



STUDIO MAMA

FABLAB
pop culture jeunesse

L'ART DE VOULOIR

Collège Jules Ferry

STE GENEVIVE DES BOIS

4 EXERCICES À FAIRE POUR DÉVELOPPER L'ART DU VOULOIR

Jacques Marcineau dans "L'art de vouloir"

1 La respiration

- L'inspiration
- L'arrêt (les poumons sont emplis d'air)
- L'expiration
- La tenue (les poumons sont vides)

3 La contraction

La contraction musculaire :

- 1/ raidir le plus possible et en même temps les 2 bras (compter jusqu'à 5)
- 2/ idem avec les jambes (compter jusqu'à 5)
- 3/ raidir alternativement les membres du côté droit, puis du côté gauche

2 La relaxation

La relaxation est un acte volontaire dont le but est la décontraction des muscles, en 1er lieu. La relaxation musculaire, n'est que la 1ère phase de la relaxation (...) quand on l'a obtenu, il devient possible de passer au contrôle nerveux, puis au contrôle sanguin, et on arrive finalement au contrôle mental.

4 La concentration

Exemple d'exercice : analyse d'une image

- Prendre une photo ou un dessin que l'on voit pour la 1ère fois
- L'examiner sans se presser
- L'enlever de sa vue
- Répondre aux questions suivantes : combien y a-t-il de personnes ? combien debout ? assise ? de profil ? de face ? combien d'objets ? etc...

“

« LA PRATIQUE DES EXERCICES DE
RESPIRATION, CONCENTRATION,
RELAXATION ET CONTRACTION, DEVIENT
AUTOMATIQUE : CELA S'INCORPORE À
L'ACTIVITÉ QUOTIDIENNE. C'EST LE BUT
RECHERCHÉ, À PARTIR DE CE MOMENT-
LÀ, **LA VOLONTÉ EST ACQUISE** »

*L'ART DE VOULOIR
Jacques Marcineau*

”



Pauline 29 ans, professeure des écoles de CP vient de faire passer les évaluations nationales.

Pauline laissera le temps qu'il faut à Ryan, Lou, Selma, Affissatou et tous leurs camarades pour progresser.

"Tout ce qui en vaut la peine prend du temps"
Inconnu



Marc, père de Lucas 12 ans,
dyslexique, rentre d'un we de char
à voile avec son fils pour se
changer les idées.

Marc s'inquiète, il a peur que son fils décroche à l'école.

Louis Pasteur, Catherine Deneuve, Winston Churchill, Brad Pitt, Agatha Christie, Carl Lewis ont rencontré des difficultés à l'école.



Robin, en Terminale doit remplir
ses voeux sur ParcoursSup

Robin n'a pas de projet défini, il n'arrive pas à choisir.

"Le choix d'orientation, c'est comme le grand amour, il n'y en a pas forcément qu'un"

Anne Marie LARDREAU, conseillère au CIDJ