

La lettre des maternelles

N°7 - Période 1 - 2026/2027

« L'attention est la porte d'entrée des apprentissages : sans elle, aucune information ne peut être traitée ni mémorisée par l'élève. » Stéphanie Mazza (Professeure de Neuropsychologie - Membre du CSEN)

EDITO : L'attention

Entrer à l'école maternelle, c'est découvrir un nouvel environnement fait de règles, de temps collectifs, de jeux, de langage et d'apprentissages. C'est aussi une période clé pour apprendre peu à peu à focaliser son esprit, à résister aux distractions et à stabiliser sa concentration. L'attention se construit progressivement et joue un rôle essentiel dans la réussite et l'épanouissement scolaire.

Ce développement ne peut se faire sans un accompagnement concerté. Lorsque les adultes qui entourent l'enfant avancent dans la même direction pour ritualiser les repères et canaliser l'énergie des plus jeunes, l'enfant gagne en sécurité et en confiance. En s'appuyant sur des pratiques cohérentes et un climat bienveillant, l'école maternelle offre le cadre idéal pour muscler cette capacité d'autorégulation et de vigilance. Cette lettre vise à mieux faire connaître ces enjeux attentionnels et à soutenir le travail quotidien des équipes au service des apprentissages de chaque élève.

Karine Sonn, IEN CT Maternelle

Directeur de la publication : Monsieur le Recteur Rostane MEHDI

Rédaction, conception et diffusion : Groupe des Formatrices Maternelle

[Ressources](#)

- **Semaine de l'école maternelle 2025** Académie de la Réunion
- **Apprendre l'attention à l'école**, Canotech
- **Concentration et apprentissages scolaires : faire attention et résister aux distractions**, le 21 de la Psydé

[Appel à projets](#)

Pour notre prochain numéro, partagez vos projets à votre référent maternelle sur la thématique suivante :

La liaison cycle 1 / cycle 2

[Contact mission maternelle](#)

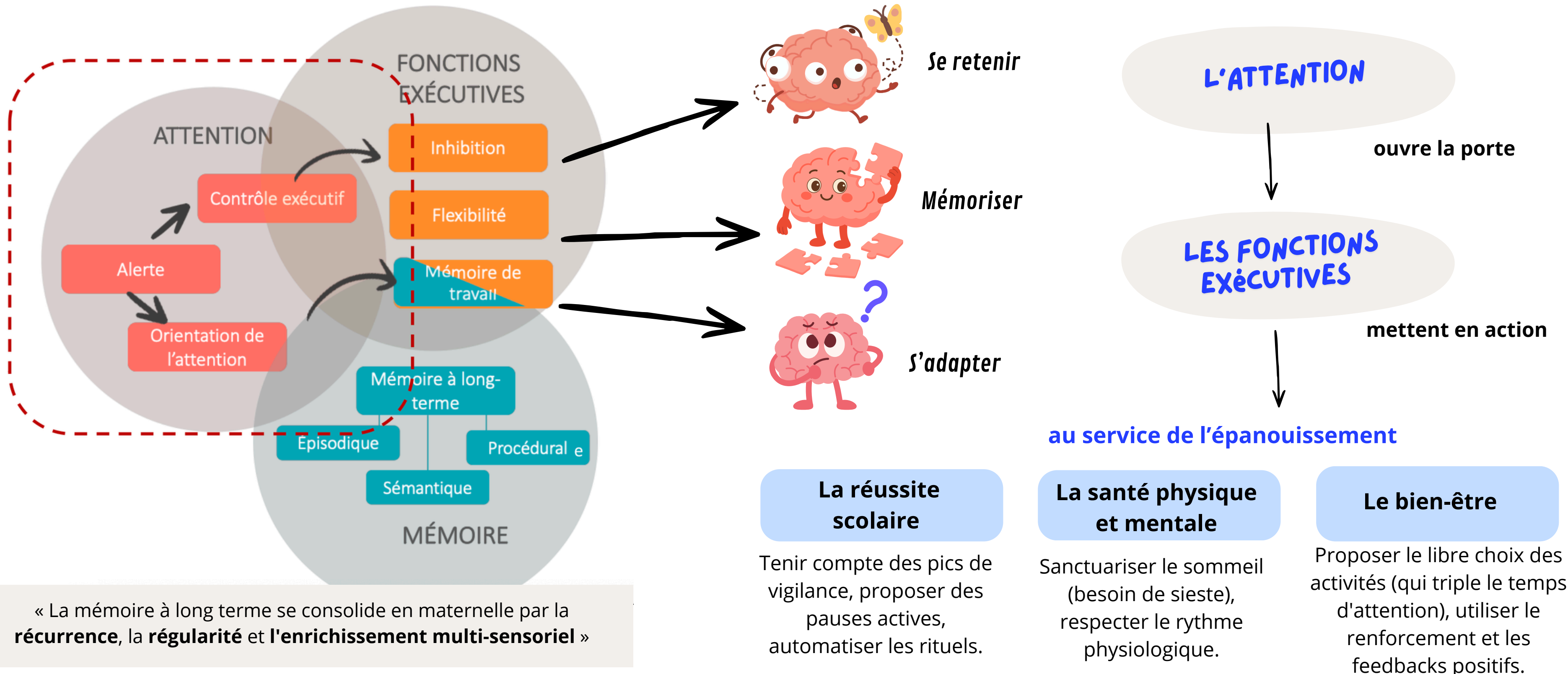
ce.9740593b@ac-reunion.fr

[Pour aller plus loin](#)

Des ressources complémentaires sont disponibles sur le **[site académique](#)**

A quoi sert l'attention ?

L'attention est la porte d'entrée incontournable de tous les **apprentissages**. Avant même qu'un enfant puisse planifier ou réfléchir, il doit être **disponible mentalement, orienté vers la bonne information et capable de résister aux distractions**. Dès la maternelle, le développement de l'attention et des fonctions exécutives est un processus dynamique et non linéaire : la variabilité est la norme (liée à l'âge, au contexte psychoaffectif ou au rythme biologique). Dans le cadre théorique de Stéphanie Mazza, cette attention se décompose en trois piliers (**l'Alerte, l'Orientation de l'attention et le Contrôle exécutif**) qui viennent directement activer et soutenir nos trois fonctions exécutives fondamentales : **l'inhibition, la mémoire de travail et la flexibilité cognitive**.



L'attention

base et composante des fonctions exécutives

“L'attention est un système qui nous permet d'être disponible, de nous orienter vers l'information utile et de contrôler notre comportement. » (S. Mazza)

L'attention repose sur 3 grands systèmes complémentaires

L'ALERTE

Être éveillé, disponible,
prêt à agir

Etre prêt

Rôle essentiel des émotions et du corps : veiller au stress, à la fatigue, au sommeil, aux temps de pause, au calme, au rythme de la journée et limiter les temps d'écran.

L'ORIENTATION

Diriger son attention
vers la bonne information

Cibler

Aider l'enfant à se tourner vers l'information importante (regard, écoute, consigne claire).

LE CONTRÔLE EXCECUTIF

Gérer son attention
volontairement

Se réguler

Apprendre à résister aux distractions (auditives, visuelles ou autres), à rester concentré, à terminer une tâche.

L'attention, ça s'apprend !

L'attention n'est pas innée : elle se construit progressivement dès la petite enfance. À l'école maternelle, l'enfant apprend peu à peu à se concentrer, à écouter une consigne jusqu'au bout, à rester engagé dans une activité et à résister aux distractions. Développer l'attention dès la maternelle, c'est poser les bases de la réussite scolaire, de l'autonomie et de la confiance en soi.

👉 **Un enfant attentif est un enfant disponible pour apprendre.**

Le jeu

Jeux de société, jeux d'imitation, jeux de construction ou jeux moteurs

Comment ?

Rituels, activités courtes, répétées, progressives

Automatisation

Un cadre sécurisant et bienveillant

L'encouragement, la valorisation des efforts, le droit à l'erreur et la confiance installent un sentiment de sécurité, condition essentielle pour être disponible cognitivement.

👉 **Gestes professionnels de l'enseignant : communiquer, jouer avec les élèves, se mettre à leur portée, étayage...**



Vidéo Canopé :
L'attention à l'école

Attention : être disponible et repérer ce qui est important.
Concentration : garder cette attention sur la même tâche



Ressources et pistes pédagogiques

La méthode ATOLE

(Jean-Philippe Lachaux)

Objectif : Apprendre aux enfants à savoir quand ils sont attentifs.

- Verbaliser l'attention : « Là, ton attention est avec moi ! »
- Apprendre à se recentrer : « Je regarde – j'écoute – je pense »
- Repérer ce qui gêne l'attention : bruit, agitation, fatigue...

On n'oblige pas l'attention, on l'entraîne. Être attentif, ce n'est pas « être sage », c'est savoir où l'on met son attention.

L'attention et le jeu

Objectif : Entraîner l'attention sans pression.

- Jeu du silence
- Jacques a dit
- Jeux de discrimination visuelle ou auditive
- Jeux de société (Dobble junior, loto, memory...)

Ces jeux développent l'attention soutenue, l'attention sélective, l'écoute des règles. L'attention se développe mieux dans des situations motivantes et émotionnellement positives. (Stéphanie Mazza).

Régulation de l'attention

Objectif : Apprendre à revenir au calme pour mieux se concentrer.

- Respiration calme (souffler comme pour éteindre une bougie)
- Ecouter un son jusqu'au bout
- Scanner corporel très court (sentir ses pieds, ses mains)

🕒 **Durée : 1 à 3 minutes maximum**

Le calme émotionnel favorise l'attention à contrario le stress bloque les capacités attentionnelles (Stéphanie Mazza).

Aménagement des espaces

Objectif : Protéger l'attention des enfants.

- Coins calmes identifiés (calme box, espace refuge...),
- Affichages épurés,
- Matériel organisé et accessible,
- Espace regroupement confortable.

L'environnement influence directement les capacités attentionnelles.

Trop de stimulations visuelles
= attention dispersée

Pauses attentionnelles en lien avec les 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne

Objectif : Recharger les ressources attentionnelles et retrouver de la disponibilité mentale. (30" à 3')

- Pause respiratoire : souffler calmement, respirer profondément 3 fois, sentir l'air entrer et sortir.
- Pause imaginaire : fermer les yeux et imaginer un lieu calme, visualiser une couleur.
- Pause active : se lever, s'étirer, sauter 5 fois, marcher.
- Pause sensorielle : écouter un son, fermer les yeux et reconnaître un bruit, toucher une matière et la décrire.

Attention et activité physique

Objectif : Utiliser le mouvement pour mieux se concentrer.

- Jeux d'imitation motrice ou d'écoute : exemples se déplacer comme des animaux, s'arrêter au signal, changer de règle...
- Jeux collectifs
- Parcours de motricité flexibles/avec transports d'objets



Série

“L'attention, comment ça marche ?”
Canotech

les fondamentaux
PAR RÉSEAU CANOPÉ