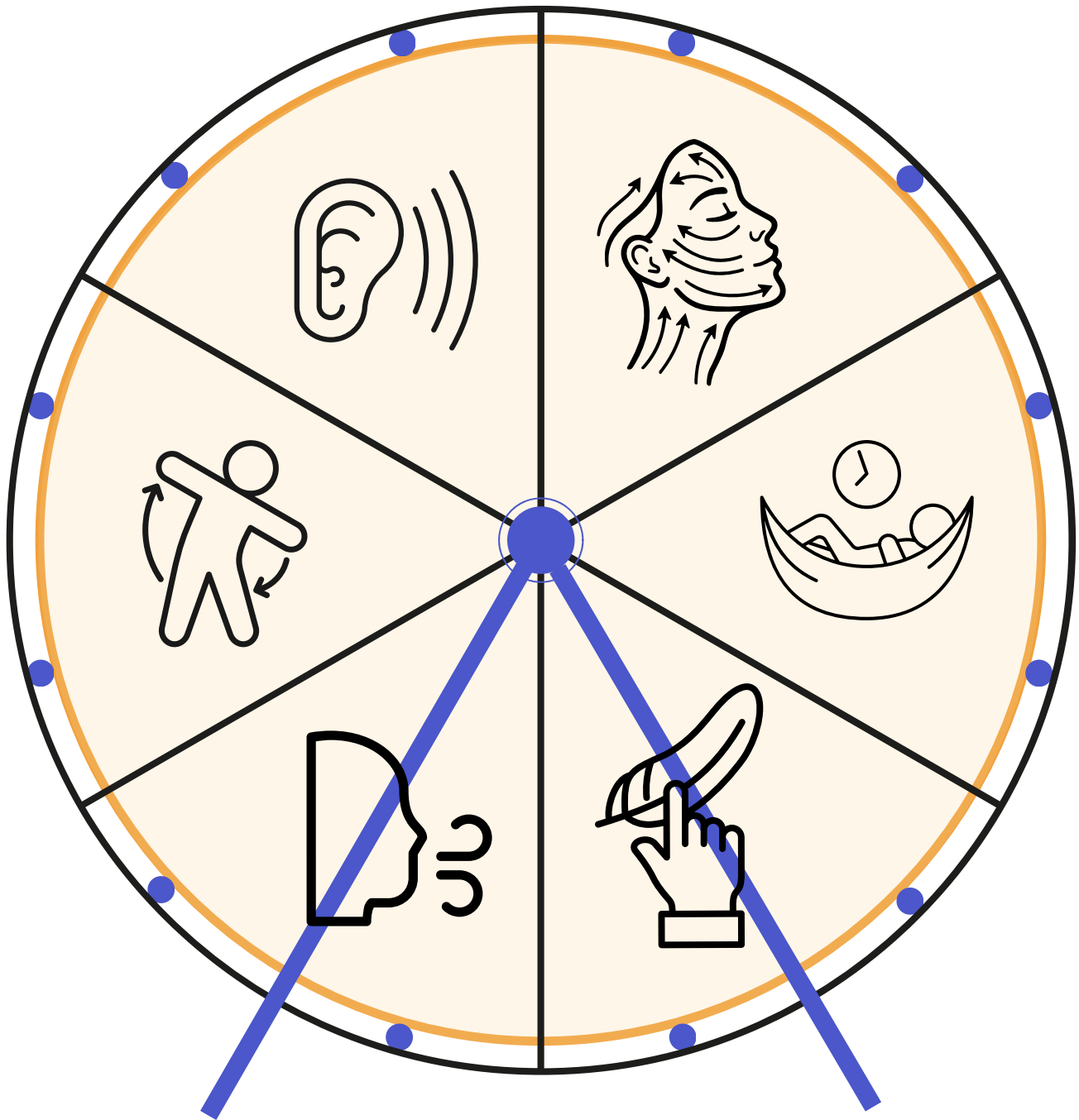
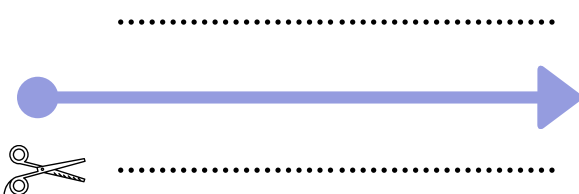


# ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

Version maternelle



**Faites tourner la roue !**



- 👂 Écouter une histoire ou une musique
- 👉 Se masser le visage
- 🕒 Se reposer dans le silence
- 👉 Toucher une plume
- 👃 Respirer de manière profonde
- 👤 Faire une série de mouvements

# LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

## GUIDE D'UTILISATION

### CPS TRAVAILLÉES

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

### PUBLIC | Maternelle

### DURÉE | Entre 1 et 5 minutes

### OBJECTIFS

- Se recentrer et remobiliser l'attention
- Développer l'autocontrôle et la régulation, en permettant aux élèves de faire une pause quand un besoin est identifié (fatigue, agitation...)
- Favoriser un climat de classe serein.

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

### PRÉPARATION (10 À 15MIN)

Pour une utilisation individuelle, **imprimez** autant d'exemplaires de la roue que vous avez d'élèves. Accrochez la flèche au centre de la roue à l'aide d'attaches parisiennes.

Pour une utilisation collective, un seul exemplaire peut suffire, en grand format si possible.

### ANIMATION

#### 1 PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

*“Je vais vous montrer un outil un peu spécial. C'est une roue des pauses, qui va nous aider à prendre soin de nous pendant la journée. Parfois, notre corps ou notre tête ont besoin de faire une pause : quand on est fatigué, quand on a du mal à se concentrer ou quand on ressent une émotion un peu forte. Cette roue, c'est comme un bouton “pause” pour notre corps et notre cerveau. Grâce à ces petites pauses, on pourra ensuite mieux apprendre, mieux jouer et se sentir bien ensemble.*

(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. Petit à petit, vous apprendrez à choisir ce qui vous fait du bien.

→ Un choix limité peut-être préférable pour plus de facilité et d'autonomie.

- **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 écouter une musique. Ou alors, nous choisissons ensemble la pause qui correspond le plus à notre besoin du moment : respirer, bouger...

On va apprendre à utiliser cette roue ensemble, pour mieux comprendre ce qui se passe en nous et apprendre à nous aider nous-mêmes. Le but, c'est que chacun devienne de plus en plus capable de dire : "De quoi j'ai besoin pour me sentir bien, jouer avec les autres et être prêt à apprendre ?"

## 2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

L'activité peut être proposée à l'échelle du groupe classe (pauses collectives) et/ou de manière individuelle, en fonction des besoins des élèves.

La roue collective peut être co-construite progressivement avec les enfants, afin de favoriser leur engagement et leur appropriation.

La roue individuelle, quant à elle, peut être identique pour tous, afin de faciliter la prise en main et l'autonomie.

- **Les pauses individuelles**

Les élèves peuvent réaliser une pause lorsqu'ils en ressentent le besoin.

Ils font alors tourner la roue (ou choisissent une activité) et réalisent l'exercice proposé. Un espace dédié peut être aménagé dans la classe pour accueillir ces temps de pause. Cet espace, simple et rassurant, peut contenir quelques objets favorisant le calme et le recentrage : sablier, coussin, peluche, livre, petite plante, photo...

# LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

## GUIDE D'UTILISATION

### DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ (SUITE)

Progressivement, l'élève apprend à :

- identifier son besoin,
- choisir une stratégie adaptée,
- retrouver un état propice aux apprentissages.

Le fonctionnement de cet espace gagne à être clarifié et co-construit avec la classe. Il s'agit de définir ensemble : à quels moments la pause est possible, pour quels besoins, pendant combien de temps, avec qui (seul ou en petit groupe), comment en faire la demande (geste, signal discret...).

Ce cadre sécurise l'usage de l'outil et favorise l'autonomie responsable de manière progressive.

- **Les pauses collectives**

Les pauses peuvent également être vécues ensemble, à votre initiative ou celle d'un élève.

Elles peuvent être proposées :

- lorsque le besoin se fait sentir (fatigue, agitation...),
- ou intégrées dans un rituel de classe (retour de récréation, transition entre activités...).

Concrètement, au choix : une personne fait tourner la roue, puis toute la classe réalise l'activité proposée. Ou la classe choisit ensemble une pause qui répond le plus au besoin identifié du moment.

Ces différentes modalités permettent de développer progressivement :

- la conscience de soi,
- la capacité de choix,
- et l'autorégulation,

tout en contribuant à un climat de classe apaisé et propice aux apprentissages.

### 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.

# LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

## GUIDE D'UTILISATION

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : Comment c'était pour vous de faire cette activité : facile, difficile ?
- **Analyser** les compétences développées : Qu'est-ce qui vous a permis de la faire ? 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 ? Comment le remarquerez-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.

---

## Éclairage théorique



### POURQUOI RENFORCER LA PLEINE ATTENTION À L'ÉCOLE ?

Cet outil propose une entrée accessible dans la conscience de soi et de ses émotions avec un focus sur la pleine attention, qui est une compétence psychosociale.

Comme toutes les CPS, elle se développe par des pratiques répétées, courtes et contextualisées.

Veillez à :

- toujours relier la pause à une prise de conscience,
- à progressivement développer l'autorégulation autonome (passer de "la roue impose" à "je choisis ce dont j'ai besoin"),
- ne pas instrumentaliser cet outil pour uniquement "calmer la classe" et "remettre au travail". Il permet de renforcer la régulation autonome au service du bien-être ET des apprentissage.

Et rappelons-le, c'est votre posture, modélisante et inspirante qui fait levier.

# LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

## GUIDE D'UTILISATION

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 (augmenter 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.

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.

# LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

## GUIDE D'UTILISATION

[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). .