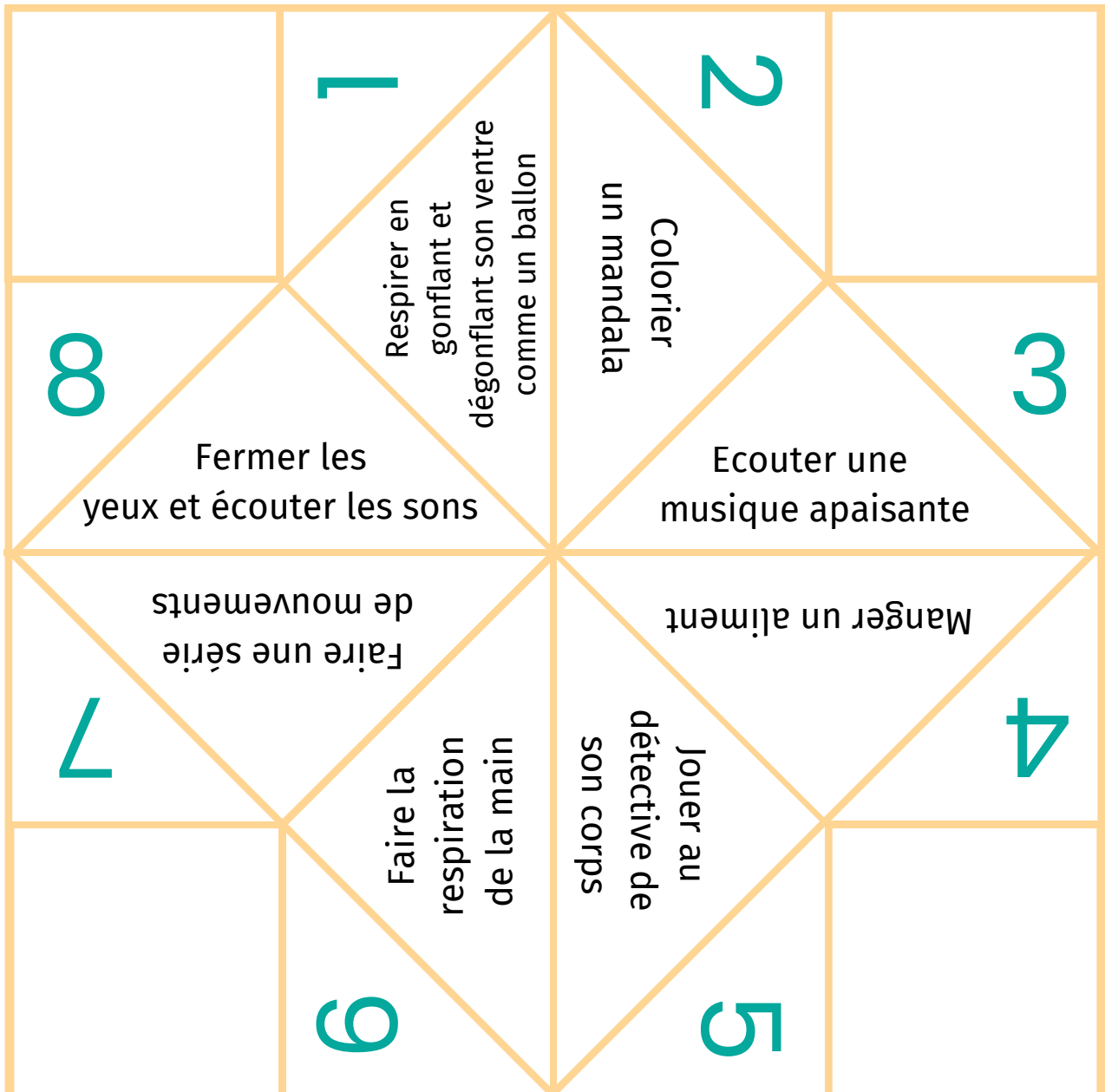


LA COCOTTE DE L'ATTENTION

Un outil pour renforcer sa pleine attention

Maternelle



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 | Maternelle



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



OBJECTIFS

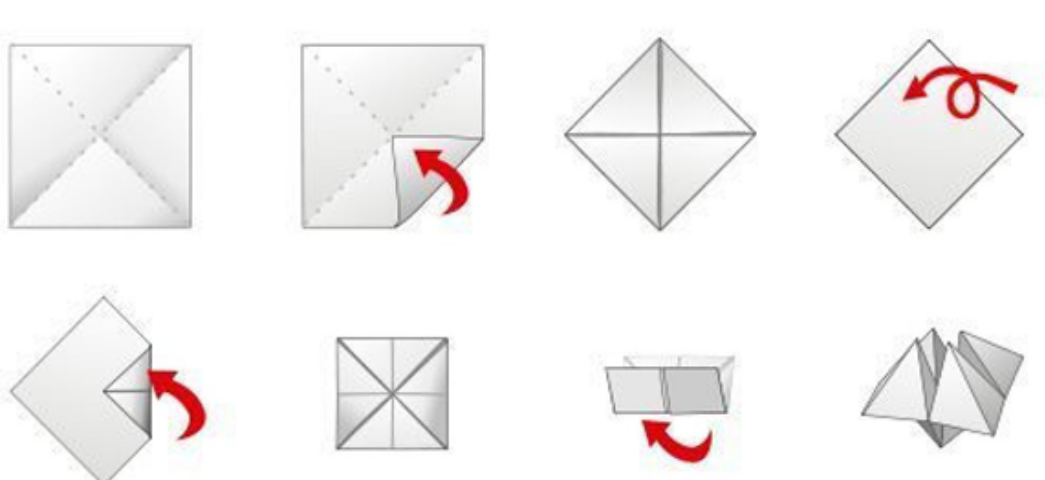
- Renforcer la pleine attention et favoriser la concentration
- Créer un **climat de classe** serein

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)
- Pour des enfants de maternelle, l'utilisation privilégiée sera collective. Il s'agit donc de construire une cocotte pour la classe, en suivant les instructions suivantes :



LA COCOTTE DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION



ANIMATION

1

PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

“J’ai un outil spécial appelé la ‘Cocotte de l’attention’ à vous présenter aujourd’hui. Elle contient des activités amusantes pour nous aider à nous sentir plus calmes et concentrés. Nous allons avoir le plaisir de fabriquer ensemble ces cocottes pour que vous puissiez chacun avoir la fierté d’avoir la vôtre ! Voici celle que j’ai fabriquée. Quand vous jouez avec la Cocotte, vous choisissez un nombre, l’ouvrez et faites les activités proposées à l’intérieur. Cela nous aide à prendre une pause pour mieux nous écouter, se connecter à notre météo intérieure 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 tête et notre cœur. Plus nous le faisons, plus nous nous sentirons bien et apprendrons mieux. Une fois que vous aurez compris son fonctionnement et expérimenté chaque activité, vous pourrez l’utiliser seul-e ou à deux. Prêts?”

2

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

1. L’un des enfants tient la cocotte dans les mains et demande à un autre de dire un nombre entre 1 et 10 (à adapter en fonction de l’âge des enfants).
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 montrer l’activité sur laquelle il tombe, qui sera reproduite par la classe. 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, à l’aide d’un sablier par exemple.
4. Une fois l’outil présenté et expérimenté, on peut proposer de la mettre dans le coin calme/coin des émotions pour une utilisation individuelle ou à 2.

LA COCOTTE DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION

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. 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 ?*
- **Explicit** 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**.

LA COCOTTE DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION

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 ;
- 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). .