RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Renforcer sa pleine attention – à soi C1.6

Compétences cognitives - Renforcer sa conscience de soi C1

3 principaux savoir-faire

Savoir-faire 1

Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente

Savoir-faire 2

Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier

Savoir-faire 3

Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention – à soi

Pour nous citer : Santé publique France. Renforcer sa pleine attention – à soi (C1.6). Saint Maurice : Santé publique France. 2025 : 22 p.

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES
Mieux avec soi et les autres

Définition conceptuelle : Renforcer sa pleine attention – à soi - **développe « la capacité à percevoir** ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations dans l'ici et maintenant (...). Cela implique de pouvoir diriger son attention sur son expérience présente vécue (cognitions, émotions, sensations...) et de pouvoir accueillir pleinement ses propres ressentis quelles que soient leurs colorations (agréable, désagréable, étonnant, déstabilisant...) » *[SpF, 2022]*.

Définition opérationnelle : Renforcer sa pleine attention –à soi- **nécessite de développer trois principaux savoir-faire psychologiques** :

1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente

L'attention représente une aptitude cognitive essentielle qui, avec la perception, permet d'acquérir, de traiter et d'intégrer les informations (provenant du monde externe comme de son monde interne). L'attention est donc le moyen (cognitif) par lequel les informations parviennent jusqu'à notre conscience. C'est le point de départ à toutes les actions qu'elles soient mentales (observer, penser, imaginer...) ou comportementales (parler, crier, chanter, bouger...). Le plus souvent, cette « porte d'entrée » est mal gardée ; notre attention n'est pas sous notre contrôle (volontaire) ; elle est captée de façon automatique par les stimulations externes ou internes.

Savoir être en pleine attention implique dans un premier temps de pouvoir orienter son attention de façon consciente et volontaire. Après avoir (re) pris le contrôle de son attention, il s'agit **dans un second temps de pouvoir la diriger volontairement sur l'expérience sensible présente :**

- l'expérience sensible présente dans le monde externe qui est accessible par l'intermédiaire de nos 5 sens (vision, audition, olfaction, odorat, toucher)
- l'expérience sensible présente dans notre monde interne qui se manifeste par l'intermédiaire des 5 états psychiques (les cognitions c'est-à-dire les pensées, images mentales, discours internes, rêves..., les émotions, les volitions ou conations c'est-à-dire les envies, besoins, impulsions..., les sensations corporelles, les impressions globales et diffuses), *voir fiche cognitive C1.1*).

2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier

Après avoir dirigé son attention de façon volontaire sur l'expérience sensible présente (externe ou interne), il est nécessaire de pouvoir accueillir complètement ce qui est observé afin d'être en pleine attention. Il s'agit de percevoir ce qui est présent, ici et maintenant, sans analyser, sans interpréter et sans modifier ce qui se passe. Une attitude d'ouverture et d'accueil bienveillant permet d'observer sans jugement l'expérience brute telle qu'elle se déroule dans l'instant présent (en dehors de toute interférence de notre part). Même si nous sommes affectés par ce que le monde externe ou interne nous renvoie, la pleine attention permet de demeurer un observateur neutre, ouvert et bienveillant.

3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention

Pour renforcer sa capacité de pleine attention – à soi -, il est nécessaire de réaliser différentes formes d'activités de pleine attention de façon régulière. On peut distinguer **les activités formelles de pleine attention** qui sont structurées, durent plusieurs minutes et impliquent un certain apprentissage et **les activités informelles de pleine attention** qui peuvent être très brèves et se dérouler de façon libre tout au long de la journée.

Tableau de synthèse des différentes activités de pleine attention

		Monde externe	Monde interne
Activités formelles	**(1) Pleine attention en position assise**	en utilisant ses **5 sens** : vision, audition, olfaction, toucher et goût	sur ses **5 états mentaux :** cognitions, émotions, sensations, volitions, impressions
	(2) Pleine attention en mouvement	en utilisant ses **5 sens**	sur ses **sensations corporelles**
	(3) Pleine attention sur la respiration		sur ses **sensations corporelles**
	(4) Pleine attention en position allongée		sur ses **sensations corporelles**
Activités informelles		**(5) Pleine attention au monde externe (5 sens) :** pendant une activité de routine, de plaisir et lors d'un moment de stress.	**(6) Pleine attention au monde interne :** au réveil et au coucher, pendant les transitions.

Principaux effets : Renforcer sa pleine attention permet de :

- augmenter sa capacité d'autocontrôle et de choix : orienter volontairement son attention et accueillir pleinement l'expérience présente augmente sa capacité à réguler ses impulsions et à faire des choix de façon consciente. La pleine attention permet ainsi de réduire l'impulsivité et d'augmenter le contrôle comportemental. L'observation de son expérience sensible présente entraîne une mise à distance qui permet de ne plus être emporté par ses impulsions ;

- améliorer les capacités de concentration et d'apprentissage : en renforçant notre capacité de maîtrise de notre attention, nous parvenons davantage à maintenir notre attention focalisée sur la tâche que nous sommes en train de faire. Grâce à cette attention volontaire, nous pouvons ainsi accroître notre capacité de concentration et de travail. L'attitude d'ouverture à l'instant présent facilite aussi la créativité et la prise de décision ;

- faciliter la régulation émotionnelle : la pleine attention favorise l'accueil des émotions et permet de s'ouvrir pleinement à son expérience émotionnelle présente dans l'instant. Cette capacité d'**acceptation expérientielle** (à l'opposé de l'évitement expérientiel) représente un préalable à une bonne régulation émotionnelle *(voir compétences émotionnelles)*. Elle permet de mieux gérer les émotions difficiles et d'accroître les émotions agréables ;

- améliorer son rapport à soi : l'observation sans jugement et le plein accueil de son expérience interne aide à moins être dans la crainte, la critique et l'évitement de notre expérience subjective. En accueillant et acceptant ce que nous ressentons, les tensions et conflits à l'intérieur de soi diminuent. Ils laissent place à plus d'apaisement et de bienveillance vis-à-vis de soi-même ce qui accroît notre capacité d'autocompassion.

Principales conditions : Renforcer sa pleine attention implique de :

– accepter de changer notre rapport à soi et à nos pensées : Le mental se disperse régulièrement et nous fusionnons couramment avec nos pensées sans nous en rendre compte *(voir compétence cognitive C1.1)*. Nous ne pouvons pas empêcher ces divagations mais plutôt changer nos relations à elles et apprendre à revenir à l'expérience présente.

- vouloir accueillir son expérience avec bienveillance et neutralité : chercher à observer nos ressentis et nos sensations avec curiosité sans les interpréter, ni les juger rend possible un tel accueil, plutôt que chercher à les modifier. Lorsqu'on est tenté de le faire, un recentrage sur l'expérience présente et sa perception telle qu'elle se manifeste (agréable, désagréable, intense, légère...) peut être recherché, en se contentant d'observer, d'accueillir et de décrire nos perceptions telles qu'elles se présentent au fur et à mesure.

Arrêts sur image dans la journée

(Extrait de Lamboy B, Shankland R & Williamson M, 2021)

Public : ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☒ Adultes
Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) C1.6
Savoirs et savoir-faire développés :
☐ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

« Au cours de la journée, vous êtes invité à faire plusieurs mini-pauses (de quelques respirations d'une à deux minutes). Au cours de ces « arrêts sur image », portez votre attention sur ce qui se passe ici et maintenant :

- J'observe, j'entends, je sens tout ce qui se passe à l'extérieur de moi.
- Je ressens ce qui se passe à l'intérieur de moi.
- Je porte mon attention sur la respiration ».

- Pleine attention à la respiration

- *(Extrait de « Les bienfaits de la nature sur la santé globale »*
Institut de cardiologie de Montréal, 2021)

-

Public : ☐ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☒ Adultes
Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :
☐ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

-

- « Vous vous installez confortablement, comme vous le sentez de l'intérieur, comme vous souhaiteriez vous installer, ni selon comment les autres pensent de ce qui serait bien, ni selon comment les autres vous jugent ; vous vous pensez de l'intérieur, vous faites du mieux que vous pouvez.
-
- Soyez bienveillant avec vous-même, portez votre attention sur la respiration, sur chacune de vos inspirations et expirations ; par exemple, en suivant le mouvement de votre ventre qui se soulève légèrement à l'inspiration et qui redescend à l'expiration ; soyez pleinement présent à chacune de vos inspirations en les suivant minutieusement, du début du processus jusqu'à la fin, quand l'inspire bascule vers l'expire, etc. ».

Mon bulletin de météo intérieure en 6 étapes

(Extrait de Kotsou I, Farnier J, Shankland R, Mikolajczak M, Leys C, 2022)

Public ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☒ Adultes
Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

1) **Stop** : la première étape consiste à ralentir, à prendre le temps de s'arrêter afin de sortir du pilote automatique pour être présent à notre expérience en cours.

2) **Sensations** : cette étape consiste à prendre conscience de ce qui est ressenti dans le moment présent à la manière du scan corporel (c'est-à-dire en ressentant successivement toutes les parties de son corps).

3) **Mental** : le troisième temps est consacré à l'observation des pensées et au fonctionnement de notre mental, avec la possibilité de mettre des mots sur cet état intérieur.

4) **Émotions** : le quatrième temps est consacré à l'observation de nos états d'âme, de nos sentiments et émotions, avec la possibilité de mettre des mots sur ces expériences.

5) **Respiration** : le cinquième temps invite à une focalisation sur la respiration, facilitant la synchronisation sur le moment présent.

6) **Extérieur** : enfin, il est proposé de se focaliser sur les stimulations sensorielles qui viennent du monde extérieur (ce que l'on entend, ce que l'on sent, ce que l'on voit) afin de se remettre en lien avec notre environnement.

Pleine conscience

(Extrait du Manuel de Gestion du stress avec le CBSM (Cognitive Behavioral Stress Management), Aurélie Gauchet)

Public : ☐ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☒ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

« Nous allons nous adonner à une séance d'initiation à la pratique de la pleine conscience et pour cela nous allons faire un scan corporel…

Je vais vous proposer de vous asseoir confortablement sur votre chaise, de garder le dos droit, de décroiser les jambes et de laisser reposer vos mains sur vos cuisses ou vos genoux.
Si cela ne génère aucune douleur pour vous, alors vous pouvez tenir une position droite sans appuyer votre dos contre le dossier de la chaise… *(Pour ceux qui le préfèrent vous pouvez aussi vous asseoir en tailleur (jambes croisées) par terre, sur un tapis et un coussin placé sous les fesses pour plus de confort…).*

Placez votre langue contre le palais, et respirer tranquillement par le nez, sans chercher à modifier votre rythme respiratoire…
(Contact corps-chaise) Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez… et concentrez-vous tout d'abord sur les endroits de votre corps qui touchent la chaise… Concentrez-vous sur les sensations à ces endroits de votre corps. Ressentez la pesanteur, les sensations de chaleur au contact de la chaise, peut-être pouvez-vous sentir les sensations de vos habits qui font l'intermédiaire entre votre peau et le support de la chaise… Portez maintenant toute votre attention aux endroits où votre corps se touche. Est-ce que vos mains sont croisées ? Est-ce que vos jambes se touchent ? Accordez de l'attention, à ces zones de contact. Finalement, concentrez-vous sur l'espace pris par votre corps… Prend-il beaucoup de place ? Prend-il peu de place ? Pouvez-vous sentir la limite entre votre corps et l'espace qui vous entoure ?

(Tête-épaules) Prêtez maintenant une attention toute particulière à votre tête… (Silence), essayez de percevoir la façon dont votre tête repose sur vos épaules par l'intermédiaire de votre cou et de votre nuque. Percevez son équilibre, sa lourdeur ou sa légèreté… Peut-être percevez-vous des sensations qui concernent l'ensemble de votre tête ou peut-être des zones plus spécifiques… (Silence)… Prêtez maintenant attention à la sensation de l'air qui caresse vos joues et votre front… L'air est-il frais ? Est-il plutôt chaud ? Est-ce agréable pour vous ?

(Épaules-dos) Dirigez maintenant votre attention sur vos épaules mais aussi sur votre dos dans son ensemble… prêtez attention à votre posture, aux sensations qui traversent cette partie de votre corps, qu'il s'agisse de sensations agréables comme une sensation douce de chaleur ou moins agréables comme des tensions musculaires localisées ou diffuses… Observez seulement les sensations et notez-les, avec bienveillance…

(Ventre estomac) Vous pouvez maintenant cibler votre attention sur votre buste, votre ventre et votre bassin… Quelles sensations ressentez-vous sur ces parties de votre corps… ? Ressentez-vous peut-être des sensations intérieures comme la faim ? La satiété ? Notez alors l'ampleur de cette sensation…

(Bras-mains) Centrez maintenant votre attention sur vos bras et vos mains… Vos bras sont-ils tendus ? Détendus ? Quel poids induisent-ils ? Quelle tension opèrent-ils en lien à vos épaules ? Prêtez enfin une attention particulière à vos mains… Le contact de votre peau avec vos cuisses ? Vos mains sont-elles relâchées ? Sont-elles tendues, serrées ? Observez tout simplement…

Très souvent notre esprit vagabonde aux travers de dialogues intérieurs… Peut-être vous apercevez-vous que votre esprit divague par moments et qu'il vous est difficile de rester concentré sur l'exercice… Ce n'est pas grave, soyez bienveillant avec vous-même, chaque fois qu'une pensée s'impose à votre esprit, prenez conscience de cette pensée et laissez-la partir comme un nuage qui traverse le ciel… Puis reprenez tranquillement contact avec l'instant présent, avec les sensations que vous ressentez ici et maintenant…

(Fesses-jambes, mollets, pieds) Toujours en observant simplement vos sensations… Prêtez maintenant attention aux sensations qui parcourent le bas de votre corps… D'abord vos fesses qui reposent sur la chaise… (Silence)… Puis dirigez votre conscience au niveau de vos cuisses… (Silence)… Puis de vos mollets… (Silence)… Portez maintenant votre attention consciente sur vos pieds… Prêtez attention au contact de vos pieds sur le sol, peut-être percevez-vous le contact avec le tissu des chaussettes ou la texture de vos chaussures… Les extrémités de vos pieds sont-elles chaudes ? Tièdes ? Froides ? Est-ce une sensation agréable, peu agréable… ? Observez simplement vos sensations… (Silence)…

(Respiration) Centrez maintenant votre attention sur votre respiration, sans chercher à modifier son rythme ni sa profondeur… concentrez-vous simplement sur la sensation produite par l'air qui entre et qui sort… (Silence)…
Peut-être pouvez-vous sentir la sensation de l'air qui entre et qui sort au niveau de vos narines ou peut-être au niveau du conduit nasal… Le long de son trajet, l'air est-il frais ? Est-il plutôt chaud ? (Silence)… Peut-être sentez-vous mieux la sensation produite par l'air qui entre et qui sort au niveau de vos poumons… Le mouvement de votre thorax peut vous aider à imaginer le trajet complet de l'air… Cet air rempli d'oxygène qui, à chaque inspiration, entre par les narines, remonte le conduit nasal, traverse la trachée, se loge dans les poumons puis, ressort dans un mouvement inverse… (Silence)…

Avec un peu d'imagination, vous pouvez même vous adonner au plaisir de sentir cet air traverser la trachée, les bronches, les bronchioles et enfin les alvéoles… En prenant conscience que chaque alvéole remplie d'air et d'oxygène permet à votre corps tout entier de respirer, et de vivre… Si vous êtes à l'aise avec ce mouvement de l'air traversant votre appareil respiratoire, vous pouvez même imaginer qu'à chaque inspiration, l'air entre par vos narines, traverse vos poumons et se dirige le long de votre corps jusqu'à vos pieds, … Puis dans un mouvement, remonte pour ressortir là où il est entré… Prenez conscience des sensations produites par le trajet de l'air dans votre corps… Des sensations de températures, d'humidité ou de sécheresse, d'ouverture de la cage thoracique, d'oxygénation corporelle…

Avec bienveillance envers vous-même, posez-vous cette question « *comment je me sens ici et maintenant ?* »
Prenez une inspiration peut-être un peu plus profonde et quand je compterai jusqu'à trois, vous pourrez ouvrir les yeux… 1, 2, 3… ».

Un bateau sur les vagues

(Extrait de Lamboy B, Shankland R & Williamson M, 2021)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☐ En individuel ; ☒En groupe

« – Proposez aux enfants de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre les mains sur leur ventre en dessous du niveau du nombril (pour sentir la respiration abdominale).

– Invitez les enfants à porter leur attention sur leur respiration (la mer) et sur leurs mains (le bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau.

- Inspiration : le bateau monte
- Expiration : le bateau descend.

– Rappelez aux enfants de respirer normalement, en suivant le rythme habituel de leur respiration. Proposez-leur de porter toute leur attention sur le bateau qui monte et qui descend.

– Enfin, vous pouvez proposer aux enfants de varier la vitesse de la respiration.

- Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce.
- Le vent se lève (vagues moyennes) : respiration qui s'accélère.
- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample.
- Retour au beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce.

Variante : à la place des mains, vous pouvez mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau en papier plié…) ».

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un outil pour développer ses capacités attentionnelles.

- Version primaire -

1 STOP ! 3 min.

Quand j'entends le signal, je ne bouge plus et j'observe :
- ce que suis-je en train de **faire**
- la manière dont je suis **assis**
- si je suis **bien**
- 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**, je **l'avale** tranquillement et j'**observe** ce qui se passe dans mon corps et dans ma tête.

3 Détective de mon corps 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**, les unes après les autres : les pieds, les jambes, etc.
- Que se passe -t-il ?

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...

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 forte ou pas ?
- Est-ce que je l'aime ?
- A quoi me fait-elle penser?

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un outil pour développer ses capacités attentionnelles.

- Version secondaire -

1 Faire une pause 3 min.

Je suis un vrai détective et j'observe :
- comment je suis assis ou debout et si c'est confortable.
- Est-ce que j'ai chaud, j'ai froid, je suis bien ?
- Je regarde qui est à côté de moi.
- Je ferme les yeux, je mets ma main su mon coeur et je le sens battre.

2 Manger en pleine conscience 3 min.

Je choisis de manger un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :
- je le **regarde**, je le **touche**, je le **sens ;**
- j' ;
- je le pose sur ma **langue**, je le **croque**, je **l'avale** tranquillement et j'observe…

3 Faire un 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.

4 Marcher en pleine conscience 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.

5 Respirer en pleine conscience 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 Écouter une musique en pleine conscience 3 min.

Je choisis une musique et l'écoute en étant pleinement présent à l'expérience du moment :
- la **mélodie**, le **rythme**, les **paroles ;**
- mes **ressentis**, mes **pensées**, les **images** qui me viennent, etc.

Scan corporel

(Extrait de Lamboy B, Shankland R & Williamson M, 2021)

Public : ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :
☐ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☒ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☐ En individuel ; ☒En groupe

« – Invitez les enfants à s'allonger confortablement sur le dos, puis à fermer les yeux. Proposez ensuite de juste percevoir, ressentir, observer avec curiosité ce qui se passe dans cette partie du corps (sans juger, comprendre, comparer…).
– Selon un rythme lent, nommer chacune des parties du corps :

le front	l'épaule droite	la poitrine	la cuisse droite	toute la tête
les joues	le bras droit	le ventre	le mollet droit	tout le buste
le menton	la main droite et les doigts	la respiration dans le ventre	le pied droit, les orteils, le dessous du pied	tout le corps dans son ensemble
l'arrière du crâne	l'épaule gauche		la cuisse gauche	au-delà du corps
le cou	le bras gauche		le mollet gauche	
	la main gauche et les doigts		le pied gauche, les orteils, le dessous du pied	

***Variantes** : pour rendre le balayage corporel plus facile et/ou ludique vous pouvez le réaliser avec l'aide de support :*

***- le toucher de l'enfant (main) :** l'enfant porte son attention sur chacune des parties de son corps et sans bouger, il essaie de ressentir les sensations corporelles.*

***- l'imagerie « médicale » :** l'enfant imagine qu'il joue au docteur et que son attention est une sorte de radio qui permet de percevoir tout ce qui se passe dans son corps. Il parcourt et ressent ainsi toutes les parties du corps.*

***- l'imagerie « animale » :** l'enfant imagine qu'un petit papillon se pose successivement sur chacune des parties de son corps.*

- l'imagerie « du soleil » : l'enfant imagine qu'un rayon de soleil arrive et réchauffe chacune des parties de son corps.

- l'imagerie « sons et/ou lumière » : un son (xylophone, triangle, clochette…) retentit à chaque changement de partie du corps. L'enfant projette une « lumière invisible » dans chacune des parties de son corps ».

Que ressens-tu dans ton corps en ce moment ?

(Extrait de Claeys Bouuaert M, 2022)

Public : ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☒ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention

Modalités : ☐ En individuel ; ☒En groupe

« Il peut être utile, surtout lorsque quelque chose d'émotionnellement intense se produit dans un groupe, ou simplement pour « ramener à soi », au calme, à la respiration, à l'instant présent, d'inviter les élèves à explorer cette présence à soi :

- Juste à cet instant, dans votre corps, quelles sont les sensations qui attirent votre attention ?
- Prenez un moment pour respirer et ressentir… juste accueillir ce qui est là…

On peut ensuite faire un tour de cercle et inviter d'exprimer, en un mot, ce qu'on ressent dans le corps en ce moment. Une prolongation possible peut inclure un dessin, en individuel ou en collectif, ou un partage plus prolongé ».

À l'écoute d'un son, d'un ressenti

(Extrait du programme Prodas, Planning familial, www.prodas.fr)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe
Matériel : CD, ou clé USB avec des sons enregistrés, matériel audio, feuille divisée en quatre cases pour chaque participant

« Objectifs :
Développer la conscience de ses propres émotions
Faire ressortir les différences et similitudes de ressentis en fonction des personnes

Déroulement :
L'activité consiste à proposer aux enfants d'écouter quatre sons différents, avec une pause après chaque son. Pendant cette pause, chaque enfant note pour lui-même sur une feuille le ou les ressenti(s) que le son lui évoque, et éventuellement les expériences vécues, en lien avec ce ressenti.

Après l'écoute des quatre sons, l'animateur reprend les sons un par un et chaque participant peut, s'il le souhaite, partager avec le reste du groupe le ou les ressenti(s) qu'il a identifié(s) et noté(s).

Par la suite, l'animateur pose des questions au groupe d'enfants, pour faire ressortir les différences ou les similitudes de ressentis sur un même son : - *« Sur le premier son, avons-nous tous et toutes ressenti la même chose ? »* - *« Est-ce que certains des ressentis cités vous ont étonné ? »*

Les sons proposés peuvent être des sons d'animaux, de vent, de mer, de pluie, d'orage, de cour de récréation, de fête foraine, de cloches, de sirène de pompiers, de klaxons, de musiques, etc.

Cette activité peut être réalisée plusieurs fois dans l'année avec des sons différents. »

S'ancrer dans l'instant présent

(Extrait du programme TEAL (Tous Épanouis à l'École) par Floriane Boyer et Rebecca Shankland)

Public : ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle

Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente

☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue

☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention

Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

Activité 1 : S'ancrer dans l'instant présent

COMPÉTENCE COGNITIVE → Capacité d'attention à soi

Consignes

L'intervenant explique aux élèves que l'activité d'aujourd'hui vise à les aider à se sentir solides et enracinés dans le moment présent, comme un arbre.

Étape 1 :
Il demande aux élèves de décrire les différents éléments qui composent un arbre, tout en insistant sur l'importance des racines qui assurent la stabilité de l'arbre.

Matériel

- Aucun

Étape 2 :
L'intervenant encourage les élèves à se tenir debout avec les deux pieds bien ancrés au sol. Il leur suggère de fermer les yeux et de visualiser qu'ils sont comme un arbre solide, avec des racines profondément enfoncées dans la terre.
Les élèves sont invités à imaginer leurs racines qui plongent profondément dans le sol tout en respirant profondément. L'intervenant les encourage à accueillir les sensations dans leurs pieds, leurs jambes, leur abdomen et leur torse, se connectant ainsi à leur corps solidement enraciné.

Étape 3 :
Ensuite, les élèves sont invités à se balancer légèrement d'avant en arrière, de gauche à droite, comme s'ils étaient doucement bercés par le vent tout en restant enracinés. L'intervenant les invite à percevoir l'équilibre de leur arbre même lorsque des turbulences surviennent.

Exercice issu du programme FOVEA et adapté aux enfants :
Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A., & Baeyens, C. (2020). Improving mental health and well-being through informal mindfulness practices : An intervention study. Applied Psychology Health & Well-Being, 13, 63-83. doi : 10.1111/aphw.12216.

Debriefing

- Comment vous êtes-vous sentis en visualisant vos racines ?
- Quels sont les moments où cet exercice pourrait vous être utile ?

Pour terminer l'activité, l'intervenant propose aux élèves de se visualiser en train de réaliser l'activité à un moment de la semaine qui leur semble pertinent.

Voyage intérieur

(Extrait du Programme TEAL (Tous Épanouis à l'École) par Floriane Boyer et Rebecca Shankland)

Public : ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)

Savoirs et savoir-faire développés :

☒ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente

☒ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue

☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Activité 1 : Voyage intérieur

COMPÉTENCE COGNITIVE → Capacité d'attention à soi

Consignes

Au cours de cette séance, les élèves sont invités à porter une attention particulière à ce qui est présent en eux, en se focalisant sur leurs émotions et les sensations qui y sont associées.

Matériel

Aucun

Dans un premier temps, l'intervenant propose aux élèves de prendre conscience de leur corps et de ressentir leurs points d'ancrage :

"Prenez quelques instants pour ressentir les sensations de votre corps. Sentez vos pieds en contact avec le sol, les différentes parties de votre corps qui touchent la chaise, vos bras posés sur les accoudoirs... Observez votre respiration et sentez l'air qui entre et sort de vos narines, ainsi que le mouvement de votre ventre.
Laissez passer vos pensées comme des nuages dans le ciel, sans essayer de les retenir."

Dans un second temps, l'intervenant encourage les élèves à accueillir leurs émotions et les sensations physiques qui y sont associées, sans chercher à les réprimer ou à les transformer. Il leur demande : "Quel mot peux-tu utiliser pour décrire cette émotion ? Qu'est ce que tu ressens dans ton corps quand tu as cette émotion?"

Debriefing

- Quels changements dans vos émotions avez-vous ressenti en pratiquant cet activité?
- Comment vous sentez-vous après cette activité ?

Ateliers d'empathie

(Extrait du programme l'École des émotions par Thomas Villemonteix)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe
Matériel : une plume par participant

« Introduction : « … » Aujourd'hui, nous allons apprendre ensemble à faire attention à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Lorsque nous sommes attentifs, nous pouvons plus facilement nous calmer si nous sommes tristes, en colère ou excités. L'attention peut aussi nous aider à nous sentir heureux. « … » Désignez ensuite un enfant dans la classe qui est attentif. Comment pouvez-vous dire que [cet enfant] fait attention ? Les yeux vers l'avant, le corps calme, ne parle pas. Si nous faisons attention, vraiment attention, parfois, notre corps s'immobilise automatiquement.

Maintenant, faisons attention à ce que j'ai apporté aujourd'hui… Êtes-vous prêts ? Comment vous sentez-vous à l'intérieur en attendant une surprise ? Écoutez les réponses. Qu'est-ce que c'est que ça ?
Sortez les plumes et prenez une plume. Qu'est-ce que c'est ? C'est une plume. Je peux toucher la plume et sentir comme elle est douce, je peux faire attention à comme elle est douce. Maintenant, regardez-moi en train de remplir mon ventre d'air et de souffler. Je sens mon ventre et ma poitrine s'étirer à l'intérieur lorsque j'inspire et se serrer lorsque j'expire. Que se passe-t-il si je souffle sur la plume ? Elle bouge doucement dans l'air ! Soufflez sur la plume.

Engagement actif : Maintenant, c'est à votre tour de vous entraîner à sentir votre respiration. Mettez une main sur votre ventre, prenez une grande respiration pour que votre ventre grossisse, puis faites comme si le dos de votre autre main était une plume, soufflez, et sentez votre ventre rapetisser.

Démonstration. Super ! Levez la main si vous voulez partager où vous avez senti votre respiration. Proposez à plusieurs enfants de partager. Maintenant, je vais vous distribuer les plumes. Donnez à chacun une plume. Pour commencer, vous pouvez faire attention comme moi à la douceur de la plume. Vous la sentez ? Maintenant, il est temps de faire bouger les plumes. Tenez la plume entre votre doigt, et approchez-la de votre bouche. Sentez votre ventre se remplir d'air… puis soufflez sur votre plume.

Après plusieurs tentatives, vérifiez ce que les enfants ont remarqué au sujet de leur respiration. Fallait-il souffler fort ? La plume est très légère. Elle si légère, que si je souffle fort, elle peut s'envoler ! Posez la plume sur votre main, et essayer de souffler fort pour la faire s'envoler, puis attrapez-la. C'est amusant non ? Ces plumes sont pour que vous vous souveniez de l'importance de la respiration. Nous allons les garder un peu dans la classe puis vous pourrez les emmener chez vous et les garder. Vous pourrez les utiliser quand vous en sentez le besoin, pour vous aider à observer votre respiration.

Considérations : Vous pouvez garder la plume de chaque enfant dans la classe si vous répétez cette séance pour la consolider. Une fois que vous passez à la séance suivante, proposez aux enfants d'emporter la plume pour se souvenir chez eux de la possibilité de prêter attention à leur respiration ».

Ateliers d'empathie - École des émotions

(Extrait du programme l'École des émotions par Thomas Villemonteix)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :
☒ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention
Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe
Matériel : une cloche

« Je vais maintenant vous montrer une surprise « … » Que croyez-vous que c'est ? Laissez les enfants deviner et demander. Qu'est-ce que ça fait de ne pas savoir ce que j'ai ? Laissez les enfants répondre. C'est une cloche. Cela peut nous aider à faire attention à l'intérieur nous et à de l'extérieur nous.

Asseyez-vous en tailleur et tenez-vous bien droit, comme si une ficelle tirait votre tête vers le haut. Une main en l'air… Je ferai sonner la cloche.

Écoutez le plus attentivement possible le son de la cloche… jusqu'au bout. Quand vous n'entendez plus le son de la cloche, posez votre main sur votre ventre et prêtez attention à votre respiration pendant trois respirations.

Faites sonner la cloche une fois. Demandez aux élèves s'ils ont entendu le début et la fin du son et s'ils ont senti leur respiration dans leur ventre. Si le temps le permet, répétez le processus consistant à faire sonner la cloche et à prêter attention au son et à la respiration. Tout le monde prête attention à l'extérieur de lui quand la cloche sonne, puis à l'intérieur en observant sa respiration.

Félicitez les enfants pour tout ce qu'ils ont bien fait : prêter attention au son, à la respiration, à la posture ».

Le monde caché des émotions

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou. 2024)

Public : ☒ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☐ Adultes
Type d'activité : ☐ formelle ☒ Rituel/informelle
Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)
Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente
☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue
☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention

Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe
Matériel : modèle ci-dessous

Mon SCORE : Stop- Conscience-Observation-Respiration- Extérieur

Mémo en 5 étapes

1 Je ralentis, je prends le temps de m'arrêter.

2 Je prends conscience de ce que je ressens dans mon corps.

3 J'observe mes pensées.

4 Je prête attention à ma respiration .

5 Je prête attention à ce qui vient du monde extérieur (ce que j'entends, ce que je vois, ce que je sens) .

Le chemin de l'attention - La cocotte de l'attention

(Extrait des outils ScholaVie, ScholaVie - Les compétences psychosociales à l'école)

Public : ☒ Enfants ; ☒ Adolescents ; ☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☒ Rituel/informelle

Objectif principal : Renforcer sa pleine attention (à soi) (C1.6)

Savoirs et savoir-faire développés :

☐ Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente

☐ Accueillir pleinement l'expérience sensible perçue

☒ Réaliser différentes activités formelles et informelles de pleine attention

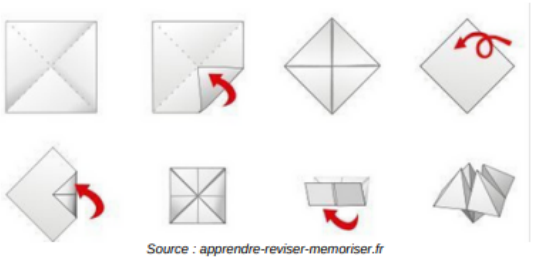
Modalités : ☐ En individuel ; ☒ En groupe

Matériel : modèle ci-dessous

Utilisation de l'outil

Préparation (10 à 20min)

- Lire la notice et choisir quelle version utilisée (la version vierge à remplir avec ses élèves ou non)
- Constituer des petits groupes de 4 élèves. Il est également possible d'y jouer individuellement, notamment dans sa version vierge, en laissant chaque élève libre d'inscrire ses exercices de pleine attention sur sa cocotte.
- **Imprimez** autant d'exemplaires que vous avez choisi de groupes, ou d'élèves dans votre classe pour une utilisation individuelle, et **fabriquez les cocottes**, au préalable ou avec vos élèves, en suivant les instructions suivantes :



Source : apprendre-reviser-memoriser.fr

Jouer seul ou à plusieurs en 3 étapes (5 à 30min)

- L'un des joueurs tient la cocotte dans les mains et demande à l'autre de dire un nombre entre 1 et 10.
- Il ouvre et ferme la cocotte autant de fois que nécessaire pour tomber sur le nombre indiqué.
- Ensuite, il demande à l'autre joueur de choisir l'une des 4 faces qui s'offrent à lui et lui demande de faire l'activité sur laquelle il tombe. *Par exemple: "Je ferme les yeux et visualise un endroit où je voudrais être" - le camarade ferme alors les yeux et prend un temps pour visualiser cet endroit.* Nous vous proposons de définir un temps d'environ **1 minute par exercice**, et de le communiquer aux élèves.

Rétroaction

À la fin de l'activité, nous vous conseillons de prendre un temps avec vos élèves pour consolider le développement des compétences psychosociales travaillées et saisir le rôle qu'elles peuvent jouer à l'école et dans leurs apprentissages :

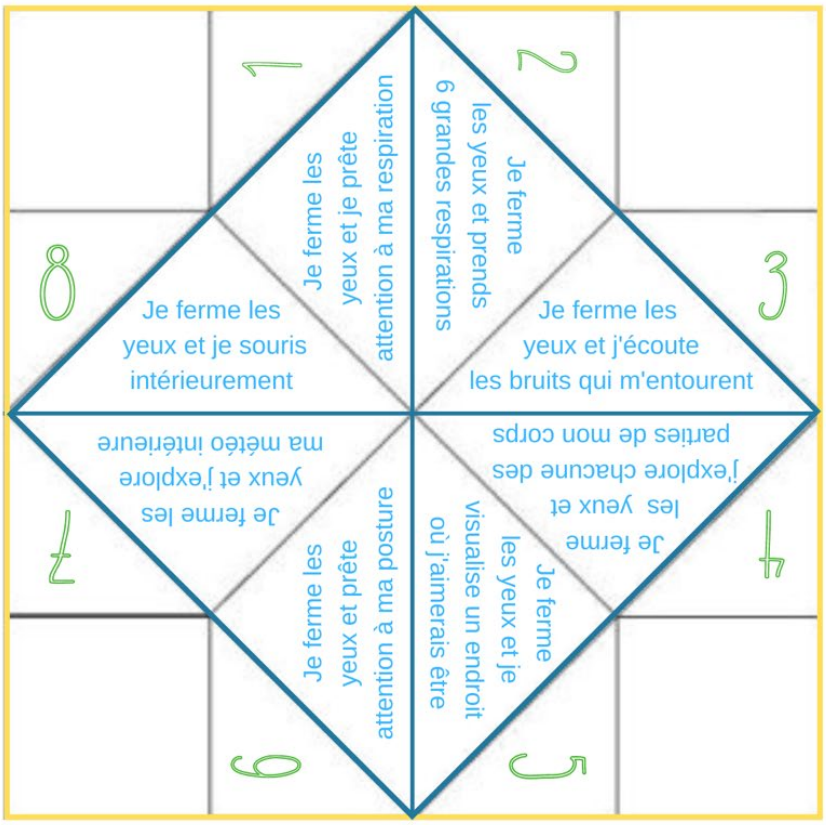
- **Phase 1 : proposez d'abord une auto-observation** - *Comment c'était pour vous de faire cette activité ? Qu'avez-vous appris sur vous ? Sur vos camarades ? Comment vous ressentez-vous maintenant ?*
- **Phase 2 : terminez en engageant une réflexion métacognitive** - *Comment les compétences développées grâce à cette activité peuvent vous être utiles pour mieux apprendre ? Comment pouvez-vous les mettre à profit à l'école et au sein de la classe ? Pourquoi sont-elles importantes selon 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.

LA COCOTTE DE L'ATTENTION

Un outil pour se connecter à l'instant présent.

- Version élémentaire et secondaire -



Mai 2025 - Édition Santé publique France, Saint-Maurice 94