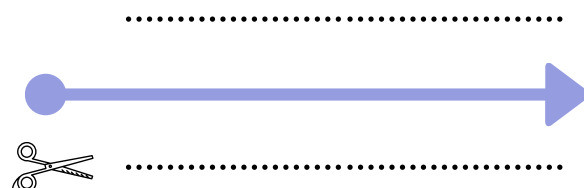


ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

Version secondaire



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 | Secondaire



DURÉE | Entre 1 et 5 minutes



OBJECTIFS

- Renforcer les capacités d'attention
- Créer un climat de classe serein
- Faciliter la gestion des impulsions
- Améliorer la régulation émotionnelle

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



PRÉPARATION (10 À 15MIN)

Lisez ce guide, faites construire ou imprimez autant d'exemplaires de la roue que vous avez d'élèves. Accrochez les flèches au centre de la roue à l'aide d'attaches parisiennes, au préalable ou avec vos élèves.



ANIMATION

1

PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

“Je vais vous présenter un outil qui peut vous aider à travailler dans de meilleures conditions, en étant plus attentif, en gérant mieux le stress, les émotions et en vous aidant à rester concentrés. C'est la Roue des Pauses. Elle est conçue pour 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, nous recentrer ou nous redonner de l'énergie.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

Voici comment ça marche (la suite dépend du choix pédagogique, voir 2. Déroule de l'activité) :

- **Utilisation individuelle** : l'un de vous ressent le besoin de faire une pause. Par un signal (à convenir ensemble : un geste, un signe distinctif, etc.), vous me prévenez que vous avez besoin de faire une courte pause. Vous faites tourner la roue ou vous choisissez celle qui répond le plus à vos besoins, là maintenant.
- **Utilisation collective** : vous ou moi ressentons le besoin de faire ensemble une pause. L'un de vous fait tourner la roue : la flèche tourne et s'arrête pour nous montrer quelle activité faire. Il peut s'agir de respirer profondément, de faire des étirements, ou même de faire un petit jeu calme. Ensuite, nous faisons l'activité ensemble.

Notre Roue des Pauses sera dorénavant notre alliée pour nous aider à apprendre efficacement et avec plaisir”.

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

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 le ressource, l'apaisent ou le réénergisent.

- 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 l'élève pourra effectuer sa pause. 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.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

- 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 (avant une évaluation, 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.

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 ? Quelles différences 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].

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

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**.

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). .