

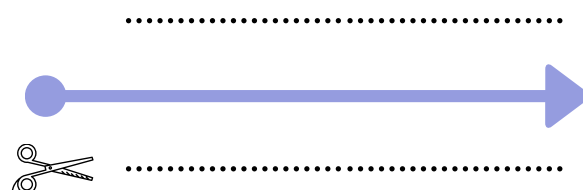
ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

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

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 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 jeunes via l'outil ?



PRÉPARATION (10 À 15 MIN)

Lisez ce guide, faites construire ou 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.



ANIMATION

1

PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

La Roue des Pauses est un outil pour prendre soin de votre attention.

Votre cerveau fonctionne un peu comme la batterie d'un téléphone : lorsqu'elle baisse, il devient plus difficile de rester concentré, de mémoriser ou de réfléchir efficacement. Plutôt que d'attendre d'être complètement fatigués ou dispersés, nous allons utiliser de courtes pauses pour recharger cette batterie.

Grâce à la Roue des Pauses, nous testerons différentes façons de retrouver de l'énergie, de nous recentrer ou d'apaiser le stress. L'idée n'est pas de travailler moins, mais de travailler dans de meilleures conditions en aidant notre cerveau à rester disponible pour apprendre.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

Voici comment ça marche :

- **Utilisation individuelle** : si vous sentez que votre attention baisse, que vous avez besoin de vous recentrer, de retrouver de l'énergie ou de faire une courte coupure, vous pourrez me le signaler grâce à un code que nous définirons ensemble (un geste discret, un signe convenu, etc.). Vous pourrez alors utiliser la roue pour choisir une pause qui correspond à votre besoin du moment ou laisser le hasard décider à votre place.
- **Utilisation collective** : il arrivera que le groupe ou moi-même ressentions le besoin de faire une pause pour relancer l'attention et l'énergie de la classe. Dans ce cas, l'un d'entre vous fera tourner la roue et nous réaliserons ensemble l'activité indiquée : un exercice de respiration, un mouvement, un étirement, un moment d'attention ou une autre activité courte permettant de recharger nos ressources.

Ces pauses ne sont pas des interruptions du travail : elles font partie du processus d'apprentissage. Elles nous aideront à mieux gérer notre énergie, à maintenir notre attention et à revenir plus disponibles pour apprendre.

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

L'activité peut être proposée à l'ensemble de la classe lors de pauses collectives, mais aussi en individuel. Dans ce second cas, il est particulièrement intéressant d'utiliser la version vierge de la roue afin que chaque élève puisse créer sa propre "Roue des Pauses" en y intégrant les activités qui l'aident à se ressourcer, à s'apaiser, à retrouver de l'énergie ou à se recentrer.

Lors des **pauses individuelles**, l'élève peut utiliser la roue lorsqu'il ressent le besoin de faire une courte coupure pour retrouver un état favorable aux apprentissages. Il fait alors tourner sa roue ou choisit directement l'activité qui répond le mieux à son besoin du moment, puis réalise la pause correspondante.

Pour faciliter cette utilisation, il est possible d'aménager un espace dédié dans la classe. Cet espace, pensé comme un lieu de retour au calme et de recentrage, peut contenir quelques objets simples favorisant le bien-être et l'apaisement : sablier, coussin, petite plante, livre, peluche, photographie inspirante, etc. Le fonctionnement de cet espace gagne à être défini collectivement en amont. Enfin, encouragez les élèves à varier les activités proposées par la roue en fonction de leurs besoins.

LA ROUE DES PAUSES ATTENTIONNELLES

GUIDE D'UTILISATION

Certaines pauses favorisent le calme et la détente, tandis que d'autres permettent de se réactiver ou de retrouver de l'énergie. L'objectif est que chacun apprenne progressivement à identifier les stratégies qui l'aident le mieux à réguler son attention, son niveau d'énergie et son bien-être.

Les **pauses collectives** peuvent être mises en place et animées par l'enseignant ou confiées ponctuellement à un élève volontaire. Elles peuvent être proposées de manière spontanée, lorsque le niveau d'attention ou d'énergie du groupe semble diminuer, ou être intégrées à des moments clés de la journée sous forme de rituel : avant une évaluation, lors d'une transition entre deux activités, au retour d'une récréation, en début ou en fin de séance, par exemple.

Les Roues des Pauses peuvent être déclinées 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.

Dans ce cadre, l'enseignant ou l'élève chargé de l'animation fait tourner la roue afin de désigner l'activité à réaliser. L'ensemble de la classe participe alors à la pause proposée pendant une durée généralement comprise entre une et cinq minutes.

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les jeunes 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). .