

DIFFICULTES ATTENTIONNELLES : FACILITER LE TRAVAIL SCOLAIRE A LA MAISON

SENAN Elodie
Psychologue de l'Education Nationale
Mars 2020

L'attention est une fonction cognitive permettant à l'être humain d'orienter son esprit vers un stimulus de manière volontaire et de rester concentré sur ce dernier intentionnellement.

Certains enfants ont des difficultés attentionnelles qui peuvent s'exprimer par une forte distractibilité, une difficulté à maintenir son attention dans le temps, de nombreux décrochages, une envie de bouger, un besoin fréquent de

changement d'activités, une difficulté à se mettre au travail, etc. Les difficultés attentionnelles peuvent être l'expression de difficultés psychologiques variables, d'origine neurologique, d'un environnement trop bruyant, d'un manque de sommeil, d'une exposition précoce ou trop importante aux écrans, etc. En cette période de confinement, les difficultés attentionnelles peuvent survenir plus facilement.



PERIODE DE CONFINEMENT

Ces conseils sont à destination des enseignants et des parents dont les enfants peuvent présenter des difficultés attentionnelles légères ou plus marquées, occasionnelles ou persistantes, accentuées par la période de confinement.

Avant d'évoquer le travail scolaire à la maison, il est avant tout important de cibler et de neutraliser les facteurs aggravant les difficultés attentionnelles. Pour cela voici 4 axes à évaluer :

- **Le sommeil et l'hygiène de vie de l'enfant** : un manque de sommeil, l'exposition aux écrans ou une mauvaise nutrition augmente l'irritabilité et entraîne une diminution de l'attention.
- **Aider à compenser ses difficultés** : les rituels et les routines sont de bons moyens pour éviter les oublis. Lui faire prendre conscience du temps lors duquel il est capable

de se concentrer, permet de repérer les moments où il a besoin de faire une pause.

- **Comprendre le fonctionnement de son mode d'apprentissage** : respecter son besoin de mouvement, écoute d'une musique relaxante, être assis sur un ballon de fitness...
- **Prévenir les complications** : être à l'écoute de son enfant, le valoriser et l'aider à exprimer ses déceptions et ses souffrances afin de limiter d'éventuelles angoisses de performance ou de baisse de motivation.



Différentes pistes pour accompagner son enfant lors des devoirs :

Tous ces conseils ne peuvent pas être appliqués d'un seul coup, mettez-les en place petit à petit avec votre enfant. Pour qu'il se sente concerné, l'enfant doit être acteur de ces conseils. Vous pouvez choisir 2/3 points clés avec lui dans un premier temps et en ajouter lorsque ces derniers sont automatisés et bien adhérents par l'enfant. Il vous convient de discuter avec lui pour déterminer si ces mesures lui correspondent, quitte à les réajuster à ses propres besoins et à votre quotidien.

❖ Aménager son environnement de travail

Diminuez les sources de distraction en choisissant avec lui un espace de travail loin des sources de bruit. Avant de débiter, placez sur le bureau uniquement les outils dont il aura besoin pour la réalisation de la tâche.

❖ Attirer son attention

Avant de lui expliquer une notion importante, assurez-vous d'avoir une proximité physique adéquate **puis mobilisez son attention** (par un contact visuel ou par un geste non-verbal établi au préalable). Pensez à vérifier que son attention est bien tournée vers vous **avant de lui parler**. Lors de la réalisation du travail, ramenez-le visuellement à la tâche en pointant du doigt l'information à considérer.

❖ S'assurer de sa compréhension

Verbalisez les consignes : privilégiez-les courtes, claires et énoncez-les une par une **Vérifiez la bonne compréhension** de votre enfant avant de changer de sujet, en lui demandant de résumer ce qu'il a compris. Annoncez-lui en avance que vous lui ferez cette demande. **Encouragez votre enfant à s'exprimer** s'il ne comprend pas, en lui demandant de ralentir ou de demander des explications supplémentaires.

❖ Adapter les temps de travail

Privilégiez un travail fractionné des notions en proposant de les aborder sous forme d'ateliers brefs et successifs (15-20min). Travailler plusieurs notions sur une séance d'une heure permet de stimuler la curiosité, l'enthousiasme et la participation. **Limitez ainsi la longueur des travaux** permet à l'enfant de ne pas se fatiguer inutilement sur des tâches non-productives. Commencez par les tâches les plus ardues pour finir sur celles qu'il réussit le mieux. **Attention, évitez de diviser son attention**, aborder les tâches une par une ! Si l'exercice est un test de connaissance, ne vous attardez pas sur la qualité de son écriture, votre enfant aura fixé toute son attention sur la réussite de l'exercice. Par ailleurs, limitez les contraintes graphiques : évitez de lui faire recopier les consignes et privilégiez l'oral pour les apprentissages et la restitution des connaissances. Vous pouvez également varier les supports : réponses sur une ardoise, sur la vitre avec un Veleda, sur l'ordinateur...

❖ L'aider à élaborer les bonnes stratégies

Définissez clairement le début et la fin du travail demandé, à l'oral et visuellement. Par exemple : surlignez les numéros des exercices à réaliser, faites une petite liste du travail à réaliser dans la séance avec des cases à cocher (de 3 à 6 cases pour les plus grands). Indiquez-lui au fur et à mesure le temps qu'il lui reste pour terminer son travail (grâce à une minuterie, un time timer, une horloge en carton...).

Lisez les consignes avec lui en lui demandant comment il va s'organiser et fournissez-lui des modèles sur lesquels il peut s'appuyer (plan de démarche pour un calcul, une production écrite...). **Séquencez ensemble le travail** en indiquant les étapes entre lesquelles votre enfant pourra vous solliciter. Vous pouvez également utiliser des marqueurs pour que l'enfant ne visualise que la tâche en cours (découpez les autres exercices, cachez-les avec une feuille...) et mettez en évidence les **mots clés** ou **les mots nouveaux** (surligneur) en les lui expliquant. Laissez toujours les consignes en évidence pour que l'enfant puisse s'y référer quand il le souhaite.

Lors des travaux de compréhension de texte, lisez avec votre enfant les questions de compréhension et assurez-vous qu'il les ait comprises avant la lecture du texte.

Ce document fait une liste (non-exhaustive) de différents conseils pour faciliter le travail de l'enfant à la maison. Il est rédigé dans le but d'aider au quotidien les enfants souffrant de difficultés attentionnelles, mais il peut évidemment profiter à tous les enfants, particulièrement durant les mesures de confinement. A vous de vous inspirer des conseils qui correspondent le plus à votre organisation et aux besoins de votre enfant.

Aidez-le au démarrage de la tâche, puis revenez auprès de lui pour vérifier la qualité de son travail au cours de l'exécution, recentrez-le sur la tâche demandée si besoin.

Une fois le travail terminé, invitez votre enfant à vérifier son travail. Réfléchissez ensemble à une **stratégie de vérification**.

❖ Organisation et planification

Organisez son matériel en utilisant un système de **rangement simple et efficace** en un clin d'œil (ex : code **couleur**) pour les différentes matières. Un porte-vue ou un cahier = une matière !

Pour faciliter l'orientation spatio-temporelle, réalisez avec votre enfant une frise du temps avec des pictogrammes (ou des dessins d'actions, réalisés au préalable par l'enfant) pour qu'il puisse visualiser les différents temps de la journée. Pour les plus grands, utilisez un agenda avec le planning des différentes journées de la semaine. Avoir la possibilité de **visualiser les différents temps de la journée permet de la rendre plus prévisible pour l'enfant**.

Il est inutile de faire tous les devoirs la même journée, faites un programme selon les besoins de l'enfant et répartissez-les sur la semaine.

❖ Gérer l'agitation motrice

Contrôlez les périodes d'efforts en alternant travail et moments de détente. Déterminez ensemble les meilleures périodes pour travailler. Selon Montagner (2009), Docteur en psychophysiologie, ce sont lors des créneaux **9h30-11h, 14h30-15h et 16h-16h30** que les enfants atteignent leur pic de niveau de vigilance, d'attention maximale et de capacité de traitement de l'information.

Si votre enfant se concentre davantage en bougeant, **permettez-lui du mouvement** en se concentrant sur l'étude. Vous pouvez aussi lui donner une bonne occasion de se lever entre deux exercices, en plus de se dépenser énergiquement, vous rendre service lui est gratifiant.

Procurez-lui **un objet anti-stress** pour lui occuper les mains silencieusement lors du travail à l'oral ou lors d'un apprentissage. De plus, cet objet est facilement réalisable lors d'une activité que vous partagerez ensemble lors d'un moment de détente (cf. https://www.youtube.com/watch?v=hR_7D_zRLU). De manière générale, **évités les formulations négatives** pour favoriser la compréhension. Par exemple, préférez la formulation « pose ce stylo » à « ne joue pas avec ce stylo ».

Si l'enfant est anxieux et a peur de se tromper, dédramatisez l'erreur et terminez la leçon sur un exercice acquis, que l'enfant est capable de réaliser. **Valorisez ses comportements adaptés** ou ses bonnes réponses en le félicitant ou simplement en le soulignant. Observez ses réactions en fonction de vos incitations et félicitations.

Comprendre un comportement permet de l'anticiper et d'y apporter des réponses appropriées. Observer et analyser l'apparition de ce comportement permet d'en comprendre le sens et d'agir en conséquence. Posez-vous les questions suivantes, ce comportement est-il lié :

- A la non-compréhension des événements par l'enfant ?*
 - A la non-compréhension par l'adulte des besoins de l'enfant ?*
 - A l'incapacité de l'enfant à occuper ses « temps-morts » ?*
 - A une incompréhension de ce qu'on attend de lui ?*
 - A une grande angoisse, due à une situation particulière ?*
 - A une incapacité à initier l'exercice seul ?*
 - A des activités trop difficiles pour lui ?*
 - A des changements trop brutaux ?*
-

❖ Favoriser l'estime de soi et la motivation

Démontrez-lui votre amour inconditionnel et répondez à ses besoins avec constance. Formulez des promesses que vous pourrez tenir, préférez dire « non » plutôt que promettre une chose que vous n'êtes pas certain de pouvoir tenir.

Soyez vigilant sur les critiques formulées envers votre enfant (hyperactif, perdu, fatiguant, etc.) elles nuisent à la formation de son identité et deviennent le miroir de ce qu'il perçoit de lui-même. N'oubliez pas que ce sont des enfants **qui ont fait des efforts** mais qui se sont démotivés avec le temps face à la difficulté et au manque de résultats.

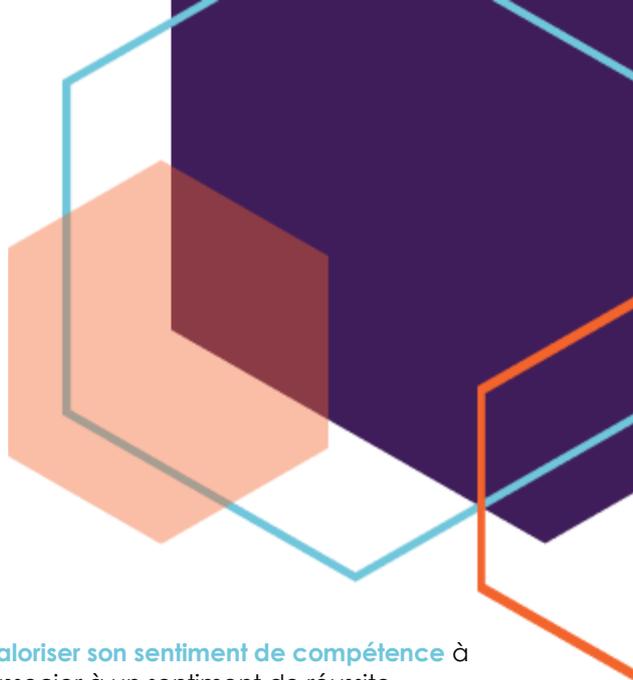
Ayez des attentes réalistes envers lui et veillez à ce qu'il ne se fixe que des objectifs qu'il est capable d'atteindre. **Valorisez-le** dès qu'il atteint un but qu'il s'était fixé, même s'il est minime à vos yeux.

Donnez-lui des responsabilités proportionnelles à ses capacités pour **valoriser son sentiment de compétence** à la maison. Accompagnez-le lors des premières fois pour qu'il puisse l'associer à un sentiment de réussite.

Offrez-lui un cadre rassurant avec **des règles claires et fixes**. Des horaires connues et une routine quotidienne diminuent les sources de stress chez l'enfant.

Favorisez son autonomie **en lui faisant confiance** et en lui permettant de prendre des initiatives en explorant son environnement. De cette façon, il apprendra et gagnera en confiance envers ses propres capacités.

Mettez l'accent sur ses forces plutôt que sur ses faiblesses : vous pouvez par exemple écrire ses réussites sur des post-it et les accrocher sur le « mur des réussites ».



Pour aller plus loin...

Des jeux pour stimuler son attention :

- Bazar Bizarre (à partir de 6 ans)
- Candy (à partir de 4 ans)
- Poule Poule (à partir de 8 ans)
- Labyrinthe (à partir de 6 ans)
- Jungle speed (à partir de 7 ans)
- Dobble (à partir de 6 ans) ou Dobble KIDS (à partir de 4 ans).
- Dominos, Mikados, etc...

Un livre à consulter :

- « *Comment survivre aux devoirs ?* » de Josiane Caron Santa, éditions Midi Trente.

Des sites web à consulter :

<https://aidersonenfant.com/la-motivation-scolaire-ca-se-cultive-2e-partie/>

<https://www.successcolaire.ca/blogue/>

https://www.hoptoys.fr/recherche?controller=search&or_derby=position&orderby=desc&search_query=attention&submit_search=

Sources :

<https://aidersonenfant.com>

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/>

pedagogie.ac-toulouse.fr/lotec/EspaceGourdon/SPIP/IMG/pdf/doc_meilleure_attention.pdf

Montagner, H. (2009). Les rythmes majeurs de l'enfant. *Informations sociales*, 153(3), 14-20. Doi :10.3917/inso.153.0014.