

# UNE ÉCOLE QUI RESPIRE...



**Trucs et astuces pour capter  
l'attention des enfants en classe**

# C'EST QUOI ÊTRE ATTENTIF?

Etre attentif, c'est mobiliser ses 5 sens pour percevoir de manière optimale tout ce qui se passe autour de soi, rechercher, trier toutes les informations.

Les 5 règles de l'attention



# COMMENT PERMETTRE À L'ENFANT D'ÊTRE ATTENTIF?

- Inviter les élèves à nous faire part de leur météo intérieure. (un enfant préoccupé n'est pas apte à travailler)
- Aller chercher de la disponibilité dans son cerveau avant de chercher à faire entrer l'élève dans les apprentissages.
- Les encourager à dire ce qui ne leur convient pas pour ne pas laisser un sentiment négatif s'installer.
- Prévenir les élèves lorsqu'une activité ou un exercice s'annonce difficile.
- Leur donner la possibilité de jouer, de bouger / de se recentrer.



# L'ATTENTION, comment ça fonctionne?

L'attention, c'est comme une lampe qui se met en marche dans ta tête dès que tu l'allumes. Et ton cerveau, c'est la batterie de la lampe. Ta «lampe attention» n'est pas en permanence allumée. Pour la faire marcher, il faut que tu appuies sur un ou plusieurs boutons. Une fois allumée, elle te permet d'être concentré et de réussir ce que tu fais.

## Les 4 boutons de la lampe de l'attention



**Le bouton 1 est en position «veille» en permanence.**

Il s'allume automatiquement dans ton cerveau quand tu en as besoin. Par exemple, quand une voiture arrive, il te prévient d'un danger : «Attention, regarde bien à droite et à gauche avant de traverser.»



**Avec le bouton 2, ta lampe reste longtemps allumée, par exemple le temps de réaliser un devoir.**

Ce bouton te permet de faire un effort continu et de ne pas t'abandonner. Ainsi, quand tu fais une soustraction, tu dois maintenir suffisamment ton attention pour ne pas oublier d'ajouter la retenue en cours de calcul. **C'est l'attention soutenue.**



**Le bouton 3 déclenche un faisceau laser qui éclaire quelque chose de précis.**

Tu ne portes ton attention que sur ce qu'il éclaire et restes bien concentré par exemple sur la phrase que tu lis. Ainsi, tu ne te détournes pas de ton activité malgré tout ce qui te distrait autour de toi : un bruit soudain, la sirène des pompiers ou un copain qui parle. **C'est l'attention focalisée.**



**Le bouton 4 allume deux cibles quasi en même temps, pour arriver à faire simultanément deux choses difficiles.**

Comme par exemple, pendant une dictée, écouter ce que dit la maîtresse tout en l'écrivant en même temps. **C'est l'attention partagée ou divisée.**

Pour faire marcher ta lampe, tu peux appuyer sur les boutons 2, 3 et 4 séparément ou en même temps, selon ton activité.

### Quand la lampe attention ne marche pas bien...

Comme une lampe qui tourne sur son support, l'attention bouge avec

toi et se déplace partout. Mais, **quand tu es fatigué, préoccupé ou distrait** par des bruits autour de toi, ta lampe «attention» ne s'éclaire pas toujours où tu veux, ou s'éteint... Tu te lèves, tu gigotes, tu renverses un objet... Et là, il est probable que les adultes te disent: «Fais attention!»

«Arrête de bouger!» «Qu'est-ce que tu es étourdi!» ou encore «Ne t'énerve pas!»

**Pour connaître ton niveau d'attention**, fais le quiz (page 8). Les résultats (page 9) t'aideront à choisir en priorité certains jeux. Et maintenant, à toi de jouer!

100 % attentif  
va t'apprendre  
à faire marcher  
ta lampe attention  
en t'amusant.

# OUTILS ET ACTIVITÉS PROPOSÉES



- Pratiques de méditation et minute de silence  
(stop –feel – go → se poser – ressentir- repartir)

- Réglette de l'humeur

- Exercices de concentration

- Algue (ados)
- Dans la cabane du silence (enfants)
- Le verre d'eau (tous)
- La pie bavarde (tous)
- Le dépannage (enfants)



- Coloriage de mandalas (cahier)

- Yoga

- La vague
- La respiration alternée



## RÉFÉRENCES UTILES

- **Tout est là juste là**, Jeanne Siaud-Facchin, éditions Odile Jacob.
- **Les petites bulles de l'attention**, Jean-Philippe Lachaux, éditions Odile Jacob.
- **100% attentif**, bayard jeunesse.

