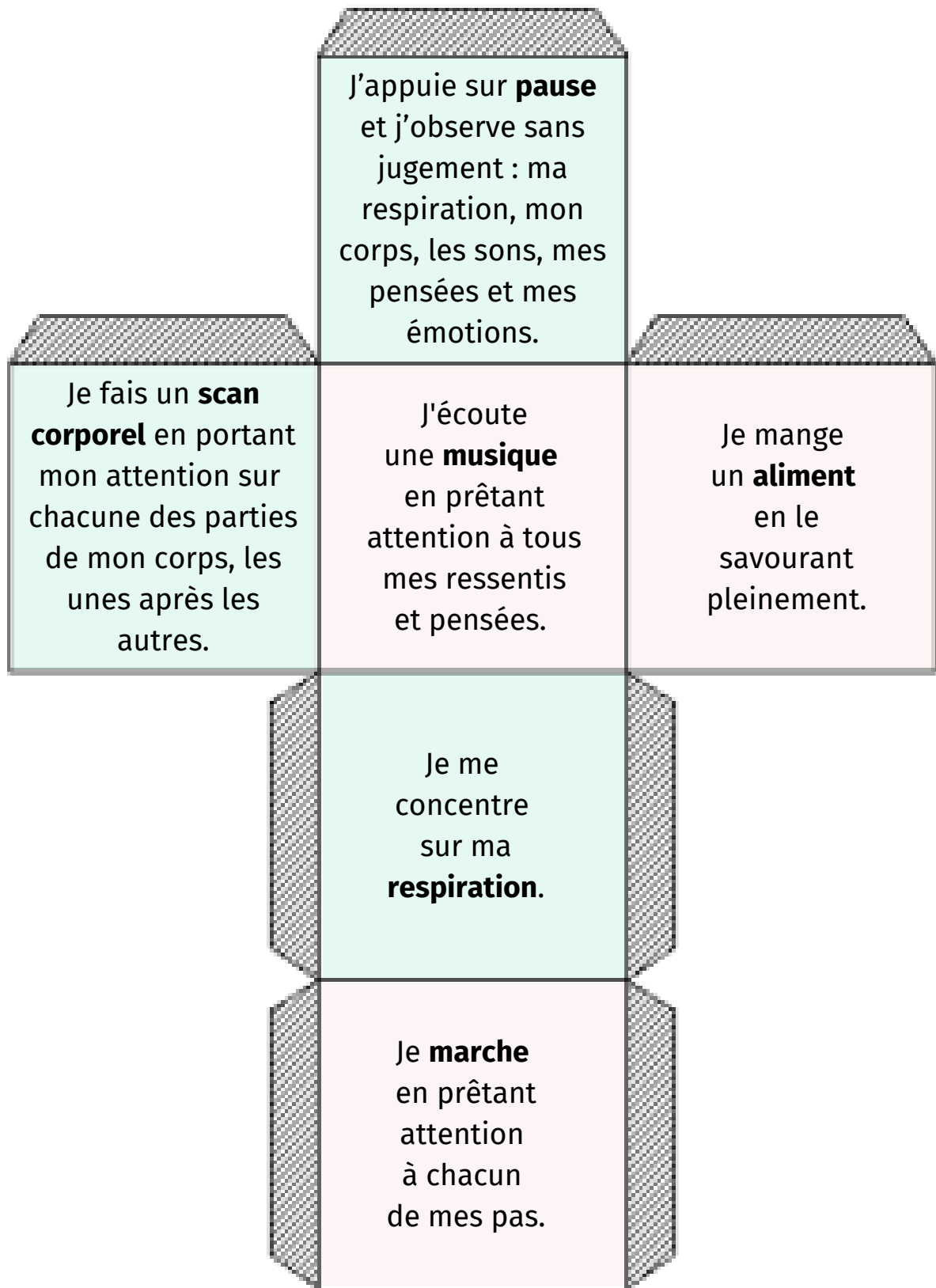



# LE CUBE DE L'ATTENTION

Un outil ludique pour réactiver son attention et se remobiliser




# LE CUBE DE L'ATTENTION

## GUIDE D'UTILISATION

 CPS TRAVAILLÉES | Avoir conscience de soi - famille des CPS cognitives

 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.)

## 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'aimerais vous présenter aujourd'hui un nouvel outil : le cube de l'attention. Il rassemble plusieurs petites activités qui permettent d'apprendre à mieux écouter son corps, son cœur et sa tête. Il nous aide à revenir au moment présent, à remobiliser notre attention, et ainsi à mieux vivre ensemble et mieux apprendre.*

# LE CUBE DE L'ATTENTION

## GUIDE D'UTILISATION

*Nous allons avoir le plaisir de le fabriquer ensemble, afin que chacun puisse repartir avec son propre cube, et être fier de l'avoir créé.*

*Voici le mien.*

*Le principe est simple : on lance le cube comme un dé, puis on réalise l'exercice indiqué sur la face obtenue. Par exemple, si je tombe sur "Je marche en étant pleinement attentif à chacun de mes pas", je prends le temps de faire cet exercice en conscience.*

*Alors, prêts à créer ce cube spécial et à entraîner notre attention au quotidien ?*

### 2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

- Proposez à un premier élève volontaire par groupe de lancer le dé. Nous vous suggérons de prévoir environ 2 minutes par exercice et d'indiquer ce temps aux élèves avant de commencer.
- Les élèves réalisent ensuite ensemble l'activité correspondant à la face obtenue. À la fin du temps imparti, rassemblez le groupe pour relancer le dé ou conclure la séance.
- Il est recommandé que l'enseignant participe également aux exercices, afin de favoriser l'engagement des élèves et de créer une expérience d'apprentissage partagée.

Vous pouvez répéter l'activité 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 dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Comment t'es-tu senti pendant les exercices ? Est-ce que tu as réussi à rester concentré tout au long de l'exercice ?*
- **Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ? Qu'est-ce qui t'a aidé à mieux te recentrer ?*
- **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 ?*

*Voir notre outil sur le retour réflexif.*

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



#### POURQUOI RENFORCER LA PLEINE ATTENTION À L'ÉCOLE ?

Cet outil propose une entrée accessible dans la conscience de soi et de ses émotions avec un focus sur la pleine attention, qui est une compétence psychosociale.

Comme toutes les CPS, elle se développe par des pratiques répétées, courtes et contextualisées.

Veillez à :

- toujours relier la pause à une prise de conscience,
- à progressivement développer l'autorégulation autonome (passer de "l'outil impose" à "je choisis ce dont j'ai besoin"),
- ne pas instrumentaliser cet outil pour uniquement "calmer la classe" et "remettre au travail". Il permet de renforcer la régulation autonome au service du bien-être ET des apprentissages.

Et rappelons-le, c'est votre posture, modélisante et inspirante qui fait levier.

**L'attention constitue une condition essentielle des apprentissages, mais aussi de la qualité des interactions sociales [1].**

Les recherches montrent que le développement des compétences attentionnelles, notamment grâce aux pratiques de pleine attention, peut aider les enfants et les adolescents à renforcer leur capacité d'autocontrôle et de choix conscients (régulation des impulsions, prise de décision réfléchie), à développer de meilleures stratégies de régulation émotionnelle, à améliorer leur bien-être, à favoriser des relations plus positives avec les enseignants, à réduire certains symptômes associés aux troubles attentionnels tels que le TDAH et à diminuer le stress [2], [3], [4].

**Comme un muscle, l'attention se développe par l'entraînement** : plus elle est sollicitée de manière régulière et intentionnelle, plus il devient facile de la mobiliser et d'en ressentir les bénéfices au quotidien.

Selon le Référentiel des CPS de Santé publique France (2025), renforcer sa pleine attention consiste à :

- diriger volontairement son attention vers son expérience externe, accessible par les sens (vue, ouïe, odorat, goût et toucher), ainsi que vers son expérience interne (pensées, émotions, intentions, sensations corporelles et impressions) ;

# LE CUBE DE L'ATTENTION

## GUIDE D'UTILISATION

- observer et accueillir l'expérience du moment présent avec ouverture, sans chercher à la juger ou à la modifier ;
- pratiquer régulièrement des activités de pleine attention, formelles ou informelles, dans différentes situations du quotidien.

Le Cube de l'Attention contribue au développement de cette compétence en invitant les élèves à :

- s'arrêter quelques instants et se recentrer ;
- porter leur attention sur leur respiration, leurs sensations corporelles ou leur état intérieur ;
- observer ce qui se passe en eux avant de reprendre l'activité ;
- répéter régulièrement ces micro-pauses attentionnelles.

Ces pauses permettent également de réguler le niveau d'activation physiologique et mentale des élèves. Selon leurs besoins, elles peuvent favoriser le retour au calme, la récupération attentionnelle ou la remobilisation de l'énergie nécessaire aux apprentissages.



### 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). .