

Compte rendu de la séance 4 du 4.11.2014

Tout D'abord, nos camarades Mouad et oussama ont présenté leur rapport portant sur la séance précédente.

Ensuite, le professeur nous a demandé de nous mettre debout et de nous promener dans la salle, ce n'était pas pour jouer mais c'était dans le but de faire attention et analyser tout ce qui nous entoure. Tout d'un coup, il a donné un signe pour nous arrêter là où nous étions, et nous a demandé de continuer à fixer ce que nous étions en train d'observer, puis il nous a demandé de fermer les yeux et continuer à regarder l'objet mentalement . Juste après, il nous a demandé de nous assoir et essayer de dessiner l'image qu'on a gardée dans l'esprit, chose qui permettra au professeur par la suite de savoir dans quelle mesure nous sommes arrivés à nous concentrer réellement.

Juste après cet exercice le professeur nous a posé cette question : « est-ce que vous avez eu des difficultés en essayant de vous concentrer ? ». Les étudiants ont commencé à répondre à cette question en exprimant librement ce qui leur tournait dans l'esprit. De plus, le professeur nous a posé les questions suivantes : est-ce que vous faites un effort chez vous pour arrêter toutes les pensées parasites et travailler tranquillement ? Est-ce qu'il cela vous arrive d'être complètement absorbé par quelque chose, et qu'est-ce que vous ressentez après ? Les réponses à ces questions étaient diverses, et le professeur a insisté surtout sur la satisfaction qui vient après la longue concentration.

Et puis il nous a demandé de citer les choses qu'on doit faire pour pouvoir dormir, et les réponses étaient donc: se mettre dans un lit, s'habiller confortablement, fermer les yeux.. Et c'est le cas pour se concentrer ; je dois donc me préparer, vu que je ne peux pas me concentrer n'importe où.

Après , deux couples d'étudiants se sont portés volontaires à la demande du professeur pour faire un jeu de rôle , et pendant qu'ils se préparaient, Mr Diouri , insistait sur l'importance de repérer les conditions personnelles à chacun pour arriver à se concentrer.

Après les jeux de rôles, le professeur nous a expliqué le but de ce jeu , qui était l'apprentissage de l'écoute, savoir se mettre à la place de l'autre, qui est un moyen indispensable de la communication , je dois donc m'intéresser à ce que l'autre dit, et en même temps tirer le maximum possible de son discours, et si je ne comprends pas ce que l'autre dit je dois lui poser des question pour qu'il puisse comprendre que je porte intérêt à ce qu'il dit .

Le professeur a terminé la séance en donnant quelques conseils pour se débarrasser des pensées parasites qui nous empêchent de nous concentrer, et nous a distribué une trace qui résume tout ce dont il a parlé pendant la séance, dont l'axe principal était la concentration et l'écoute active.

Allaouzi Yasmin/Ez-zouhry Marwa