

ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

- Version secondaire -



Faites tourner la roue !



ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

NOTICE D'UTILISATION

-  **Public** Cycle 3 - Cycle 4
-  **Durée** Entre 1 et 5 minutes
-  **CPS travaillées**
 - Avoir conscience de soi - **famille des CPS cognitives**
 - Avoir conscience de ses émotions et de son stress - **famille des CPS émotionnelles**



Objectifs

- Favoriser les **apprentissages** et la **concentration** des élèves
- Créer un **climat de classe** serein
- Développer sa **persévérance** et sa **créativité**
- Créer les conditions d'une **motivation** durable



Utilisation de l'outil

L'activité peut-être réalisée **en groupe classe, à l'occasion de pauses collectives, et/ou individuellement**, notamment dans sa version vierge, en laissant chaque élève libre de créer sa propre roue avec les pauses qui lui font du bien.

Préparation (10min)

- Lire cette notice et choisissez si vous souhaitez proposer l'activité en groupe ou individuellement
- **Imprimer** autant d'exemplaires que vous avez choisi de groupes, ou d'élèves dans votre classe pour une utilisation individuelle. Accrochez les flèches au centre de la roue à l'aide d'attaches parisiennes, au préalable ou avec vos élèves.

Voici deux manières d'utiliser cet outil en classe avec vos élèves :

- Pour les **pauses individuelles**, l'élève peut faire une pause quand il en ressent le besoin. Il fait alors **tourner sa roue et fait l'exercice indiqué par la flèche**. Le **cadre doit être défini au préalable** avec la classe. Nous recommandons qu'un **espace dédié** soit créé dans la classe, dans lequel l'élève pourra faire sa pause. Vous pouvez y déposer quelques objets qui pourront leur permettre de vivre un moment de calme et d'apaisement (sablier, peluches, petite plante, coussin, livre, photo, etc.). Il est important de définir à quel moment ils peuvent se rendre dans cet espace dédié, pour quelles raisons, pour quelle durée et avec qui (seul ou maximum à 2, ou 3), comment ils peuvent faire la demande (définir un geste par exemple).
- Les **pauses collectives** peuvent être proposées animées par l'enseignant ou par un élève, soit quand le besoin s'en fait ressentir ou bien dans le cadre d'un **rituel** (toutes les heures, quand une alarme sonne ou entre chaque activité, au retour de la récréation, etc). **L'enseignant ou un élève volontaire fait alors tourner la roue**, et toute la classe réalise l'exercice désigné, pendant une **durée d'une à cinq minutes**.

→ **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 ces pauses peuvent-elles vous être utiles pour mieux apprendre ? Comment pouvez-vous vous en servir pour vous sentir bien à l'école ? 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.



Une proposition pour présenter l'outil à vos élèves :

“Je vais vous présenter un outil qui peut vous aider à être dans de bonnes conditions pour mieux apprendre, en gérant le stress, les émotions et à en nous aidant à rester concentrés. C'est la Roue des Pauses. Elle est conçue pour nous permettre de prendre des pauses courtes et bénéfiques lorsque nous en aurons besoin car nous apprenons plus efficacement lorsque nous mettons régulièrement notre cerveau dans un transat !

Imaginez que la Roue des Pauses ressemble à une roue de la fortune, mais au lieu de gagner de l'argent, nous gagnons un moment pour aérer notre cerveau, et ainsi nous remettre en énergie, nous recentrer, et nous concentrer. Voici comment ça marche : lorsque que nous décidons que l'un de vous ou moi-même ressent le besoin de faire une pause, l'un d'entre vous tournera la roue (chacun y aura droit à tour de rôle). La flèche va tourner et s'arrêter pour nous montrer quelle activité faire. Il pourrait s'agir de respirer profondément, de faire une activité pour bouger, de regarder une vidéo, écouter une musique ou une anecdote, ou même de ne rien faire. Ensuite, nous faisons l'activité ensemble. Notre Roue des Pauses sera dorénavant notre alliée pour nous aider à apprendre efficacement et avec plaisir”.



Éclairage théorique

Pourquoi utiliser les pratiques de pleine attention à l'école ?

L'attention est une condition indispensable au lien social et à l'apprentissage [1]. Cependant, la révolution numérique que nous vivons conduit notre cerveau à consacrer de moins en moins d'attention à chaque chose. Nous avons notamment tendance à faire attention à ce qui est nouveau, amusant, coloré, ce qui nous concerne directement. Les recherches ont montré que l'amélioration des compétences attentionnelles grâce à la pleine attention peut aider les enfants à développer de **meilleures stratégies de régulation émotionnelle**, à améliorer leur bien-être, à renforcer les **relations élève-enseignant**, à réduire les symptômes de certains troubles d'apprentissage tels que le TDAH, et à atténuer le stress. [2],[3], [5].

Des études dans les écoles ont également révélé que la présence attentive peut favoriser le bien-être, les compétences sociales, et les **performances académiques des élèves**. De plus, la mise en œuvre de pratiques de présence attentive par les enseignants, même sans les enseigner directement en classe, contribue à la régulation du stress, de l'anxiété et des émotions, créant un environnement de classe plus favorable à l'autonomie et au développement des compétences émotionnelles et relationnelles des élèves.[4], [5], [6].

En bref, la pratique régulière de la pleine attention a une **validation scientifique** reconnue même si elle demande à être consolidée dans l'environnement scolaire. Elle permet d'être plus ancré, relié à soi, au monde et aux autres et de s'engager pleinement dans un apprentissage. Elle permet aussi d'être plus attentif, persévérant et plus créatif dans l'apprentissage. Elle favorise ainsi les conditions d'une motivation durable. La présence attentive, c'est comme un muscle. Plus vous pratiquez, plus vous saurez comment faire et plus **vous en ressentirez les bienfaits**.

Références bibliographiques

- 1] Lachaux, J. P. (2020). Ebook-L'attention, ça s' apprend!. MDI.
- [2]Theurel, A., Gimbert, F., & Gentaz, E. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire. Une synthèse de, 154, 1-16.
- [3] Michel, G., Meyer, E., Grabé, M., Meriau, V., Cuadrado, J., Poujade, S. H., ... & Salla, J. (2019, December). Effets de la «Mindfulness» sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 177, No. 10, pp. 981-986). Elsevier Masson.)
- [4] Jennings, P. A., & DeMauro, A. A. (2017). Individual-level interventions: Mindfulness-based approaches to reducing stress and improving performance among teachers. *Educator stress: An occupational health perspective*, 319-346.).
- [5] Shankland, R., Bressoud, N., Tessier, D., & Gay, P. (2018). La bienveillance: une compétence socio-émotionnelle de l'enseignant au service du bien-être et des apprentissages?. *Questions vives. Recherches en éducation*, (29).
- [6]Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27, 103-134.

Partagez vos créations et racontez-nous votre expérience !

