs.

Enfin, la respiration haute ou nasale. Placez l’un de vos index sur le point entre les sourcils, en appuyant légèrement sur le front. Observez le va-et-vient du souffle dans vos narines. Sur l’inspiration, l’air monte dans le petit triangle du nez en direction de l’index. Lors de l’expiration, il redescend vers la base. Respirez cinq fois dans cette zone : cinq inspirs et cinq expirs.

Vous allez maintenant respirer cinq fois en suivant votre souffle qui se déplace d’abord dans votre nez, puis dans votre poitrine, enfin dans votre ventre. Faites une pause, puis sentez-le qui remonte par le ventre, la poitrine, puis le nez. Encore quatre fois. A chaque fois, laissez votre conscience se poser successivement sur votre nez, sur votre poitrine et sur votre abdomen.

Pour finir, vous allez vous concentrer sur les sensations entre votre corps et la chaise sur laquelle vous êtes assis ; puis sur vos plantes de pieds. Vous écoutez les sons autour de vous, dans la classe, dans le couloir, à l’extérieur des bâtiments, au-delà du lycée. Vous ouvrez les yeux ; vous reprenez contact avec l’environnement de la classe : la lumière ; les couleurs ; les formes ; vos camarades ; les murs de la classe.

L’exercice est terminé.

**Se concentrer sur sa respiration**

Aujourd’hui, vous allez expérimenter les trois étages de votre respiration. Pour cela, vous allez vous asseoir confortablement sur votre chaise : dos droit bien étiré, épaules basses, les yeux fermés, les mains reposant sur les cuisses et les plantes de pied sur le sol. Détendez bien votre visage et vos épaules.

D’abord, la respiration basse, abdominale. Placez vos deux mains contre votre bas-ventre ; les majeurs se touchent et les épaules sont détendues. Observez votre souffle à ce niveau : à l’inspiration, sentez l’abdomen qui se gonfle légèrement comme un ballon ; il se dégonfle lors de l’expiration. Respirez cinq fois dans cette zone : cinq inspirs et cinq expirs.

Puis, la respiration médiane, ou thoracique. Croisez les poignets sur la poitrine, paumes contre le corps au-dessous des épaules et coudes contre le bas des côtes. Vous devez vous sentir un peu comprimé. Redressez le dos et inspirez en constatant que la cage thoracique s’ouvre comme un parapluie. Lors de l’expiration, elle se referme. Respirez cinq fois dans cette zone : cinq inspirs et cinq expirs.

Enfin, la respiration haute ou nasale. Placez l’un de vos index sur le point entre les sourcils, en appuyant légèrement sur le front. Observez le va-et-vient du souffle dans vos narines. Sur l’inspiration, l’air monte dans le petit triangle du nez en direction de l’index. Lors de l’expiration, il redescend vers la base. Respirez cinq fois dans cette zone : cinq inspirs et cinq expirs.

Vous allez maintenant respirer cinq fois en suivant votre souffle qui se déplace d’abord dans votre nez, puis dans votre poitrine, enfin dans votre ventre. Faites une pause, puis sentez-le qui remonte par le ventre, la poitrine, puis le nez. Encore quatre fois. A chaque fois, laissez votre conscience se poser successivement sur votre nez, sur votre poitrine et sur votre abdomen.

Pour finir, vous allez vous concentrer sur les sensations entre votre corps et la chaise sur laquelle vous êtes assis ; puis sur vos plantes de pieds. Vous écoutez les sons autour de vous, dans la classe, dans le couloir, à l’extérieur des bâtiments, au-delà du lycée. Vous ouvrez les yeux ; vous reprenez contact avec l’environnement de la classe : la lumière ; les couleurs ; les formes ; vos camarades ; les murs de la classe.

L’exercice est terminé.

**Compter ses respirations**

Vous allez vous asseoir confortablement sur votre chaise : dos droit bien étiré, épaules basses, les yeux fermés, les mains reposant sur les cuisses et les plantes de pied sur le sol. Détendez bien votre visage et vos épaules.

Vous allez maintenant faire mentalement le tour de votre corps : jambes, tronc, bras, tête…

Maintenant, vous allez concentrer votre attention sur ce que vous entendez : les bruits de la rue, les bruits à l’intérieur du lycée, dans le couloir, dans la salle d’à côté, dans la classe. Vous vous concentrez sur le bruit de votre respiration à l’intérieur de vous. Ecoutez son rythme.

Observez comment votre souffle entre par vos narines pour descendre vers votre ventre, puis comment il ressort par le chemin inverse.

Vous allez vous concentrer sur vos respirations, en comptant un pour un inspir, deux pour l’expir, expir, puis trois à l’inspir suivant, et quatre… Le but de l’exercice est d’arriver à compter jusqu’à 20 sans perdre sa concentration. Si par hasard vous décrochez, ce n’est pas grave. Vous reprenez, soit à partir du moment où vous avez lâché, soit à partir de 1.

Lorsque vous êtes arrivés à 20, vous pouvez laisser votre esprit faire ce qu’il veut : penser, rêver, prévoir l’avenir, ruminer le passé… Tout ce qu’il veut.

Maintenant, vous vous recentrez, vous écoutez à nouveau le bruit de votre respiration, le bruit dans la classe, le bruit hors de la classe. Vous pouvez ouvrir les yeux et reprendre contact avec le monde extérieur.

L’exercice est terminé.

**Trier les idées – Construire un plan**

Vous allez vous asseoir confortablement sur votre chaise : dos droit bien étiré, épaules basses, les yeux fermés, les mains reposant sur les cuisses et les plantes de pied sur le sol. Détendez bien votre visage et vos épaules.

Vous allez maintenant faire mentalement le tour de votre corps : jambes, tronc, bras, tête… Imaginez qu’un liquide bleu s’écoule doucement dans votre corps par le haut du crâne et qu’il remplit progressivement tout votre corps.

Maintenant, vous allez concentrer votre attention sur ce que vous entendez : les bruits de la rue, les bruits à l’intérieur du lycée, dans la classe. Vous vous concentrez sur le bruit de votre respiration à l’intérieur de vous. Ecoutez son rythme.

Observez comment votre souffle entre par vos narines pour descendre vers votre ventre, puis comment il ressort par le chemin inverse.

Vous allez maintenant vous concentrer sur un espace situé dans votre crâne, à l’avant, derrière le front. Pour beaucoup d’entre vous, lorsque vous projetez votre regard intérieur sur cet espace, vous voyez comme un grand écran noir. Il se peut que certains d’entre vous voient des tâches se lumière colorée qui bougent sur ce fond noir. Je vais vous demander de vous concentrer sur cet espace frontal en repensant à vos documents : soyez attentifs aux mots que vous voyez défiler devant vous ou que vous entendez dans votre tête. Quel est le sujet de ce dossier ? Formulez-le en quelques mots. Quelles sont les idées qui se répètent ? Identifiez-en 2, ou 3 si vous y arrivez.

Maintenant, vous allez doucement revenir au présent de la classe. Vous écoutez à nouveau le bruit de votre respiration, le bruit dans la classe, le bruit hors de la classe. Vous pouvez ouvrir les yeux et reprendre contact avec le monde extérieur. Sur une feuille de papier, vous écrivez le sujet de votre dossier au centre et vous l’entourez. Vous tirez trois flèches de ce cercle et au bout de chacune, vous allez noter les deux ou trois idées qui vous sont venues lors de la relaxation, en les inscrivant de la plus évidente à la plus complexe, dans le sens des aiguilles d’une montre.

L’exercice est terminé. Vous allez pouvoir comparer votre feuille avec celle des membres de votre groupe et décider comment structurer votre synthèse de documents.

**Se préparer à un examen**

Pour commencer, vous allez faire un tableau à deux colonnes. Dans la première, vous allez faire la liste de tout ce qui ne dépend pas de vous pour obtenir votre examen : le sujet qui tombera, l’état d’esprit du correcteur, mais aussi le fait que vous n’avez pas suffisamment travaillé jusqu’à présent, ou vos absences. C’est du passé, et vous n’y pouvez plus rien. Dans la seconde colonne, vous allez faire la liste de ce qui est en votre pouvoir pour réussir votre examen à partir de maintenant. Cela peut être les actions que vous pouvez entreprendre : trouver des créneaux horaires consacrés aux révisions, soigner votre hygiène de vie… Cela peut être aussi le regard que vous portez sur cet examen : il n’est peut-être pas si difficile que cela, les examinateurs sont plus bienveillants qu’on ne le croit…

Maintenant, vous allez vous asseoir confortablement sur votre chaise : dos droit bien étiré, épaules basses, les yeux fermés, les mains reposant sur les cuisses et les plantes de pied sur le sol. Détendez bien votre visage et vos épaules.

Vous allez faire mentalement le tour de votre corps : jambes, tronc, bras, tête…

Maintenant, vous allez concentrer votre attention sur ce que vous entendez : les bruits de la rue, les bruits à l’intérieur du lycée, dans la classe. Vous vous concentrez sur le bruit de votre respiration à l’intérieur de vous. Ecoutez son rythme.

Observez comment votre souffle entre par vos narines pour descendre vers votre ventre, puis comment il ressort par le chemin inverse.

Vous allez maintenant vous concentrer sur un espace situé dans votre crâne, à l’avant, derrière le front. Pour beaucoup d’entre vous, lorsque vous projetez votre regard intérieur sur cet espace, vous voyez comme un grand écran noir. Il se peut que certains d’entre vous voient des tâches se lumière colorée qui bougent sur ce fond noir.

Dans cet espace frontal, je vais vous demander de vous représenter votre examen en deux temps.

Pour commencer, imaginez que vous êtes au sommet d’une montagne. Pensez à tout ce qui constitue la vie qui est la vôtre et placez-le dans le paysage que vous surplombez. Cet examen n’est qu’une petite part de votre existence. Visualisez les autres aspects en ressentant les émotions que suscite en vous l’appartenance à votre famille, l’amitié ou l’amour que vous ressentez pour telle ou telle personne, la passion que vous avez pour un jeu vidéo, la musique, un sport, vos projets pour les vacances d’été… Ressentez les émotions positives que vous apportent toutes ces expériences. Vous valez infiniment plus qu’un examen. Obtenir votre BTS ne vous est pas vital, vous avez d’autres cordes à votre arc, d’autres intérêts et, si vous échouez, vous saurez retomber sur vos pattes.

Maintenant, je vais vous proposer de porter un regard positif sur l’examen que vous allez passer. Focalisez votre attention sur l’une des épreuves qui vous attend. Imaginez-vous en train de la réussir en toute décontraction. Vous allez vous faire des images, comme des photos de vous, dans les différents moments que vous allez traverser. Essayez de les visualiser et de les ressentir le plus pleinement possible. Vous révisez votre matière en compagnie d’un ami qui vous pose des questions et vous aide à trouver les explications. Vous préparez toutes vos affaires pour passer votre épreuve, en vérifiant que vous avez bien tout. Vous vous habillez d’une manière confortable et élégante pour passer votre examen. Vous vous rendez calmement sur le lieu de l’examen, avec le moyen de transport qui vous convient, sans inquiétude, puisque vous êtes parti largement à l’avance. Vous êtes installé dans la salle et le sujet que vous recevez est cohérent avec ce que vous avez étudié en classe. Imaginez même la question que vous aimeriez qu’on vous pose. Vous traitez facilement le sujet qui vous est donné, en vous souvenant des conseils qui vous ont été donnés tout au long de l’année. Vous recevez votre relevé de notes avec un résultat positif. Laissez-vous envahir par la joie et la fierté que vous ressentez alors.

Maintenant, vous allez doucement revenir au présent de la classe. Vous écoutez à nouveau le bruit de votre respiration, le bruit dans la classe, le bruit hors de la classe. Vous pouvez ouvrir les yeux et reprendre contact avec le monde extérieur. L’exercice est terminé.