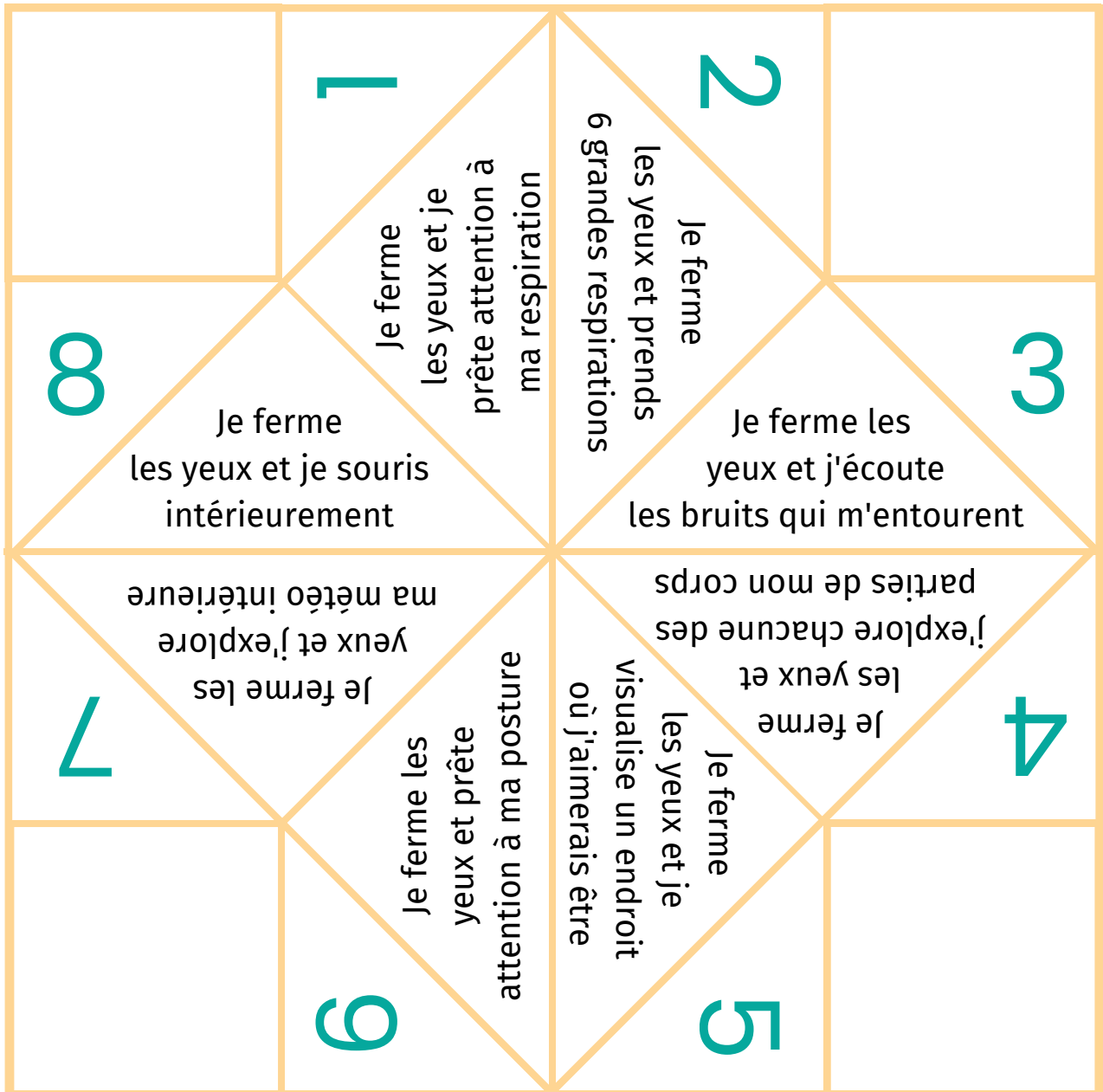


LA COCOTTE DE L'ATTENTION

Un outil pour renforcer sa pleine attention

Version élémentaire - secondaire



LA COCOTTE DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES

- Avoir conscience de soi - **famille des CPS cognitives**
- Avoir conscience de ses émotions et de son stress - **famille des CPS émotionnelles**



PUBLIC | Élémentaire - Secondaire



DURÉE | 10 à 20 min de préparation + 5 à 30 min d'animation



OBJECTIFS

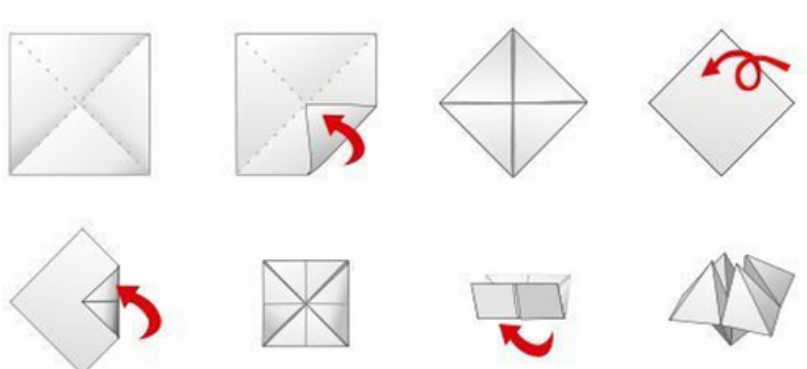
- Renforcer la pleine attention et favoriser la concentration
- Créer un **climat de classe** serein

Comment travailler ces CPS avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION (10 À 20 MIN)

- Lire le guide et choisir quelle version utiliser (la version vierge à remplir avec ses élèves ou non)
- Constituer des petits groupes de 4 élèves. Il est également possible d'y jouer individuellement, notamment dans sa version vierge, en laissant chaque élève libre d'inscrire ses exercices de pleine attention sur sa cocotte.
- **Imprimer** autant d'exemplaires que vous avez choisi de groupes, ou d'élèves dans votre classe pour une utilisation individuelle, et **fabriquer les cocottes**, au préalable ou avec vos élèves, en suivant les instructions suivantes :



LA COCOTTE DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION



ANIMATION (5 À 30 MIN)

1 PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

“J’ai un outil appelé la ‘Cocotte de l’attention’ à vous présenter aujourd’hui. Elle contient des activités pour apprendre à mieux écouter son corps, son cœur et sa tête et ainsi nous aider à rester concentrés et à mieux apprendre. Nous allons avoir le plaisir de fabriquer ensemble ces cocottes pour que vous puissiez chacun avoir la fierté d’avoir la vôtre ! Voici la mienne. Quand vous jouez avec la Cocotte, vous choisissez un nombre, l’ouvrez et faites les activités proposées à l’intérieur comme par exemple “Je ferme les yeux et écoute les bruits qui m’entourent”. Cela nous aide à prendre une pause pour mieux nous écouter, se connecter à notre expérience et être plus attentifs à nous-mêmes, aux autres et à ce qui se passe autour de nous. C’est comme un jeu pour notre corps, notre tête et notre cœur. Plus nous le faisons, plus nous nous sentirons bien et apprendrons mieux. Prêts à fabriquer votre cocotte et jouer avec ?”.

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

À SEUL OU À PLUSIEURS

1. L’un des joueurs tient la cocotte dans les mains et demande à l’autre de dire un nombre entre 1 et 10.
2. Il ouvre et ferme la cocotte autant de fois que nécessaire pour tomber sur le nombre indiqué.
3. Ensuite, il demande à l’autre joueur de choisir l’une des 4 faces qui s’offrent à lui et lui demande de faire l’activité sur laquelle il tombe. *Par exemple: “Je ferme les yeux et visualise un endroit où je voudrais être” - le camarade ferme alors les yeux et prend un temps pour visualiser cet endroit.* Nous vous proposons de définir un temps d’environ **1 minute par exercice**, et de le communiquer aux élèves.

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l’activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l’activité afin de favoriser son développement.

LA COCOTTE DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

Éclairage théorique



POURQUOI RENFORCER LA PLEINE ATTENTION À L'ÉCOLE ?

L'attention est une condition indispensable au lien social et à l'apprentissage [1]. Les recherches ont montré que l'amélioration des compétences attentionnelles grâce à la pleine attention peut aider les enfants à augmenter leur capacité d'autocontrôle et de choix (augmente sa capacité à réguler ses impulsions et à faire des choix de façon consciente), à développer de **meilleures stratégies de régulation émotionnelle**, à améliorer leur bien-être, à renforcer les **relations élève-enseignant**, à réduire les symptômes de certains troubles d'apprentissage tels que le TDAH, et à atténuer le stress [2], [3], [4].

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

Renforcer sa pleine attention, c'est :

- Diriger volontairement son attention sur son **expérience externe**, accessible grâce aux 5 sens (vision, audition, olfaction, odorat, toucher) et sur son **expérience interne**, accessible par les 5 états psychiques (cognitions, émotions, volitions/conations, sensations, impressions) ;
- Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier ;

LA COCOTTE DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION

- Réaliser différentes **activités (formelles et informelles) de pleine attention** (du monde interne et du monde externe) tout au long de la journée. Référentiel SpF, 2025



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Lachaux, J. P. (2020). Ebook-L'attention, ça s' apprend!. MDI.
- [2] Theurel, A., Gimbert, F., & Gentaz, E. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire. Une synthèse de, 154, 1-16.
- [3] Michel, G., Meyer, E., Grabé, M., Meriau, V., Cuadrado, J., Poujade, S. H., ... & Salla, J. (2019, December). Effets de la «Mindfulness» sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2. In Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique (Vol. 177, No. 10, pp. 981-986). Elsevier Masson.)
- [4] Shankland, R., Bressoud, N., Tessier, D., & Gay, P. (2018). La bienveillance: une compétence socio-émotionnelle de l'enseignant au service du bien-être et des apprentissages?. Questions vives. Recherches en éducation, (29). .