

# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un outil pour développer ses capacités d'attention à soi.

Version élémentaire

1

**Stop**

3 min.



Quand j'entends le signal, je ne bouge plus et j'observe :  
→ ce que je suis 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 cœur, 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

## GUIDE D'UTILISATION

 CPS TRAVAILLÉES | Renforcer sa pleine attention - [famille des CPS cognitives](#)  
[\(Avoir conscience de soi\)](#)

 PUBLIC | Élémentaire

 DURÉE | Entre 5 et 30 minutes

### OBJECTIFS

- Renforcer sa pleine attention (à soi)
- Favoriser les **apprentissages** et la **concentration** des élèves
- Créer un **climat de classe** serein

---

## Comment travailler la pleine attention avec les enfants via l'outil ?

L'activité peut-être réalisée en **groupe classe** ou par **petits groupes**. Il est également possible d'y jouer **individuellement**.

### PRÉPARATION (10 MINUTES)

- Lisez ce guide et choisissez si vous souhaitez proposer l'activité en groupe ou individuellement
- **Imprimer** autant d'exemplaires que de groupes, ou d'élèves choisis

### ANIMATION

#### 1 PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

*“J'ai un nouvel outil que j'aimerais partager avec vos aujourd’hui. Il s'agit du chemin de l'attention. Il contient des activités pour apprendre à mieux écouter son corps, son cœur et sa tête, nous aider à revenir au moment présent et remobiliser notre attention, et ainsi nous aider à être mieux ensemble et mieux apprendre. Nous allons avoir le plaisir de parcourir ce chemin ensemble et petit à petit, lors des pauses attentionnelles. Ce sera l'occasion de faire de belles*

# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

## GUIDE D'UTILISATION

découvertes sur soi, qui nous seront utiles pour tous les jours ! Et de pouvoir développer notre capacité d'attention à soi, une compétence qui nous sera utile toute la vie. J'ai hâte d'expérimenter ce chemin avec vous. Êtes-vous prêt à vivre la 1ère étape du chemin ?"

### 2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

#### 💡 IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

##### IDÉE 1

Suivez le chemin **sur plusieurs jours** en avançant sur le chemin de façon linéaire et en proposant une activité chaque jour (de 1 à 6) à l'occasion d'une pause attentionnelle. Exemple : je démarre le chemin en faisant avec les élèves l'activité n°1 - STOP - en suivant les instructions notées.

##### IDÉE 2

Pour une utilisation ponctuelle, vous pouvez également **utiliser un dé**. Dans ce cas, l'élève lance le dé et **fait l'activité de pleine attention correspondante 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, en suivant les indications notées.

### 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 ?*
- **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.

# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

## GUIDE D'UTILISATION

### Éclairage théorique

#### ?

#### QU'EST-CE QUE LA PLEINE ATTENTION ?

La pleine attention est la capacité à diriger **volontairement** son **attention** sur ce que l'on vit dans l'**instant présent**, que ce soit sur nos pensées, nos émotions ou nos sensations, mais aussi sur l'environnement qui nous entour. Cela signifie aussi savoir **accueillir pleinement le moment présent**, en l'acceptant tel qu'il est [1].



#### POURQUOI TRAVAILLER LA PLEINE ATTENTION AVEC LES ENFANTS ?

**L'attention est une condition indispensable au lien social et à l'apprentissage** [2]. Cependant, la révolution numérique que nous vivons conduit notre cerveau à consacrer de moins en moins d'attention à chaque chose. Nous avons notamment tendance à faire attention à ce qui est nouveau, amusant, coloré, ce qui nous concerne directement. Les recherches ont montré que l'amélioration des compétences attentionnelles grâce à la pleine attention peut aider les enfants 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. [3], [4], [5].

Des études dans les écoles ont également révélé que la présence attentive peut favoriser le bien-être, les compétences sociales, et les **performances académiques des élèves**. De plus, la mise en œuvre de pratiques de présence attentive par les enseignants, même sans les enseigner directement en classe, contribue à la régulation du stress, de l'anxiété et des émotions, créant un environnement de classe plus favorable à l'autonomie et au développement des compétences émotionnelles et relationnelles des élèves. [5], [6], [7]

En bref, la pratique régulière de la pleine attention 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

# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

## GUIDE D'UTILISATION

d'une motivation durable. La présence attentive, c'est comme un muscle. Plus vous pratiquez, plus vous saurez comment faire et plus **vous en ressentirez les bienfaits**.



### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Les compétences psychosociales : un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome I. Saint-Maurice : Santé publique France, 2025. 231 p. Disponible à partir de l'URL : <https://www.santepubliquefrance.fr>
- [2] Lachaux, J. P. (2020). Ebook-L'attention, ça s' apprend!. MDI.
- [3] 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.
- [4] 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.)
- [5] Jennings, P. A., & DeMauro, A. A. (2017). Individual-level interventions: Mindfulness-based approaches to reducing stress and improving performance among teachers. Educator stress: An occupational health perspective, 319-346.).
- [6] 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).
- [7] Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. Educational Psychology Review, 27, 103-134.