

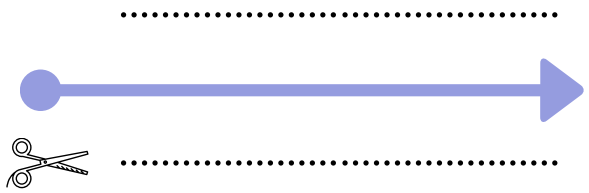
ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

Des pauses pour s'apaiser, se recentrer, retrouver de l'énergie, gérer ses émotions...

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 et la concentration des élèves pour créer un climat de classe favorable aux apprentissages
- Améliorer la régulation émotionnelle
- Créer les conditions d'une motivation durable

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



PRÉPARATION (10 À 15 MIN)

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 la flèche 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 va nous aider à faire de courtes pauses pendant la journée, quand nous en avons besoin.

On peut l'imaginer comme une boîte à outils spéciale pour le cerveau : elle nous aide à nous détendre, à retrouver de l'énergie, à nous recentrer et à mieux nous sentir pour apprendre et travailler ensemble dans de bonnes conditions.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

Voici comment cela fonctionne :

- **En utilisation individuelle**, si vous sentez que vous avez besoin d'une pause, vous pouvez me le signaler grâce à un geste ou un signe que nous aurons décidé ensemble. Vous pourrez alors faire tourner la roue ou choisir une activité qui vous convient à ce moment-là. Ensuite, vous réalisez cette pause soit à votre place, soit dans un espace prévu pour cela dans la classe.
- **En utilisation collective**, lorsque toute la classe a besoin de faire une pause, un élève fait tourner la roue. L'activité indiquée est alors réalisée ensemble : respirer calmement, s'étirer, bouger un peu ou faire un petit jeu calme.

Nous apprendrons à utiliser cet outil progressivement, pour mieux gérer notre attention, notre énergie et rendre nos journées à l'école plus agréables et plus efficaces.

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

L'activité peut se réaliser en groupe classe, lors de pauses collectives, et/ou individuellement.

La **roue des pauses collectives** peut être coconstruite avec les élèves. Elle peut être déclinée selon différents besoins : une roue pour s'apaiser, une pour se recentrer, une pour se réenergiser, une pour cultiver des émotions agréables, une pour stimuler la créativité ou encore une pour renforcer les liens au sein du groupe.

La **roue des pauses individuelles** 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.

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 (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 ? Quelle-s différence-s peuvent elles faire : pour vous, pour les autres, pour la classe ?*

Voir notre outil sur le retour réflexif.

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.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

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 apprentissages.

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

L'attention constitue une condition essentielle des apprentissages, mais aussi de la qualité des interactions sociales [1].

Les recherches montrent que le développement des compétences attentionnelles, notamment grâce aux pratiques de pleine attention, peut aider les enfants et les adolescents à renforcer leur capacité d'autocontrôle et de choix conscients (régulation des impulsions, prise de décision réfléchie), à développer de meilleures stratégies de régulation émotionnelle, à améliorer leur bien-être, à favoriser des relations plus positives avec les enseignants, à réduire certains symptômes associés aux troubles attentionnels tels que le TDAH et à diminuer le stress [2], [3], [4].

Comme un muscle, l'attention se développe par l'entraînement : plus elle est sollicitée de manière régulière et intentionnelle, plus il devient facile de la mobiliser et d'en ressentir les bénéfices au quotidien.

Selon le Référentiel des CPS de Santé publique France (2025), renforcer sa pleine attention consiste à :

- diriger volontairement son attention vers son expérience externe, accessible par les sens (vue, ouïe, odorat, goût et toucher), ainsi que vers son expérience interne (pensées, émotions, intentions, sensations corporelles et impressions) ;

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

- observer et accueillir l'expérience du moment présent avec ouverture, sans chercher à la juger ou à la modifier ;
- pratiquer régulièrement des activités de pleine attention, formelles ou informelles, dans différentes situations du quotidien.

La Roue des Pauses contribue au développement de cette compétence en invitant les élèves à :

- s'arrêter quelques instants et se recentrer ;
- porter leur attention sur leur respiration, leurs sensations corporelles ou leur état intérieur ;
- observer ce qui se passe en eux avant de reprendre l'activité ;
- répéter régulièrement ces micro-pauses attentionnelles.

Ces pauses permettent également de réguler le niveau d'activation physiologique et mentale des élèves. Selon leurs besoins, elles peuvent favoriser le retour au calme, la récupération attentionnelle ou la remobilisation de l'énergie nécessaire aux apprentissages.



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). .