UNIVERSITÉ LAVAL

Cerveau en surchauffe

Judith Duguay-Albert
Baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement au primaire

Problématique

Depuis quelques années, les troubles d'attention augmentent constamment et même les élèves « normaux » souffrent de difficulté d'attention et de concentration. Pour remédier à ce problème, plusieurs études démontrent que des pauses fréquentes dans une journée peuvent considérablement faire la différence dans la vie de ces enfants (Boudreault, 2018). Une étude de Youki Terada, chercher et éditeur chez Edutopia, mentionne que la plupart des enfants vivent en moyenne 15 minutes par cours de distraction (Boudreault, 2018). Karrie Godwin, psychologue, affirme ces propos, puisqu'elle a effectué une recherche et a conclu que les élèves passent plus du quart du temps à être distraits plutôt qu'à écouter l'enseignant (Terada, 2018). Ces résultats de recherches, plutôt inquiétants, confirment que de courtes périodes d'enseignement de 10 minutes sont beaucoup plus efficaces que de longues périodes d'enseignement de 30 minutes (Boudreault, 2018). Les pauses régulières augmentent la productivité des élèves et leur permettent donc de développer leur créativité et leurs compétences sociales (Terada, 2018). Il est toutefois important de mentionner que les cerveaux ne sont pas inactifs lors des pauses. Une deuxième étude de Youki Terada mentionne que des chercheurs ont étudié le cerveau à l'aide de l'imagerie par résonance magnétique *(IRM)* et les résultats en découlent que le cerveau demeure très actif lors des pauses, puisque certaines régions du cerveau s'allument et que les pauses seraient cruciales pour consolider les apprentissages afin de permettre au cerveau de « créer du sens » (Terada, 2018). Davachi et ses collègues chercheurs ajoutent que l'IRM a révélé que la période de repos permettait un nombre d'interactions importantes entre le cortex cérébral et l'hippocampe, une région impliquée dans la mémoire (D'Amours, 2010).

Question de recherche

Comment mettre en place des « pauses cerveau » en classe?

Pourquoi des « pauses cerveau » ?

Mon projet d'intervention en contexte s'est déroulé dans une classe de première année. Régulièrement, aux alentours de 15h00, l'attention des élèves diminuait considérablement. L'intention de ce projet était donc de remédier à cette problématique en amenant les élèves à reposer leur cerveau en bougeant afin de se concentrer pour le reste de la période.

Qu'est-ce qu'une « pause cerveau » ?

Les « pauses cerveau » sont des simples exercices de transition physique et mentale. Les « pauses cerveau » peuvent aider les enfants à se détendre et à se ressourcer pour ensuite retourner à leur tâche avec une énergie renouvelée (Collectif, 2017). Ces pauses sont intégrées afin d'optimiser la mémoire des élèves (D'Amours, 2010).

Interventions de l'enseignant

- Expliquer l'utilité des « pauses cerveau » aux enfants (reposer son cerveau pour ensuite se remettre au travail avec plus d'énergie et de concentration).
- Demander aux élèves de s'engager à retourner rapidement et efficacement à leur tâche une fois la « pause cerveau » terminée.
- Une « pause cerveau » doit durer entre deux et cinq minutes.
- Concluez la « pause cerveau » en invitant les élèves à prendre trois grandes respirations profondes ou à fermer les yeux et à porter attention à leurs sensations physiques pendant quelques secondes, puis à se remettre calmement et rapidement au travail.

Des élèves en action

« Madame Judith, est-ce qu'on va avoir un *cerveau en surchauffe* aujourd'hui?! »
Ces photos démontrent l'engouement des élèves pour les « pauses cerveau ». Ils participaient tous et ils étaient très enjoués! Chaque jour, ils espéraient avoir une « pause cerveau ».

Nuance de la recherche

La présence de « pauses cerveau » aux trente minutes proposées par Youki Terada (Boudreault, 2018) est difficilement atteignable dans le quotidien d'un enseignant. Dans mon projet, j'ai intégré les « pauses cerveau » au besoin des élèves seulement. Dans la mesure du possible, j'ai essayé d'en intégrer chaque jour, mais je n'ai pas réussi. J'ai donc intégré les « pauses cerveau » environ trois fois par semaine.

Analyse et résultat

Les « pauses cerveau » introduites dans ma classe de stage ont été bénéfiques pour les élèves. Les élèves savaient que ces pauses étaient intégrées à des moments stratégiques selon leur fatigue cognitive. Lorsqu'ils étaient en fatigue cognitive, ils étaient plus agités, ils parlaient avec leur voisin et certains avaient même la tête couchée sur leur pupitre. Toutefois, il serait mentir d'affirmer que le retour au travail a été facile les premières fois, puisque les élèves voyaient ces « pauses cerveau » comme un jeu et ils n'étaient pas très enjoués à l'idée de retourner au travail. Quelques élèves me disaient qu'ils voulaient continuer à *"jouer"* et qu'ils ne voulaient pas recommencer le travaille *"plate"*. Cependant, ils ont vite compris que j'intégrais ces pauses pour leur bien-être personnel. Comme ces pauses leur permettaient d'évacuer leur énergie, j'ai constaté une nette amélioration de leur concentration. Avant d'intégrer une « pause cerveau », les élèves étaient fatigués, moins motivés et surtout moins concentrés. Suite aux pauses, ils étaient concentrés sur leur travail étant donné qu'ils étaient plus présents cognitivement. « En effet, plusieurs études ont prouvé que de courtes séances d'activités physiques améliorent le comportement des élèves, leur niveau d'engagement concernant la tâche à accomplir et leur capacité de concentration. » (Boudreault, 2018).

Bibliographie

Boudreault, M-A. (2018). La recherche et les pauses. *Réseau d'information pour la réussite éducative.* **Collectif**, (2017). *Pause cerveau : cartons psychoéducatifs.* Québec : Midi trente. **D'Amours, V.** (2010). Prendre une pause pour mieux mémoriser. *Réseau d'information pour la réussite éducative.* **Terada, Y.** (2018). Research-Testes Benefits of Breaks : Students are easily distracted, but regular, short breaks can help them focus, increase their productivity, and reduce their stress.