

MON ENFANT, SON ATTENTION ET MOI

Comment l'aider à mieux
se concentrer ?

5 clés concrètes pour comprendre ce qui freine son attention,
alléger le quotidien et l'aider à se mettre au travail
plus sereinement.



Par Marion GUILLAUME

Enseignante et orthopédagogue
Cabinet d'orthopédagogie à Villars-sur-Var

Comprendre l'attention



Clé n°1 : la concentration n'est pas un bouton ON/OFF

Le constat de l'orthopédagogue : Un enfant peut se concentrer longtemps sur une activité qui le captive et décrocher vite sur une tâche scolaire. L'attention varie selon la fatigue, l'intérêt, la difficulté et le moment de la journée.

L'outil concret : Avant de conclure qu'il "ne fait pas d'effort", observez quand cela fonctionne mieux : le matin ou le soir ? seul ou accompagné ? avec quelle durée ? sur quel type de tâche ?



Clé n°2 : chercher ce qui bloque vraiment

Le constat de l'orthopédagogue : Derrière un enfant qui "n'arrive pas à se concentrer", il y a souvent autre chose : une consigne mal comprise, une tâche trop longue, la peur de se tromper, un manque de méthode ou un démarrage difficile.

L'outil concret : Quand il décroche, posez-vous 4 questions : comprend-il ce qu'il doit faire ? sait-il par où commencer ? la tâche est-elle à sa portée ? quelque chose parasite-t-il son attention ?

Alléger pour libérer l'attention

Clé n°3 : alléger la charge mentale



Le constat de l'orthopédagogue : Certains enfants dépensent une grande partie de leur énergie à garder les consignes, les étapes et le matériel en tête. Leur mémoire de travail se retrouve vite saturée.

L'outil concret : Externalisez un maximum : une consigne à la fois, étapes visibles, matériel préparé, mots-clés écrits, modèle sous les yeux. Moins l'enfant doit tout retenir, plus il peut se concentrer.

Clé n°4 : aménager des temps courts et clairs



Le constat de l'orthopédagogue : Se concentrer n'est pas tenir le plus longtemps possible. Au contraire, de longues plages floues épuisent l'enfant et augmentent l'opposition.

L'outil concret : Proposez un objectif précis et court : 10 à 20 minutes selon l'âge, sur une seule tâche, puis une vraie pause. Un début clair et une fin visible rassurent et facilitent l'engagement.

OBSERVER ET SAVOIR QUAND DEMANDER DE L'AIDE



Clé n°5 : repérer les signaux qui méritent attention

- ✓ **Le constat de l'orthopédagogue** : Des difficultés d'attention ponctuelles sont fréquentes. En revanche, lorsqu'elles durent, touchent plusieurs contextes et freinent vraiment les apprentissages, il est utile d'aller plus loin.
- ✓ **L'outil concret** : Notez pendant quelques jours ce que vous observez : quand cela se produit, sur quelles tâches, avec quelle intensité, et ce qui aide. Cela vous permettra d'en parler plus clairement à l'école ou à un professionnel si besoin.



Et si on cherchait ensemble ce qui freine son attention ?

Comprendre le fonctionnement attentionnel d'un enfant permet souvent de sortir des malentendus, d'ajuster les attentes et de mettre en place des outils adaptés.

En tant qu'enseignante et orthopédagogue, j'aide les enfants et leurs parents à repérer leurs besoins et à construire des stratégies concrètes et sur-mesure.



Prendre rendez-vous : <https://www.rdvlive.fr/prise-rdv/marion-guillaume/>