

*Marie*  
**POULHALEC**

**12 OUTILS**  
*À l'usage*  
**POUR CAPTER**  
*des enseignants*  
**L'ATTENTION**  
*et des parents*  
**DES ENFANTS**

JouVence

**De la même autrice aux Éditions Jouvence**

*52 pauses créatives et ludiques pour les enfants*

*30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants*

*Mon Cahier Poche: Je capte, je renforce et j'entretiens  
l'attention des enfants*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Petit guide à l'usage des nouveaux parents,*

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

*Être mère sans s'oublier,*

Soline Bourdeverre-Veyssière

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2016

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88984-014-4

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Introduction . . . . .	5
Comment fonctionne ce livre? ..	12
<b>Partie 1.</b>	
<b>Des outils clé en main . . . . .</b>	<b>16</b>
<i>Outil n° 1:</i>	
<i>Les rituels. . . . .</i>	17
<i>Outil n° 2:</i>	
<i>Le geste/La voix . . . . .</i>	22
<i>Outil n° 3:</i>	
<i>Le chant/La musique . . . . .</i>	29
<i>Outil n° 4:</i>	
<i>La communication bienveillante. . . . .</i>	40
<i>Outil n° 5:</i>	
<i>Les cartes mentales . . . . .</i>	49
<i>Outil n° 6:</i>	
<i>La technique de la tomate. . . . .</i>	54
<i>Outil n° 7:</i>	
<i>Le Whole Brain Teaching. . . . .</i>	58
<i>Outil n° 8:</i>	
<i>La surprise . . . . .</i>	65

## **Partie 2.**

### **Des outils pour apprendre**

<b>à être attentif</b> . . . . .	68
<i>Outil n° 9:</i>	
<i>La méthode Vittoz</i> . . . . .	69
<i>Outil n° 10:</i>	
<i>La relaxation</i> . . . . .	76
<i>Outil n° 11:</i>	
<i>La kinésiologie éducative/</i>	
<i>Le Brain Gym</i> . . . . .	87
<i>Outil n° 12:</i>	
<i>Le jeu.</i> . . . . .	96
Trucs et astuces pour aller plus loin! . .	105
Conclusion . . . . .	114
Notes . . . . .	116
Bibliographie. . . . .	117
Remerciements . . . . .	118

## Note : Nouvelle édition.

Cette nouvelle édition est pour moi l'occasion de dire combien je suis heureuse de partager avec vous ces outils qui m'accompagnent toujours autant dans ma vie personnelle comme dans ma vie professionnelle.

À vous maintenant de partir à la découverte de ces outils et de les transmettre aux enfants comme on transmet un flambeau. Un flambeau qui éclaire les chemins et aide à se diriger avec confiance, joie et sérénité.

Il n'est pas toujours facile de capter l'attention des enfants c'est-à-dire de faire en sorte qu'ils nous écoutent. En effet, bien souvent, ils donnent l'impression d'écouter mais il suffit de leur demander de répéter pour se rendre compte que l'information n'est pas arrivée jusqu'à eux. **Les enfants nous entendent mais ne nous écoutent pas toujours**, je l'ai maintes fois expérimenté à leur contact.

Moi-même, enfant, à l'école primaire, je n'écoutais pas mes maîtresses. Je partais souvent

dans mes rêves... C'est bien plus tard, au collège, que j'ai pris conscience de l'importance d'écouter. J'écoutais mes professeurs, je répétais même mentalement leurs phrases. En sortant du cours, j'étais capable de répéter la leçon parfaitement. Mes résultats et mon goût pour apprendre ont considérablement augmenté.

Aujourd'hui en tant qu'enseignante, je suis souvent confrontée à ce problème. J'ai une information importante à transmettre, je déploie une énergie colossale pour la transmettre et au bout du compte, j'ai perdu mon temps. Les élèves n'ont rien capté. Certes, ils étaient à peu près silencieux mais leur esprit, leur attention papillonnait. Combien de parents désespérés je rencontre quotidiennement! Tous me tiennent le même discours : « *Nous passons des heures à faire les devoirs, à apprendre une leçon. Il ne se concentre pas. Je le laisse travailler mais quand je reviens, il fait autre chose. Je me fâche. Il n'écoute rien, il ne tient pas en place!* » Que de frustrations de part et d'autre!

**Ce livre vous propose de faire de ce temps, consacré à votre enfant/aux enfants,**

**un moment de joie, de partage, voire de complicité.** Il vous propose de rendre meilleure, plus harmonieuse et plus bénéfique, la relation à l'enfant.

Aussi, à travers cet ouvrage, **je vous propose des méthodes simples mais efficaces et facilement applicables pour développer les capacités d'écoute des enfants, les aider à accroître leur concentration et donc réussir.** J'ai moi-même pratiqué certaines de ces méthodes en âge scolaire et je les ai toutes testées auprès d'enfants. **Ce livre est le fruit de diverses formations, de multiples lectures mais aussi celui de mon vécu personnel.**

Ces méthodes s'adressent à des enfants d'école primaire mais peuvent aisément être appliquées à des plus grands et même à des adultes. Elles peuvent être utilisées en groupe, en collectivité quelle que soit la structure (école, centre de loisirs...) ou individuellement. Vous pouvez aussi les appliquer pour vous-même afin d'accroître votre efficacité intellectuelle.

J'utilise régulièrement ces méthodes dans ma classe et dans ma vie personnelle. Elles sont pour moi de précieux outils pour amener les enfants, petits et grands, vers la réussite. Vous pouvez les appliquer toutes. Vous serez vraisemblablement plus sensible à certaines qu'à d'autres. Vous pouvez toutes les utiliser et serez surpris de leur efficacité!

**L'attention** (c'est-à-dire la capacité à écouter ou exécuter une tâche) des enfants varie en fonction de l'âge, de l'activité et de l'environnement.

- Pour un enfant de 5-6 ans, la durée est de 15 à 20 minutes.
- Pour un enfant de 7-8 ans, elle est de 20 à 30 minutes.
- Pour un enfant de 9-10 ans, elle est de 25 à 35 minutes.
- Pour un enfant de 11-12 ans, elle est de 30 à 40 minutes.

Pendant ces périodes d'attention, il y a des moments de déconnexion de quelques secondes, voire quelques minutes. Entre ces temps de totale attention, de travail soutenu,

il est essentiel d'accorder des temps de repos, de détente pour reprendre par la suite une activité.

**« Un enfant qui ne fixe pas son attention, qui accumule des retards de langage ou qui a des troubles du comportement, a diminué ou supprimé son écoute. »**

**Alfred Tomatis**

Il me semble primordial, tout en tenant compte de leur possibilité, de capter l'attention des enfants car **c'est en ÉCOUTANT qu'on APPREND!**

Plus l'élève développera ses capacités d'écoute, meilleurs seront ses résultats!

Le hic, bon nombre d'enfants ne savent pas ÉCOUTER ou, en tout cas, n'ont pas conscience de l'importance de l'écoute pour réussir.

Ce livre vous donne des outils pour les aider à écouter, à développer leur attention car

« entendre » c'est une chose, mais « écouter » est tout autre !

**Écouter** c'est être capable de redire, quasi aux mots près, ce qui vient d'être énoncé. L'écoute est un acte conscient, volontaire. Écouter dépend donc de notre volonté.

**Entendre** c'est percevoir un son, un bruit, une voix sans en saisir le contenu. Entendre est une action involontaire.

Écouter c'est plus qu'entendre.  
C'est entendre avec une attention totale,  
profonde.

L'attention c'est tendre vers, c'est être attiré par quelque chose, ouvrir ses yeux et ses oreilles pour récolter des informations. La concentration c'est se centrer sur une tâche, se replier sur soi-même pour accomplir un travail. De l'attention débouche la concentration. Parce que je suis attentif et que je sais écouter, je peux me concentrer, c'est-à-dire accomplir un travail.

La frontière entre ces deux termes est néanmoins assez ténue. Développer ses capacités d'attention permet aussi de développer ses capacités de concentration. Capter l'attention des enfants pour une meilleure écoute.

Meilleure écoute = meilleure concentration  
= meilleure mémorisation = meilleurs résultats  
= meilleure estime de soi.

Un enfant attentif capte mieux ce qu'on attend de lui... IL ÉCOUTE!

**ÉCOUTER = RÉUSSIR!**  
**Tel est le programme de ce livre.**



**Comment  
fonctionne  
ce livre ?**