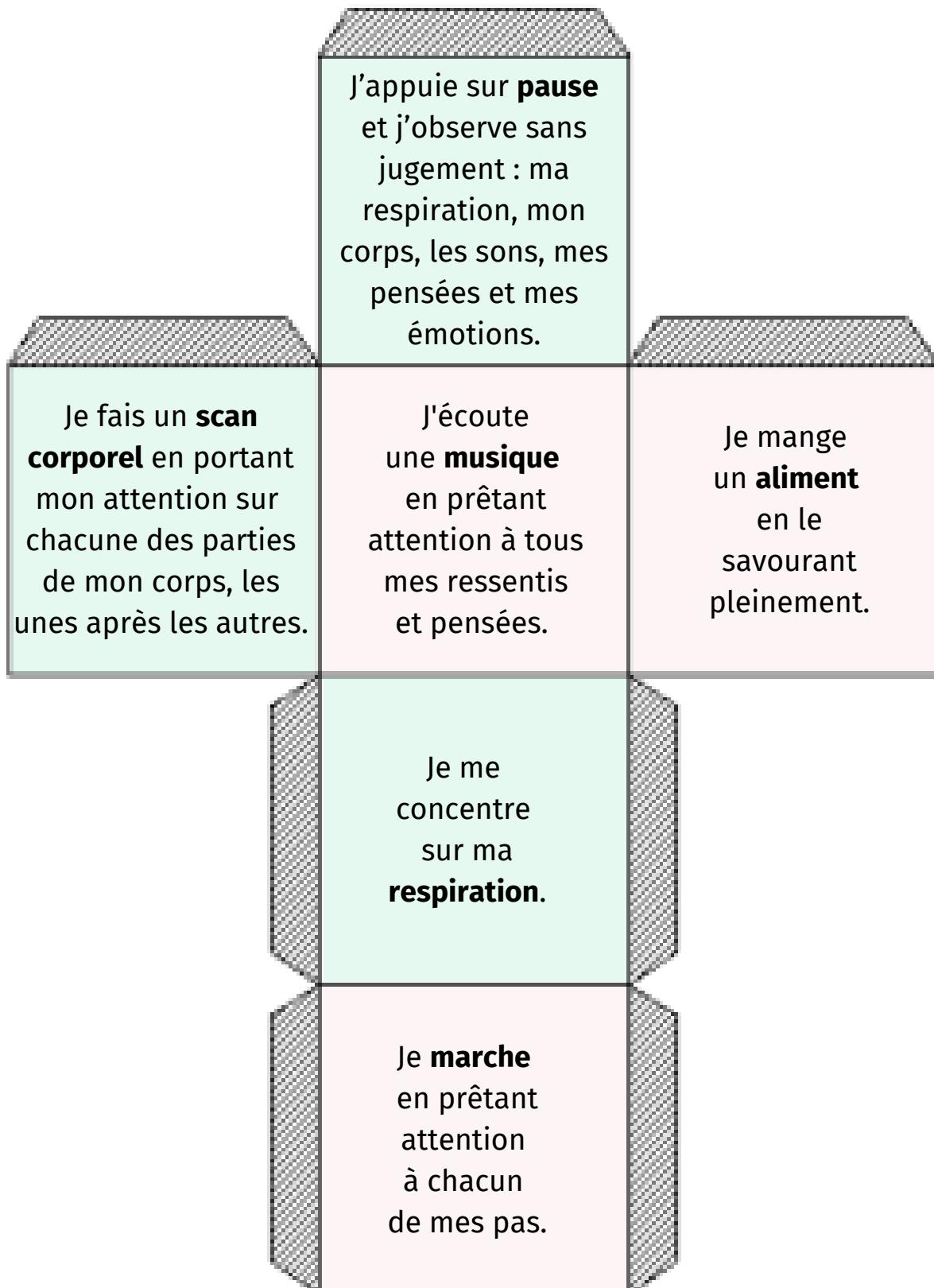


# LE CUBE DE L'ATTENTION

Un outil pour remobiliser, de façon ludique, son attention.



# LE CUBE 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 et Réguler ses émotions et son stress - [famille des CPS émotionnelles](#)

### PUBLIC | Élémentaire - Secondaire

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

### OBJECTIFS

- Développer l'**attention** et la **concentration** (orientation sélective de l'attention, expérimenter différentes formes d'attention, attention à l'expérience du moment)
- Favoriser la **conscience de soi** (repérer les sensations corporelles, comprendre que l'attention l'aide à se recentrer)
- Soutenir la **régulation émotionnelle** (comprendre le lien entre corps, émotions et attention, expérimenter des outils concrets pour apaiser stress/fatigue, etc.)
- **Favoriser les apprentissages**

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

L'activité peut-être réalisée en **groupe classe** ou par **petits groupes**. Il est également possible d'utiliser l'outil **individuellement**, notamment dans sa version vierge, et laisser chaque élève libre d'inscrire ses exercices de pleine attention sur son dé.

### PRÉPARATION (10 MIN)

- Lire la notice et **imprimer** autant d'exemplaires que nécessaire.
- **Fabriquer** les cubes, au préalable ou avec vos élèves. Découpez les contours, pliez les onglets et ajoutez-y de la colle (en lien avec les mathématiques).

### ANIMATION (5 À 30 MIN)

#### 1 PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

*"J'ai un nouvel outil que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui. Il s'agit du cube 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*

# LE CUBE DE L'ATTENTION

## GUIDE D'UTILISATION

apprendre. Nous allons avoir le plaisir de fabriquer ensemble ce cube pour que vous puissiez chacun avoir la fierté d'avoir le vôtre ! Voici le mien. Quand vous jouez avec le cube, il vous suffit de le lancer comme un dé et réaliser l'exercice qui correspond à la face du dé. Exemple : je lance le dé et je tombe sur la face "Je marche en étant pleinement attentif à chacun de mes pas". J'effectue alors l'exercice. Alors, prêt à fabriquer ce cube spécial pour apprendre à cultiver notre attention ?"

### 2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

- Proposez à un premier élève volontaire par groupe de **lancer le dé**. Nous vous proposons de définir un temps d'environ **2 minutes par exercice**, et de le communiquer aux élèves.
- **Réalisez l'exercice qui correspond à la face du dé**, en groupe. À la fin du temps imparti, rassemblez les élèves pour **lancer à nouveau le dé** ou pour clôturer l'activité. Nous vous recommandons de vivre les activités avec vos élèves afin de faciliter leur engagement et d'instaurer un apprentissage commun.
- **Recommencez** autant de fois que vous le souhaitez.

### 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 ?*
- **Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Transférer** 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 CUBE 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 entoure. Cela signifie aussi savoir **accueillir pleinement le moment présent**, en l'acceptant tel qu'il est, sans jugement [1].

#### 🎯 POURQUOI TRAVAILLER CES CPS AVEC LES ENFANTS ?

**L'attention est une condition indispensable au lien social et à l'apprentissage** [1]. 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. [2], [3], [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.[4], [5], [6].

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 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**.

# LE CUBE DE L'ATTENTION

## GUIDE D'UTILISATION

SCHOLAVIE



### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Lachaux, J. P. (2020). *Ebook-L'attention, ça s'apprend!*. MDI.
- [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] 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.).
- [5] 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).
- [6] 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.