

# LE CHEMIN DE L'ATTENTION

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

Version secondaire

1

## Pause

3 min.



Je prends un moment comme un **observateur** de moi-même.  
→ Je remarque ma **posture** : suis-je bien installé ?  
→ Je sens mon **corps** : ai-je chaud, froid, suis-je à l'aise ?  
→ Je prends **conscience** de ce qui m'entoure (objets, personnes, etc.)  
→ Je peux fermer les yeux et sentir mon cœur battre, si je veux.

2

## Miam

3 min.



Je choisis de manger un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :  
→ Je l'observe avec mes sens : je le regarde, je le touche, je le sens (et j'écoute aussi si possible).  
→ Je le mets en bouche, je le goûte lentement, je le mâche et j'avale en restant attentif à mes sensations et pensées

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 ;  
→ j'**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 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

*Aujourd'hui, je vous propose un nouvel outil : le chemin de l'attention.*

*Il s'agit de petites activités courtes pour apprendre à mieux se recentrer : sur son corps, ses émotions et ses pensées. L'objectif, c'est de revenir dans le moment présent, de mieux gérer son attention et de mieux vivre ensemble en classe. On va l'utiliser progressivement, à travers des pauses attentionnelles. Ce seront des moments courts pour tester des choses simples et mieux se connaître.*

*Ça peut vous aider au quotidien, pour les apprentissages comme pour le reste. C'est une compétence qu'on peut entraîner, comme un muscle.*

*On commence par une première étape ça vous dit ?*

# 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 dessus 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 "Déetective 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 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) : *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 ?*

*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 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). .