



Attention et concentration

EN MILIEU SCOLAIRE

L'attention et la concentration, ça s'apprend !

THÈMES ABORDÉS

- Attention au souffle
- Écouter son corps
- Ancrage, équilibre et vitalité
- Renforcer la concentration
- Conscience des émotions
- Faire face aux émotions
- Confiance en soi
- Écoute et bienveillance

RENSEIGNEMENTS

Séverine Parent

Instructrice de pleine conscience

Certifiée méthode Éline Snel
Programme P.E.A.C.E.
Méthodes laïques

**Centre de consultation
"Les Charmes"**

296 Rue de Saint-Ange
74930 Reignier-Esery

+33 6 59 88 37 89
severine@ipseli.fr
www.ipseli.fr

  ipseli.mindfulness



1 QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À L'ATTENTION ?

C'est un espace où chaque élève pourra partir à la **découverte de son attention**, apprendre à la diriger, à la focaliser pour en découvrir **toute sa puissance**, au travers de 8 thèmes. Chaque séance est consacrée à l'exploration d'un thème.

2 COMMENT SE DÉROULE LE PROGRAMME ?

Un **entretien préalable** est effectué avec l'enseignant pour préparer la mise en place du programme et aborder les besoins de l'enseignant, de sa classe et des élèves.

Chaque **séance** se déroule de manière **simple et ludique**, avec des temps :

- d'**attention à la respiration**, pour apprendre à créer sa bulle d'attention quand tant d'éléments viennent nous distraire,
- d'**attention au corps** par des exercices dynamiques, en mouvements,
- d'**histoires** et contes,
- d'**échanges** pour partager les expériences vécues par chacun.

L'enseignant participera aux interventions et pourra mener, chaque jour, un **court exercice** en classe, fourni par l'intervenant.

Ce petit rituel pourra être prolongé **tout au long de l'année**, car les capacités d'attention et de concentration se développent comme un muscle ! Plus on les entraîne, plus elles se développent.

À l'issue du programme, chaque élève recevra son **diplôme** de l'attention et un dernier entretien avec l'enseignant permettra de faire un **bilan** des interventions.

3 COMMENCER DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE, C'EST FAVORISER :

- le développement des capacités d'**attention** et de **concentration**
- une diminution des agitations corporelles et un **calme intérieur**,
- le développement de l'**intelligence émotionnelle**,
- l'**acceptation de l'autre** dans sa différence,
- le développement des **compétences psychosociales**,
- une **attitude bienveillante** envers soi et les autres
- la **confiance en soi**.

Ces bienfaits seront aussi ressentis par la **classe** et l'**enseignant**, notamment par un climat de classe et une vie ensemble plus apaisés, et un retour aux apprentissages facilité après les temps de pause.