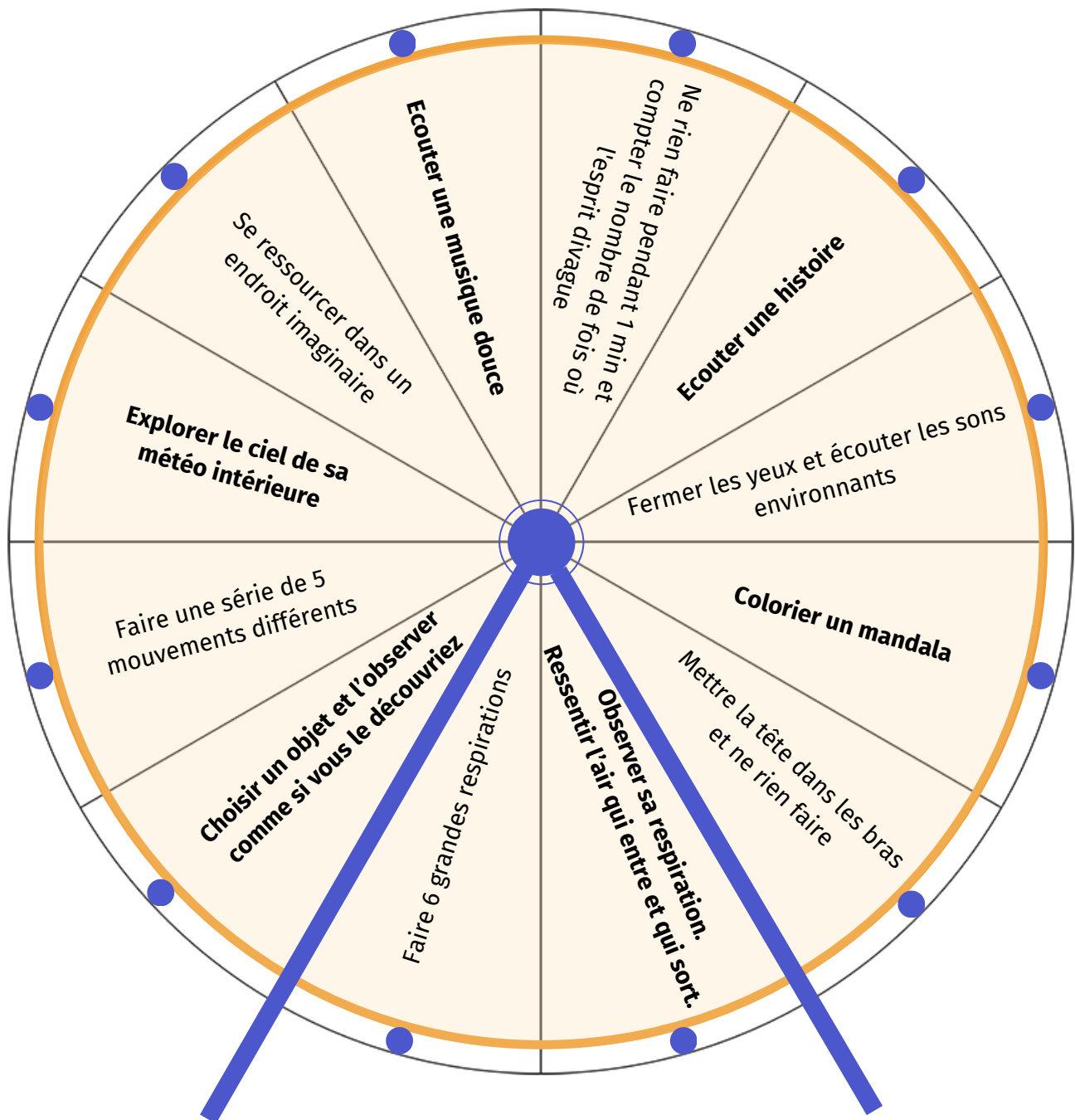
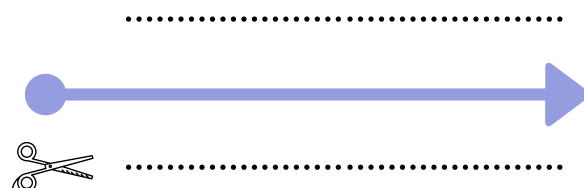


ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

Version élémentaire



Faites tourner la roue !



LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES

- Avoir conscience de soi - **famille des CPS cognitives**
- Avoir conscience de ses émotions et de son stress - **famille des CPS émotionnelles**



PUBLIC | Élémentaire



DURÉE | Entre 1 et 5 minutes



OBJECTIFS

- Renforcer les capacités d'**attention**
- Créer un **climat de classe** serein
- Faciliter la **régulation émotionnelle**

Comment travailler ces CPS avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION (10 À 15MIN)

Lisez ce guide, puis imprimez autant d'exemplaires de la roue que vous avez d'élèves, ou proposez-leur de la fabriquer eux-mêmes lors d'une activité manuelle ou de mathématiques.

Fixez ensuite les flèches au centre de la roue à l'aide d'attaches parisiennes, soit en amont, soit avec les élèves.



ANIMATION

1

PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Je vais vous présenter un outil qui nous aidera à faire de courtes pauses quand nous en ressentirons le besoin. On peut le voir comme une boîte à outils spéciale : elle nous aide à nous ressourcer, reprendre de l'énergie, nous détendre, nous recentrer et à nous sentir mieux, pour mieux apprendre et travailler ensemble.

Voici comment ça fonctionne. (La suite dépend du choix pédagogique, voir 2. Déroulé de l'activité)

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

- **Utilisation individuelle** : Si l'un de vous ressent le besoin de faire une pause, vous pouvez me le signaler par un geste ou un signe convenu ensemble. Vous faites alors tourner la roue ou choisissez l'activité qui vous convient le mieux à ce moment précis, puis vous la réalisez à votre place ou dans l'espace dédié.
- **Utilisation collective** : Si nous avons besoin de faire une pause tous ensemble, l'un de vous fait tourner la roue. La flèche s'arrête sur une activité que nous réalisons ensuite ensemble : respirer profondément, s'étirer, ou même faire un petit jeu calme.

Nous allons apprendre à utiliser cet outil ensemble, pour renforcer notre capacité d'attention et pour que chaque jour à l'école soit une journée agréable.

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

L'activité peut se réaliser en groupe classe, lors de pauses collectives, et/ou individuellement. La roue des pauses collective peut être coconstruite avec les élèves. La roue individuelle peut être identique pour tous, ou bien chaque élève peut la créer après avoir expérimenté plusieurs pauses, en y inscrivant celles qu'il préfère et qui lui sont bénéfiques.

- 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**. Un espace dédié peut être créé dans la classe, dans lequel il pourra l'effectuer. Vous pouvez y déposer quelques objets qui leur permettront de vivre un moment de calme et d'apaisement (sablier, peluches, petite plante, coussin, livre, photo, etc.). Le cadre doit être défini au préalable avec la classe. 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). Encouragez-les à **alterner les activités selon leurs besoins** : certaines plus calmes, d'autres plus actives.
- Les **pauses collectives** peuvent être proposées et animées par l'enseignant ou par un élève, soit quand le besoin s'en fait ressentir ou bien dans le cadre d'un **rituel** (entre chaque activité, au retour de la récréation, etc).

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

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**.

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité, afin de favoriser son développement et son transfert dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ? Comment c'était pour vous de faire cette activité ?*
- **Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ? Qu'avez-vous appris sur vous ? Sur vos camarades ?*
- **Transférer/Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : *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 ? Quelle-s différence-s peuvent elles faire : pour vous, pour les autres, pour la classe ?*

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.

Éclairage théorique



POURQUOI RENFORCER LA PLEINE ATTENTION À L'ÉCOLE ?

L'attention est une condition indispensable au lien social et à l'apprentissage [1]. Les recherches ont montré que l'amélioration des compétences attentionnelles grâce à la pleine attention peut aider les enfants à augmenter leur capacité d'autocontrôle et de choix (augmente sa capacité à réguler ses impulsions et à faire des choix de façon consciente), 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], [4].

Renforcer sa pleine attention, c'est comme un muscle. Plus vous la pratiquez, plus vous saurez comment faire et **plus vous en ressentirez les bienfaits**.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

Renforcer sa pleine attention, c'est :

- Diriger volontairement son attention sur son **expérience externe**, accessible grâce aux 5 sens (vision, audition, olfaction, odorat, toucher) et sur son **expérience interne**, accessible par les 5 états psychiques (cognitions, émotions, volitions/conations, sensations, impressions) ;
- Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier ;
- Réaliser différentes **activités (formelles et informelles) de pleine attention** (du monde interne et du monde externe) tout au long de la journée. Référentiel SpF, 2025

La roue des pauses contribue à développer la pleine attention car elle invite à :

- s'arrêter et se recentrer quelques instants ;
- porter son attention sur sa respiration, ses sensations ou son état intérieur ;
- observer ce qui se passe en soi avant de reprendre l'activité ;
- répéter régulièrement ces micro-pauses, ce qui entraîne la capacité d'attention.

Elle agit comme un entraînement régulier de l'attention au moment présent.

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] 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). .