

# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un chemin pour se connecter et s'apaiser

1

**STOP !**

3 min.



Quand j'entends le signal, je ne bouge plus et j'observe :

- ce que suis-je en train de **faire**
- la manière dont je suis **assis**
- si je suis **bien**
- les **sons** que j'entends, les **odeurs** que je peux sentir
- les **personnes** à côté de moi
- ma **respiration**, etc.



2

**Miam ?**

3 min.



Je mange un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :

- je le **regarde**, je le **touche**, je le **sens** ;
- je le pose sur ma **langue**, je le **croque**, je **l'avale** tranquillement et j'**observe** ce qui se passe dans mon corps et dans ma tête.



4

**En marche !**

3 min.



Je marche lentement en observant attentivement :

- les mouvements de mon **corps**, de mes pieds, de mes bras ;
- le **toucher** de mes pas sur le sol ;
- ma **respiration** ;
- les **sons** que j'entends ;
- les **odeurs** ;
- l'**endroit** où je me trouve...



3

**Détective de mon corps**

3 min.



Je m'installe confortablement, assis ou allongé :

- je me concentre d'abord sur ma **respiration** ;
- puis sur **chacune des parties de mon corps**, les unes après les autres : les pieds, les jambes, etc.
- Que se passe -t-il ?



5

**Respire !**

3 min.



Je ferme les yeux. Je mets une main sur mon **coeur** et une autre sur mon **ventre**.

Je me concentre sur ma respiration :

- je sens l'**air** qui rentre par les narines ou par ma bouche, mon ventre qui se gonfle et se dégonfle, les battements de mon coeur, etc.
- Puis j'ouvre les yeux et je m'**étire** comme un chat.



6

**Ecoute la musique !**

3 min.



Je m'assois confortablement, je peux fermer les yeux et j'écoute la musique.

- Est-ce qu'elle me fait du bien ?
- Est-ce qu'elle est forte ou pas ?
- Est-ce que je l'aime ?
- A quoi me fait-elle penser ?

# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

*Un chemin pour développer ses capacités attentionnelles !*



## Matériel

- Le chemin de l'attention à imprimer au format A4
- Un dé



## Objectif

Il s'agit de découvrir et/ou pratiquer des exercices de **pleine conscience** ou **pleine attention**. La pleine conscience, c'est être pleinement conscient de ce que l'on fait, en étant présent à l'expérience du moment, sans porter de jugement. C'est passer du mode faire au **mode être**, sortir du pilotage automatique et prendre le temps de se **connecter** à soi et à l'expérience vécue. Le besoin d'appuyer sur pause peut se faire ressentir dans un monde qui va vite et dans lequel les apprentissages se succèdent les uns aux autres en un temps record.

La pratique régulière de la pleine conscience a une **validation scientifique** reconnue même si elle demande à être consolidée dans l'environnement scolaire. Elle permet d'être plus ancré, relié à soi, au monde et aux autres et de s'engager pleinement dans un apprentissage. Elle permet aussi d'être plus attentif, persévérant et plus créatif dans l'apprentissage. Elle favorise ainsi les conditions d'une motivation durable.

La pleine attention, c'est comme un muscle. Plus vous pratiquez, plus vous saurez comment faire et plus vous en ressentirez les **bienfaits**.



## Comment avancer sur le chemin de l'attention ?

Lancer le dé et réaliser l'exercice de pleine conscience qui correspond au chiffre figurant sur le dé.

- *Exemple : je lance le dé et obtiens le chiffre 3. J'effectue alors l'exercice "DéTECTIVE de mon corps" pendant 3 minutes.* Cet exercice peut être réalisé de manière individuelle (un enfant seul) ou collective (tous les enfants au même moment). Un partage des ressentis peut être organisé à sa suite.

Les activités **en vert** sont plutôt à effectuer en position assise, confortable et en fermant les yeux. Les activités **en bleu** sont des activités quotidiennes que l'on vous invite à vivre en étant pleinement conscient de vos **ressentis**, **émotions** et **pensées**. On les appelle des activités informelles de pleine conscience.

Les exercices peuvent être réalisés **seul ou à plusieurs**, mais doivent toujours s'inscrire dans un cadre de **bienveillance**, c'est-à-dire en ayant une attitude non-jugement de ce qui est et de ce que l'on peut observer (difficultés quant à sa concentration, celles des autres, acceptation des pensées et émotions,



## Bonne pratique !

Vous pouvez aussi réaliser vos propres exercices de pleine conscience, et nous envoyer vos idées sur [bonjour@scholavie.fr](mailto:bonjour@scholavie.fr) ou les partager sur Facebook en identifiant @ScholaVie !

D'avance, un grand merci !