

l'écoline

Concentre- toi !

Les compétences attentionnelles
des enfants de 0 à 12 ans

Izabela Wisniewska-Pastre
Psychopédagogue - graphothérapeute



« L'attention est un processus de sélection, d'activation et de facilitation de certains réseaux de neurones aux dépend des autres. Ce processus peut être déclenché de manière réflexe, par un évènement externe ou interne, ou bien se développer sous l'action d'un contrôle volontaire, exerçant principalement son influence sur le cerveau, depuis sa partie antérieure, le lobe frontal. »

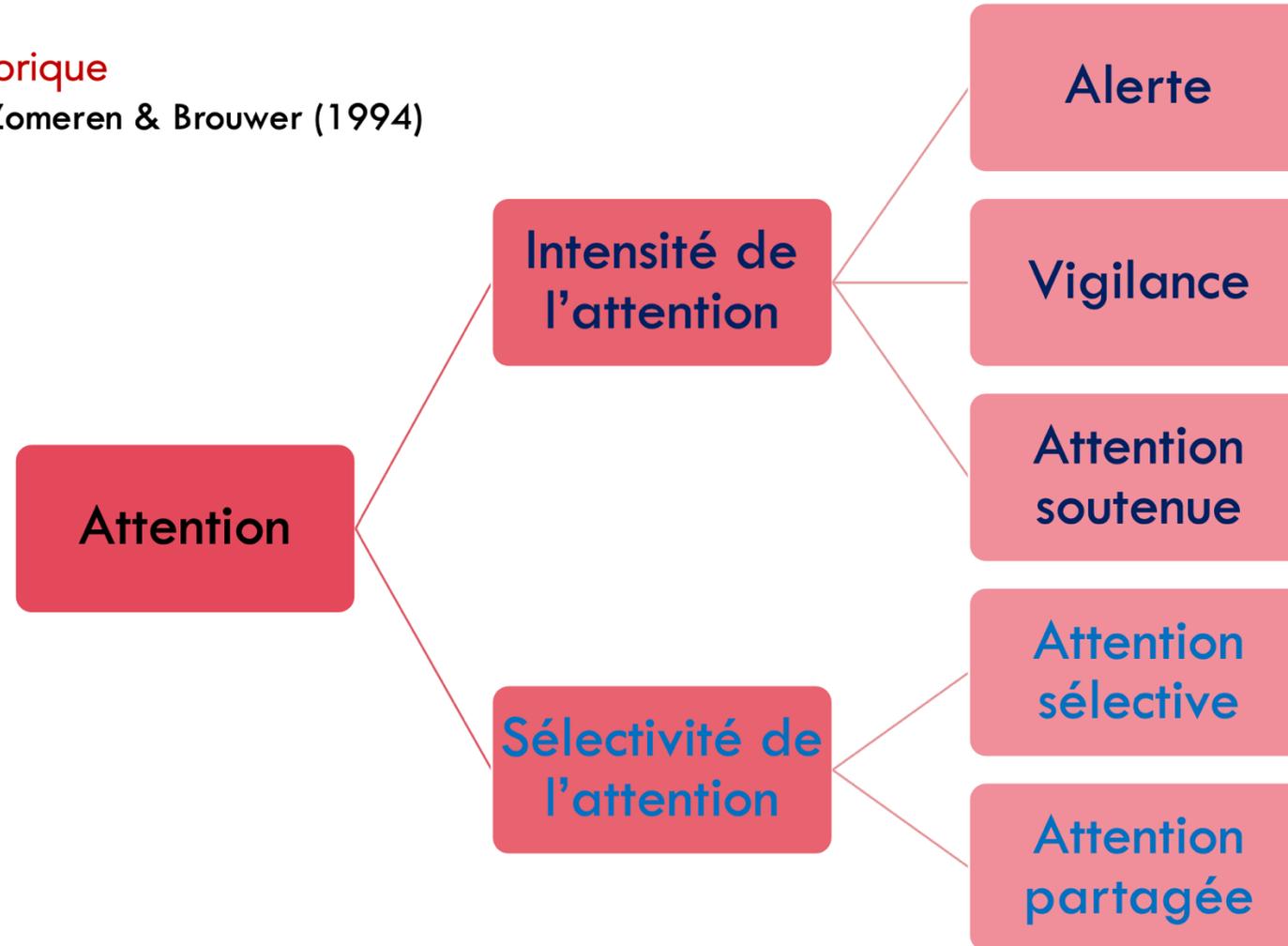
Lachaux, J. P. (2015). Le cerveau funambule: comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences. Odile Jacob.

L'ATTENTION

- Nous permet d'effectuer une ou plusieurs tâches, que ce soit sur un instant bref ou une longue durée.
- Offre la capacité de faire plusieurs choses en même temps ou de se focaliser sur un élément en particulier.
- Facilite l'encodage des informations en mémoire donc de mémoriser et d'apprendre.
- Favorise la compréhension (ex. lire sans prêter attention à ce qu'on lit c'est lire sans comprendre).
- Nous sert à percevoir les informations provenant de l'extérieur.

Modèle théorique

D'après van Zomeren & Brouwer (1994)



Intensité de l'attention

Alerte : habileté à mobiliser rapidement son attention sur un stimuli particulier

Vigilance : capacité à maintenir un niveau d'attention suffisant en situation d'activité monotone et répétitive

Attention soutenue (concentration) : disposition à maintenir son attention durant un long moment au cours d'une activité qui demande à la personne d'être plus active, de repérer et traiter des informations de façon fréquente et rapide

Selectivité de l'attention



Attention selective

Être capable de focaliser son attention sur une information pertinente, parmi tout un lot d'autres informations "parasites". Elle permet de ne pas éparpiller notre attention et donc de traiter et retenir les informations reçues.



Attention partagée (divisée)

Être capable de traiter différentes informations de façon simultanée. Les différentes informations faisant appel à nos différents sens, nous ne sommes pas capables de suivre une conversation et regarder un film en même temps.



- L'inhibition, la planification, la mémoire de travail, la motivation – les alliés de l'attention

- <https://www.youtube.com/watch?v=E-pLmE3uHGc>

Les capacités attentionnelles évoluent avec l'âge de l'enfant :

- Avant 3 ans, il est difficile pour lui de rester concentré 10 min.
- Vers 3-4 ans, il peut parvenir à se concentrer jusqu'à 15 min.
- Vers 5-6 ans on parlera d'une vingtaine de minutes.
- A 6-8 ans on estime que l'enfant possède jusqu'à 30 min d'attention soutenue maximum...

Le TDA(H)

- Trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
- Inattention / impulsivité (hyperactivité)



Ce qui favorise l'attention / la concentration :

être présent / apprendre à être présent (à soi, aux autres, à ce que l'on fait)

la méditation en pleine conscience

prendre le temps / apprécier les moments calmes

Écouter / goûter / déguster / ne rien faire

reformuler les consignes / demander à l'enfant de répéter pour voir s'il a bien compris

Veiller à ce que l'environnement ne soit pas surstimulant / surchargé

Etre attentif au rythme de l'enfant

Des jeux : Jacques a dit, téléphone arabe, 123 soleil, Dobble, l'œil de Lynx

Francine Lussier

100 Idées

POUR MIEUX GÉRER
LES TROUBLES
DE L'ATTENTION

avec ou sans hyperactivité (TDA/H)
et pour aider les enseignants,
les parents et les enfants



Dr Anne Gramond
Laura Nannini

Troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

concrètement,
que faire?

Des outils pratiques
et des aménagements pédagogiques
à mettre en place par les enseignants
et tous ceux qui accompagnent l'enfant
dans sa réussite scolaire.



Jean-Philippe Lachaux

Les petites bulles de l'attention

Se concentrer
dans un monde de distractions



JEAN-PHILIPPE LACHAUX

LE CERVEAU ATTENTIF

CONTRÔLE, MAÎTRISE
ET LÂCHER-PRISE



l'écoline

<https://lecoline.ch/fr/>

Izabela Wisniewska-Pastre
Psychopédagogue – graphothérapeute

<https://www.psychopedagogie-conseil.com>