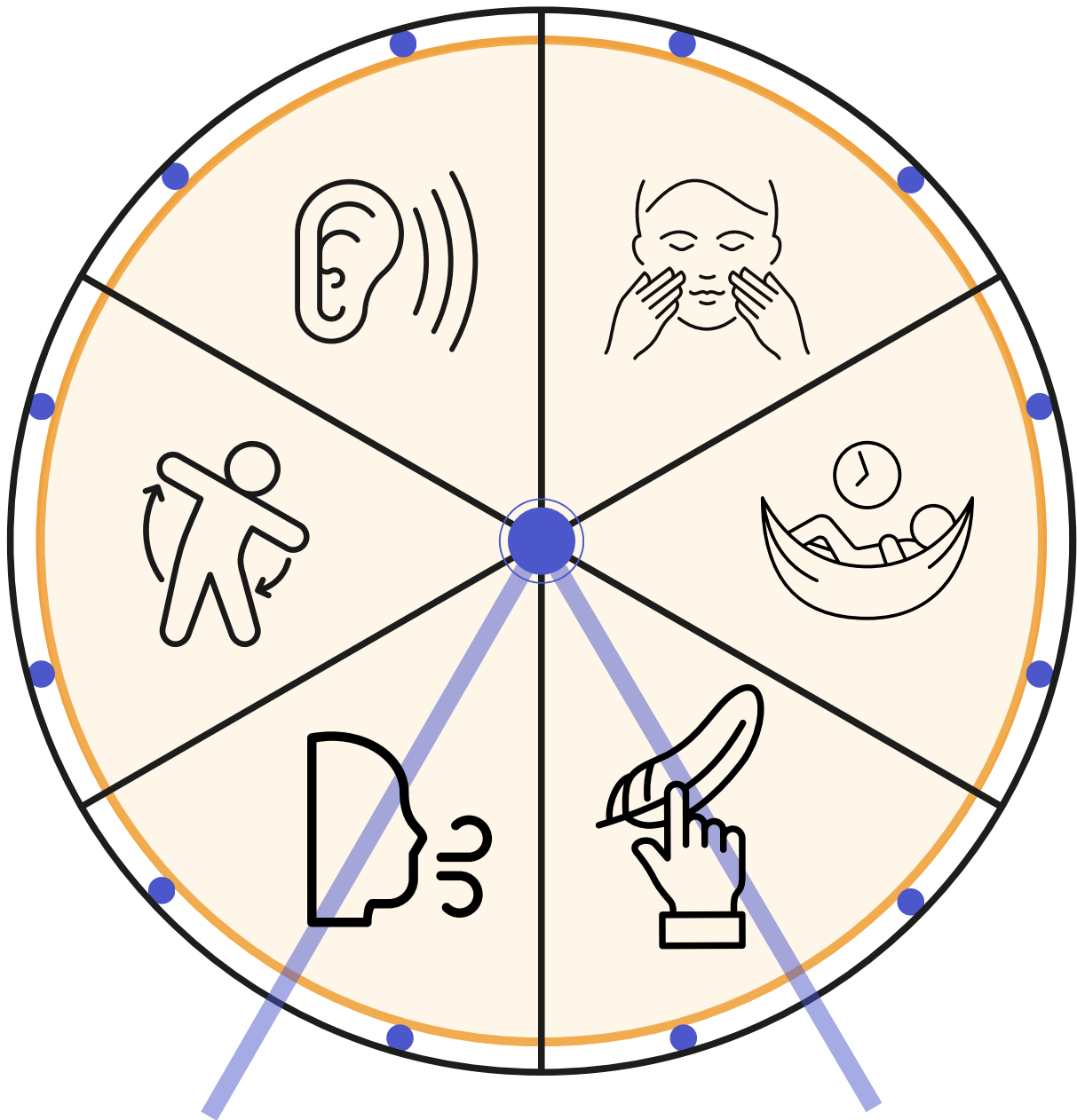


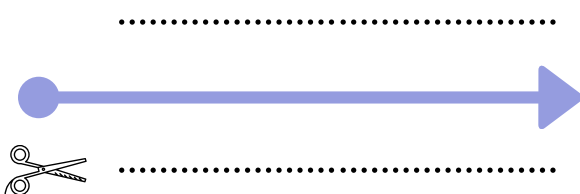
ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

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

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 15 MIN)

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 : la roue des pauses. Elle va nous aider à prendre soin de nous pendant la journée.

Parfois, notre corps ou notre tête ont besoin de faire une petite pause : quand on est fatigué, quand on a du mal à se concentrer ou quand on ressent une émotion forte. La roue des pauses, c'est comme un bouton "pause" pour le corps et le cerveau. Elle nous aide à nous arrêter un moment, à nous calmer ou à retrouver de l'énergie, pour ensuite mieux apprendre, jouer et être bien ensemble.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

Voici comment ça marche :

- **Utilisation individuelle** : Si l'un de vous ressent le besoin de faire une pause, il vient me le signaler par un geste ou un signe convenu ensemble. Je propose alors une pause adaptée : soit en faisant tourner la roue, soit en choisissant ensemble une activité qui peut vous aider à se sentir mieux. Vous réalisez ensuite la pause soit à votre place, soit dans un coin calme de la classe, si cela a été prévu.

→ 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...

Nous allons apprendre à utiliser cet outil petit à petit, 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. 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 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

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 :

- un élève 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 tu te sens maintenant ? Est-ce que c'était facile ou difficile ? Est-ce que ça t'a aidé à te sentir mieux ?
- **Analyser** les compétences développées : Qu'est-ce qui t'a aidé à te calmer ou à te concentrer ?
- **Transférer/Projeter** dans un futur proche les apports de cette activité : Est-ce que cette pause peut t'aider une autre fois ? Quand pourrais-tu en avoir besoin à l'école ? Est-ce que ça peut t'aider à mieux apprendre ou à te sentir bien dans 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.

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.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

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) ;
- 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.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION



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). .