

# TIRER PROFIT DES PAUSES



## PAUSES RÉCRÉATIVES

raconter une histoire  
jeu simple  
etc.



## PAUSES PHYSIQUES SIMPLES

nécessités biologiques  
rapports sociaux

## Pauses



## PAUSES CRÉATIVES

brèves  
variées  
avant pause physique  
toucher chacun



## PAUSES PHYSIQUES RICHES

étirements  
respiration contrôlée  
Brain Gym  
relaxation  
etc.

Tout le monde sait – ou devrait savoir – l'importance de faire des pauses dans un processus d'apprentissage. Même si le travail marche bien, on a intérêt à faire des pauses, assez brèves et nombreuses, permettant essentiellement au corps de bouger. Mais on peut imaginer d'autres sortes de pauses, des « pauses récréatives » et des « pauses créatives ».

La durée des pauses doit toujours être précisée, et l'horaire strictement tenu. On pourra proposer un rite de fin de pause, par exemple une musique connue de tous signifiant que la pause est terminée.

## 1. Les pauses physiques simples sont indispensables

Les pauses physiques simples peuvent participer à un apprentissage sur plusieurs plans :

- *répondre à des nécessités biologiques*, par exemple :
  - aérer la pièce où l'on apprend ;
  - aller aux toilettes ;
  - pour certains : fumer une cigarette, boire de l'eau, un café, etc.
- *améliorer les rapports sociaux* : les pauses sont également un moment où les participants discutent, échangent des informations, font connaissance, toutes choses qui renforcent le bon fonctionnement du groupe.

Pour favoriser ces échanges, il est souhaitable que des conditions matérielles les facilitent :

- des espaces de dégagement permettant une discussion tranquille ;
- si possible un espace vert permettant de marcher agréablement ;
- un accès facile à des boissons (eau minérale, thé, café, jus de fruit...) et à de quoi manger (fromage, fruits secs, petits gâteaux...); on veillera à la grande qualité des produits proposés, en évitant si possible les machines, souvent délivrant des produits de qualité médiocre et où l'on doit faire indéfiniment la queue.

## II. Les pauses physiques riches et les pauses récréatives améliorent le travail

Un formateur pourra proposer de temps à autre des pauses de formats différents :

- *pauses physiques élaborées* : elles permettent de faire bouger le corps d'une manière plus fructueuse, permettant ainsi de mieux se détendre et mieux se reconcentrer. On pourra par exemple proposer :
  - des étirements ;
  - des mouvements de respiration contrôlée ;
  - des mouvements de « Brain Gym »\* ;
  - un exercice de relaxation.
- *pauses récréatives* : elles permettent de détendre l'atmosphère, de faire se relâcher une tension qui commence à peser. Le formateur pourra par exemple :
  - raconter ou faire raconter une histoire ;
  - proposer un jeu simple.

## III. Les pauses créatives libèrent l'imagination

Si ces pauses physiques sont indispensables, si les pauses récréatives sont utiles, on peut également imaginer des « pauses créatives ». Le principe en est simple : il s'agit de proposer une activité brève donnant l'occasion aux apprenants (et également au formateur) d'utiliser, de développer et de libérer leur créativité.

---

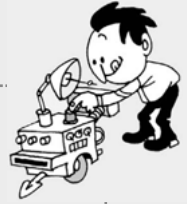
\* Voir bibliographie.

## **Caractéristiques d'une pause créative**

On peut suggérer les conseils suivants :

- une pause créative doit être brève (environ 5 minutes) : d'abord pour ne pas trop empiéter sur l'horaire, ensuite pour ne pas brusquer les personnes à qui l'on a fait perdre l'envie, depuis longtemps, d'utiliser leur créativité ;
- il est souhaitable qu'une pause créative soit juste avant une pause physique ;
- une pause créative doit pouvoir toucher tous les apprenants, tout en respectant totalement leur personnalité ;
- on pourra varier les pauses créatives de telle manière que différentes formes de créativité puissent s'exprimer ;
- il peut être intéressant de refaire la même pause créative après un certain temps, donnant ainsi la possibilité d'aller plus loin aux personnes bloquées la première fois.

## EXEMPLES DE PAUSES CRÉATIVES



Une fois compris le principe des pauses créatives, il est relativement facile au formateur d'en inventer d'autres. En voici quelques exemples.

### *Utilisation pure de l'imagination*

- « *la face cachée du dessin* » : on dessine au tableau (par exemple) une maison à la manière d'un petit enfant, et on demande à chacun, à tour de rôle, ce qu'il y a derrière, à 50 m, puis 100 m, puis 1 km, etc. On peut ainsi aller à des millions de kilomètres, sur une autre planète ou au centre de la Terre : tout est possible.
- *tous les usages inhabituels que l'on peut faire d'un objet*, par exemple : des haricots secs ; des crayons de couleur ; un livre ; un chapeau de cow-boy ; une feuille de papier ; un parapluie ; un trombone ; etc.

### *Avec le dessin*

- *demander de dessiner un objet qui n'existe pas*, par exemple : une machine à gazouiller ; une fleur des possibles ; une courbure du temps ; une fleur de la liberté ; etc.
- « *surtout, faites des erreurs !* » : il s'agit d'inciter chacun à faire ce que l'on a le plus peur de faire (des erreurs), en proposant de faire un dessin où tout est faux : le soleil est carré, bleu, en bas du dessin ; les arbres portent des bouteilles, ont leurs racines en haut, et sont roses ; les baleines volent, sont jaunes et crachent du Coca-Cola ; etc.

Peut se faire individuellement ou collectivement.

## ***Improvisation théâtrale***

- demander de faire une statue collective, statique ou mobile, sur un thème, par exemple : une statue statique sur « la liberté » ou « l'écoute » ; une statue mobile sur « une horloge », ou « une machine à gazouiller » ou « un moteur à explosion ».

## ***Avec l'art***

- montrer une reproduction d'un tableau non figuratif, et demander à chacun d'imaginer un titre pour ce tableau. Puis chacun dit son titre, et le formateur à la fin indique le titre imaginé par le peintre.

## ***Avec la musique***

- mettre les personnes debout, leur proposer de fermer les yeux et de diriger un orchestre imaginaire en écoutant un morceau de musique bien choisi.