

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

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

Version secondaire

1

Pause

3 min.



Je suis un vrai détective et j'observe:
→ comment je suis assis ou debout et si c'est confortable.
→ Est-ce que j'ai chaud, j'ai froid, je suis bien ?
→ Je regarde qui est à côté de moi.
→ Je ferme les yeux, je mets ma main sur mon cœur et je le sens battre.

2

Miam

3 min.



Je choisis de manger un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :
→ je le **regarde**, je le **tourne**, je le **sens** voire je **l'écoute** ;
→ je le pose sur ma **langue**, je le **croque**, je l'**avale** tranquillement et j'observe...

4

En avant, marche

3 min.



Je fais quelques pas en mettant en éveil tous mes sens :
→ les mouvements de mon **corps**, ma **respiration** ;
→ le **toucher** de mes pas sur le sol ;
→ le **paysage sonore, visuel et olfactif** autour de moi, etc.

3

Balayage corporel

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**, de haut en bas et les unes après les autres, et j'explore mes ressentis.

5

Respiration

3 min.



Je porte mon attention sur ma **respiration** et :
→ je visualise le trajet de mon **souffle**, les mouvements de mon **corps** à l'inspiration, à l'expiration ;
→ je **observe** sans changer ce qui est, je laisse la respiration tranquillement s'installer. Puis j'ouvre les yeux et je m'étire si j'en ressens le besoin.

6

Musique

3 min.



Je choisis une musique et l'écoute en étant pleinement présent à l'expérience :
→ la mélodie, le rythme, les paroles
→ mes ressentis, mes pensées, mes émotions, les images qui me viennent, etc.

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION

 CPS TRAVAILLÉE | Renforcer sa pleine attention

 PUBLIC | Secondaire

 DURÉE | Entre 5 et 30 minutes

OBJECTIFS

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

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
- Projetez ou Imprimez autant d'exemplaires que de groupes ou d'élèves

ANIMATION

1 PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

“J'ai un nouvel outil que j'aimerais partager avec vous 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.