

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 tel un détective :

- ce que je suis en train de **faire** ;
- la manière dont je suis **assis** ;
- 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** et je l'**avale** tranquillement
- 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 j'explore **chacune des parties de mon corps**, les unes après les autres : les pieds, les jambes, etc.
- Qu'est-ce que je remarque ?
- Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

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 coeur, 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 plutôt forte ou plutôt douce ?
- Est-ce que j'aime cette musique ?
- À 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 les capacités d'attention et la concentration des élèves pour créer un climat de classe favorable aux apprentissages
- Améliorer la régulation émotionnelle
- Créer les conditions d'une motivation durable

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



PRÉPARATION (10 MINUTES)

Lisez ce guide et choisissez si vous souhaitez proposer l'activité en groupe classe, par petits groupes 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 à vous présenter aujourd'hui : le chemin de l'attention. C'est un ensemble de petites activités pour apprendre à mieux écouter son corps, ses émotions et ses pensées. Ça va nous aider à revenir au moment présent, à mieux nous concentrer et à mieux vivre ensemble en classe.

Nous allons avancer sur ce chemin petit à petit, pendant des temps de pause. Ce sera l'occasion de faire des découvertes sur soi, utiles pour tous les jours. Et surtout, on va entraîner notre attention, comme un muscle, pour mieux apprendre et grandir.

Êtes-vous prêts à commencer la première étape du chemin ?

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

GUIDE D'UTILISATION

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

IDÉE 1

Suivez le chemin **sur plusieurs jours** en avançant 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) : *Comment je me suis senti pendant l'activité ? Qu'est-ce que j'ai pensé ? Qu'est-ce que j'ai observé chez moi, chez les autres ou dans le groupe ?*
- **Expliciter** les compétences développées : *Qu'est-ce que j'ai réussi à faire de nouveau ? Est-ce que j'ai mieux écouté, mieux me concentré, mieux calmé mon corps ou mes émotions ?*
- **Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi ça peut m'aider dans la classe ou à la maison ? Qu'est-ce que ça va changer pour moi ou pour les autres ? Comment je saurai que ça m'aide ?*

Voir notre visuel 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 CHEMIN 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 CHEMIN 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 Chemin 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). .