

# L'écoline

Fais attention !  
Concentre-toi !  
Et si ce n'était pas  
si évident ?

---

Les compétences attentionnelles  
des enfants de 0 à 12 ans



*« 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  
est une  
compétence  
qui se  
construit :

**Comprendre comment fonctionne  
l'attention**

→ identifier les moments où elle se disperse

---

**Apprendre à développer des stratégies  
efficaces**

→ contrôler son attention

---

Une **attention efficace**  
repose sur **3 éléments**  
**fondamentaux:**

**Perception** : il s'agit de  
repérer ce qui mérite  
notre attention. Quelle  
est la cible prioritaire à  
ne pas manquer ?

**Intention** : pourquoi  
doit-on porter  
attention à cette  
cible ? Quel est  
l'objectif à atteindre ?

**Manière d'agir** :  
comment va-t-on s'y  
prendre concrètement  
pour maintenir cette  
concentration ?

**Détecter**

(réseau d'alerte)



**Orienter**

(réseau d'orientation)



**Décider**

(réseau d'exécution)

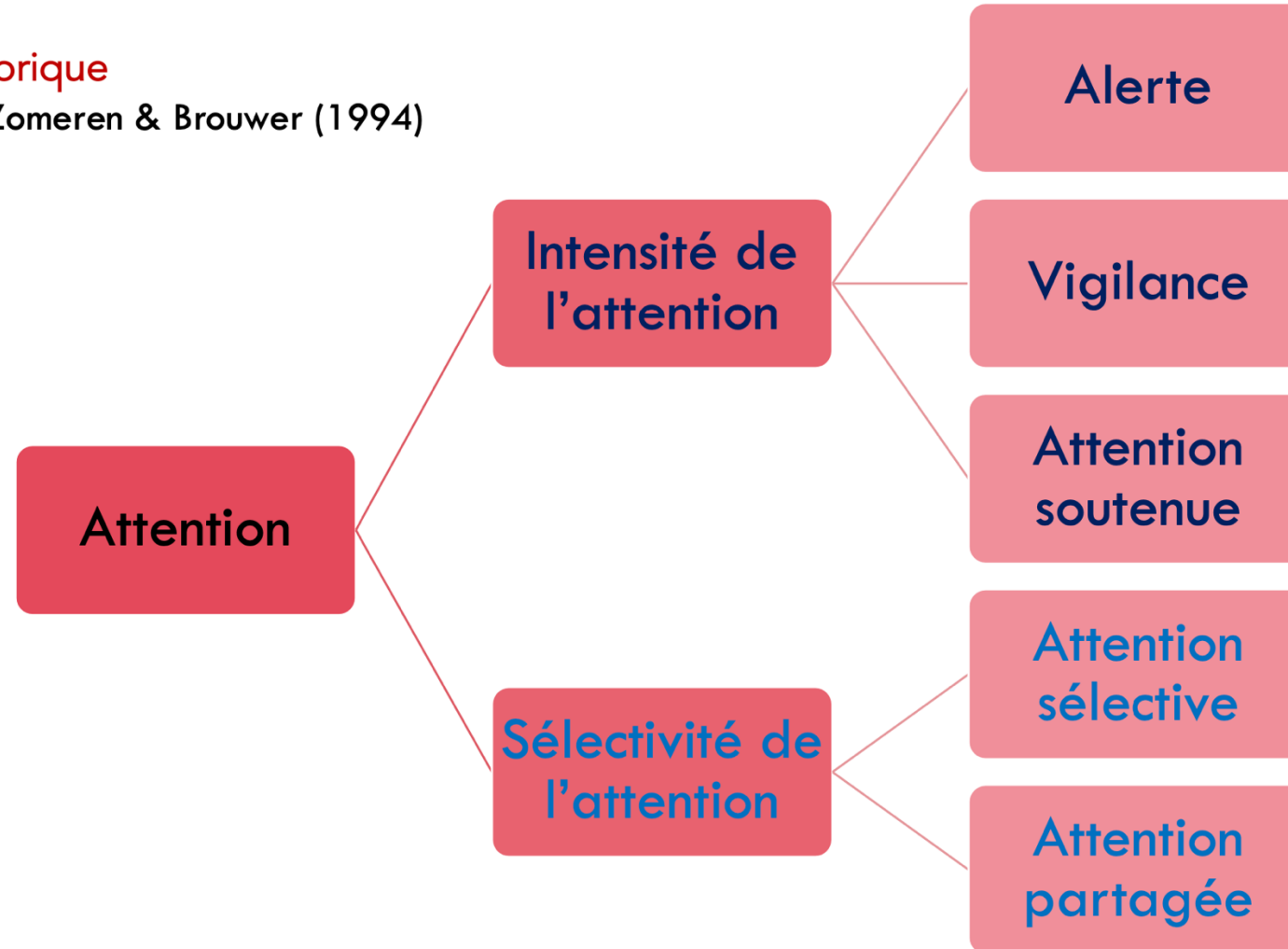


## L'ATTENTION

- 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

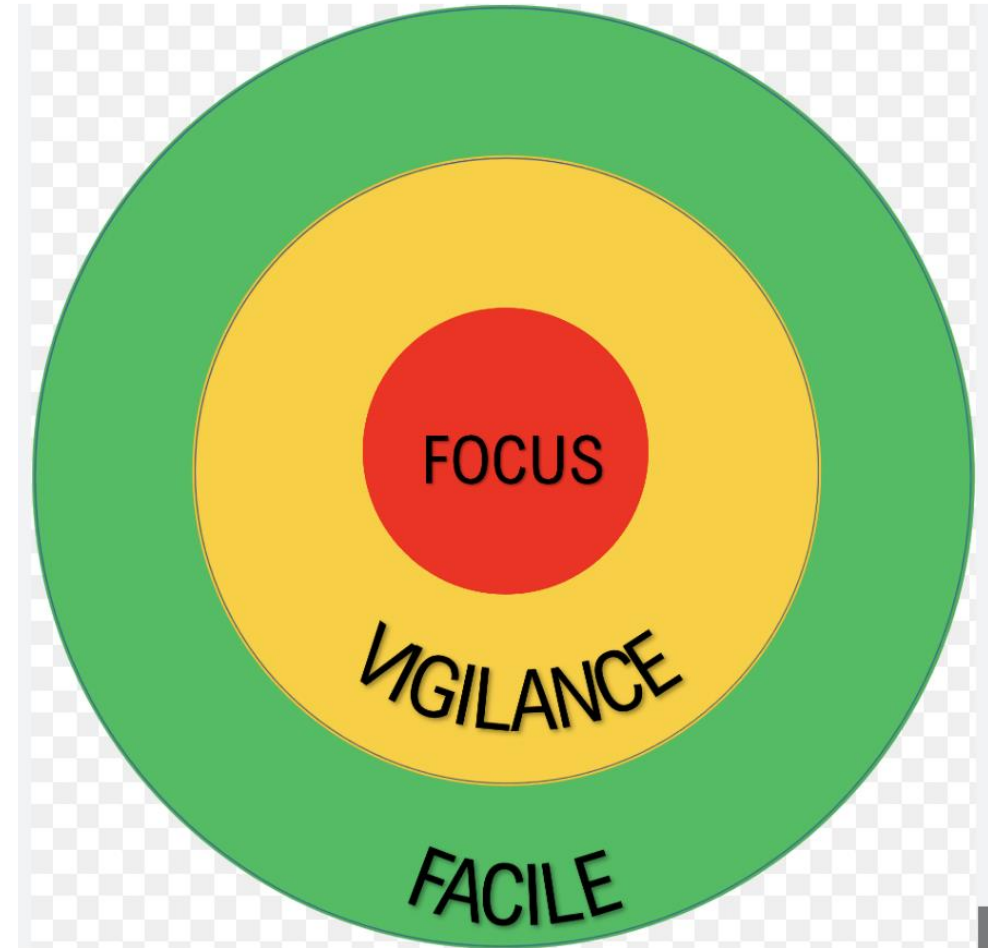
---

**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

---

# L'équilibre attentionnel

<https://www.youtube.com/watch?v=3vmhXxSCKtI>



## 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.

---

## Attention sélective

- L'effet de Stroop

Blue Orange Green Red Purple

Red Purple Blue Orange Green

Green Red Purple Blue Orange

Red Blue Green Orange Purple

## 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...

(cf. la temporalité de la technique pomodoro)

---

## 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 / exercices de relaxation, de respiration

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

Voir ensemble le but (la cible) / comment s'y prendre / décomposer les tâches en étapes

Aider l'enfant à aller jusqu'au bout de ce qu'il entreprend, en faisant des pauses si nécessaire

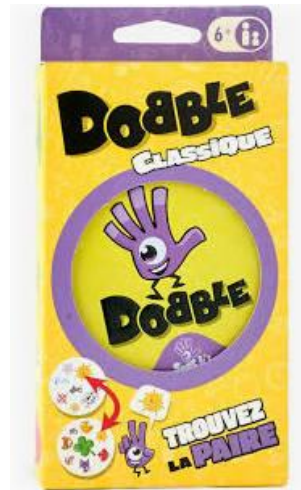
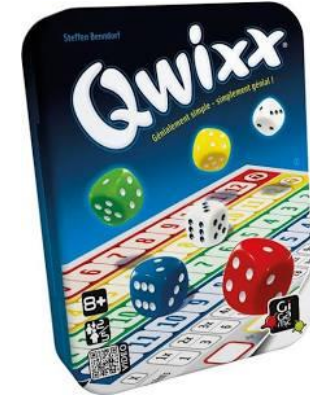
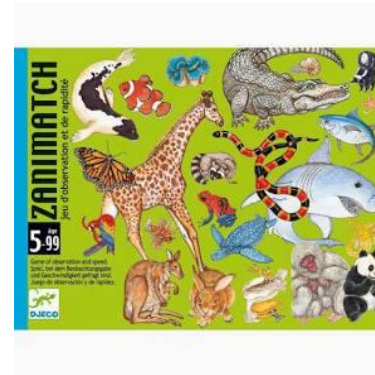
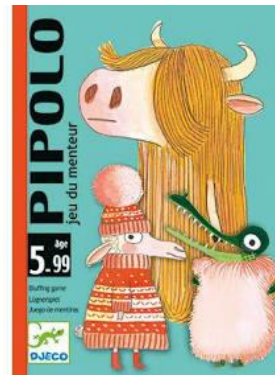
Veiller à ce que l'environnement ne soit pas surstimulant / surchargé

Etre attentif au rythme de l'enfant, au sommeil, à l'alimentation

Valoriser / s'appuyer sur les centres d'intérêt, sur ce que l'enfant sait déjà bien faire

Des jeux : Jacques a dit, téléphone arabe, 123 soleil, jeux de carte et de plateau

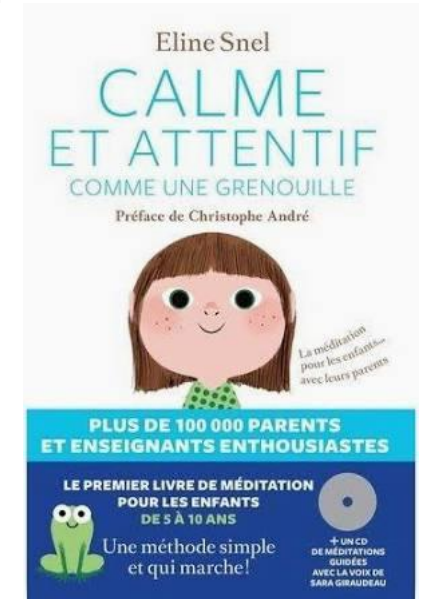
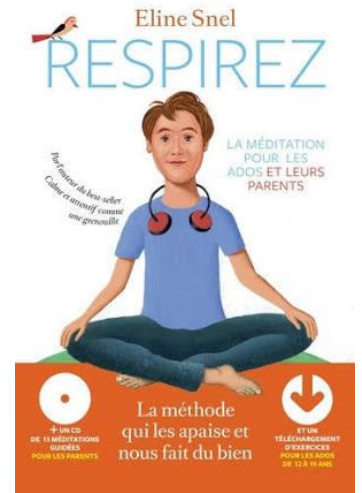
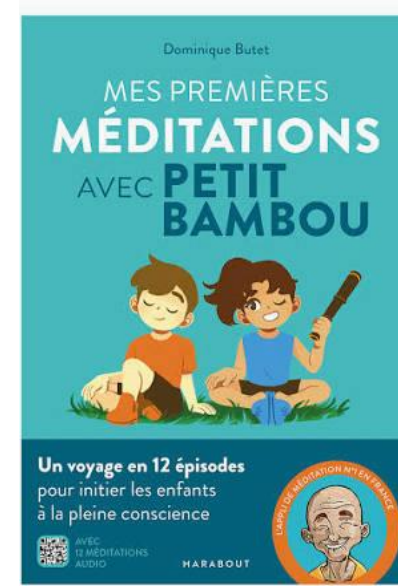
## Exemples de jeux



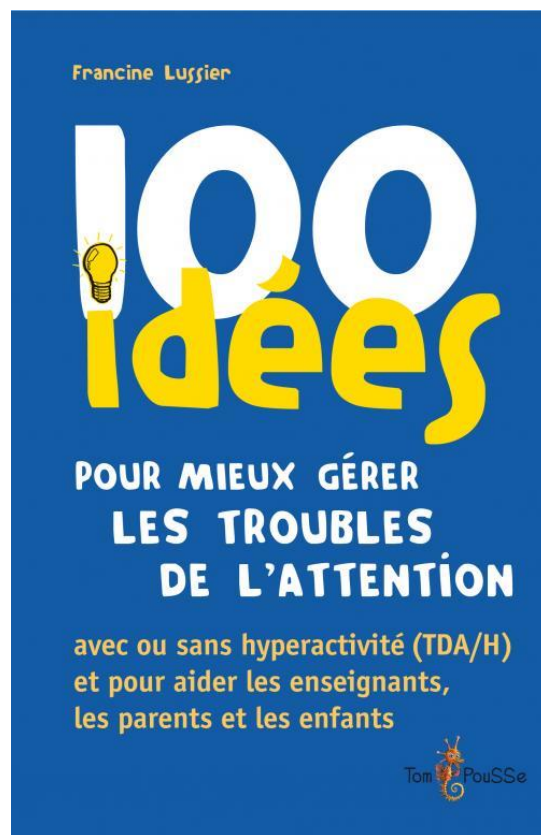
etc.

+ nombreuses propositions d'exercices et jeux d'attention et de concentration à imprimer en ligne

# Cahiers d'exercices et méthodes



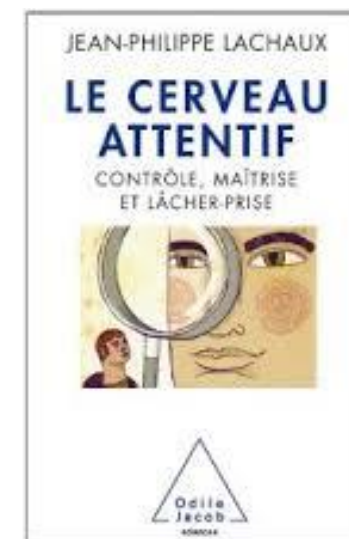
## Lectures pour les parents



Jean-Philippe Lachaux

*Les petites bulles  
de l'attention*

Se concentrer  
dans un monde de distractions



### Podcasts et vidéos :

- Votre cerveau, Grégoire Borst, L'attention, épisode 1/6  
<https://www.youtube.com/watch?v=jtgpBw3UPnA>
- Votre cerveau filtre l'info : la force de l'attention, avec Albert Moukheiber, épisode 1/6  
<https://www.youtube.com/watch?v=8LE7EUocbxA>

### Vidéos (tests d'attention selective) :

<https://www.youtube.com/watch?v=E-pLmE3uHGc>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_bnnmWYl0lM](https://www.youtube.com/watch?v=_bnnmWYl0lM)

# l'écoline

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

Izabela Wisniewska-Pastre  
Psychopédagogue – graphothérapeute

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