



PAUSE ATTENTIONNELLE

Cycles 2-3-4



OBJECTIFS

- **Restaurer** les capacités attentionnelles
- **Améliorer** notre capacité d'apprentissage
- **Prévenir** les comportements qui perturbent

MISE EN ŒUVRE



Tout élève a besoin de temps de récupération dans la journée y compris pendant les temps d'apprentissages. Les pauses vont permettre de **régénérer les capacités attentionnelles et cognitives** (mémorisation, raisonnement...). Les formes de récupération peuvent être variées.

Quand un élève a du mal à "tenir" en classe, il est toujours préférable de l'aider à anticiper son malaise avant qu'il ne soit trop important et devienne alors ingérable.

POINT DE VIGILANCE : La pause pour régénérer les capacités attentionnelles et cognitives doit prendre en considération les distracteurs auditifs et visuels. Il est également important que les outils soient neutres.

COMBIEN DE TEMPS ?

La durée du temps de récupération peut varier mais Judy Willis, chercheuse et enseignante, suggère un temps de détente de 3 à 5 minutes après 10 à 15 minutes d'activité d'apprentissage au primaire, et après 20 à 30 minutes au secondaire.

Ce temps de récupération **s'adapte en fonction du moment de la journée, du besoin de l'élève et de son âge.**



En ce qui concerne la fréquence, il s'insérera autant de fois que nécessaire dans l'emploi du temps d'une journée, ou même à l'intérieur d'une séance.

QUELLES MODALITES ?



Si la pause nécessite pour l'élève une trop forte remobilisation de l'attention, elle perd tout son bénéfice.

Voici quelques exemples de modalités :

- ❖ Ne rien faire
- ❖ Se lever et marcher quelques pas au fond de la classe, dans le couloir, dans la cour de récréation
- ❖ Se lever pour aller aux WC
- ❖ S'étirer
- ❖ Boire un verre d'eau
- ❖ S'isoler dans un lieu ressource

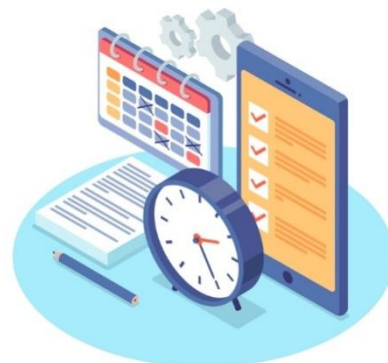
Toutes les modalités peuvent s'appuyer sur un visuel : horloge de la classe, un sablier ou un time-timer pour le temps par exemple.

QUELLE ORGANISATION ?

Le temps de récupération peut faire partie de la **pratique quotidienne** de tout enseignant ce qui évite de le matérialiser par un symbole, un pictogramme...S'il est prévu dans le fonctionnement de la classe, il rassure les élèves qui savent qu'ils auront ce temps pour récupérer.

Les modalités sont explicitées aux élèves et les règles coconstruites avec eux (exemple : sur temps de réinvestissement, à la demande...). Il est important que l'adulte rappelle que **tous les moments ne sont pas propices à la pause**. Il est possible de matérialiser ces moments par un symbole qui explicite le fait que l'enseignant ait besoin que tous les élèves soient concentrés.

Selon l'âge des élèves, leurs connaissances d'eux-mêmes et leurs besoins spécifiques, il va devoir apporter plus ou moins d'étayage et de souplesse.





La réalisation d'une tâche engendre une dépense énergétique cérébrale. En effet, le système attentionnel qui filtre les informations qui seront ensuite traitées dans la mémoire de travail ne fonctionne pas en continue. Il a besoin de pause pour se régénérer.

Ce besoin de récupération peut se manifester chez certains élèves par un sentiment de surcharge, d'irritabilité, un repli sur soi. L'élève est plus facilement distrait. Bref, son attention ne peut plus être sur le travail qui lui demande une trop forte énergie attentionnelle.

Les temps de récupération vont permettre à l'élève de refaire le « plein d'attention ». Le cerveau va continuer de « travailler » et œuvrer inconsciemment sur la réflexion amorcée antérieurement afin d'enclencher le processus de mémorisation.

Attention ! Tous les élèves ne sont pas égaux sur leur besoin en temps de récupération.

SOURCES

- <https://www.reseau-canope.fr/cap-ecole-inclusive/amenager-et-adapter/fiche-adaptation/temps-de-recuperation-pour-mieux-apprendre.html>
- <https://ecolebranchee.com/le-pouvoir-des-periodes-de-pause-dans-le-processus-dapprentissage/>

