

Il a de la difficulté à se concentrer

Quelques hypothèses

[1] L'enfant n'est pas dans un état optimal pour se concentrer.

- ▶ Il manque de sommeil.
- ▶ Il manque d'activité physique.
- ▶ Il est anxieux.
- ▶ Il est malade.

[2] L'enfant est dans un état qui l'empêche de se concentrer (léthargie ou hyperactivité).

[3] Il présente une immaturité neurologique qui lui occasionne des problèmes de concentration.*

*Goddard-Blythe, Sally (2005). *Reflexes, Learning and Behavior, A window into the child's mind*, Fern Ridge Press, 182p.

SECTION 2

Problèmes et solutions

Pour partir du bon pied

[Aidez-le à se concentrer]

Prenez le temps **d'enseigner ce qu'est la concentration**. Proposez des règles concrètes et un soutien visuel.

Pour être bien concentré, il faut :

Contrôler tes pensées (tu dois penser à ce que tu apprends)

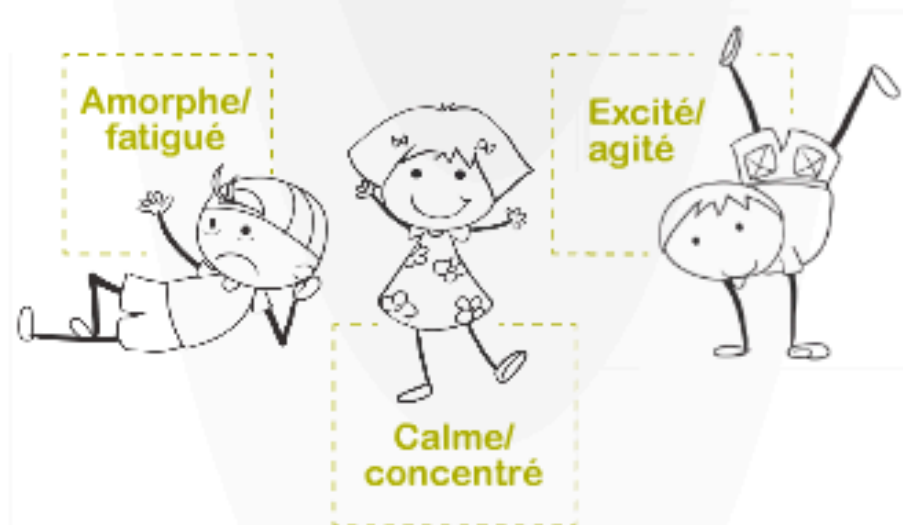
Contrôler ton corps (tu dois limiter tes mouvements – à moins qu'ils t'aident à apprendre ou à rester concentré)

Contrôler tes sens (tu dois garder les yeux sur ton travail et les oreilles ouvertes pour bien entendre la personne qui te parle ou ta propre petite voix intérieure)



[Évaluez son état d'éveil]

Prenez le pouls de l'état d'éveil avant la période des devoirs et déterminez s'il est optimal.



Si l'enfant vous semble léthargique ou surexcité, proposez-lui d'essayer différentes stratégies sensorimotrices pour arriver à l'état souhaité. Par exemple, l'excitation peut être canalisée à l'aide d'une balle de stress chez certains enfants.

À l'opposé, monter et descendre l'escalier plusieurs fois de suite aide certains enfants à s'activer.*

*Les Éditions Midi trente ont publié deux outils d'intervention utiles pour aider l'enfant à se calmer : l'Affiche du retour au calme et les Cartons du retour au calme (www.miditrente.ca).

[Limitez les irritants]

Portez attention aux **stimuli sensoriels** subtils qui peuvent nuire à la concentration.

Exemples :

- ▶ Chaise ou table instable
- ▶ Vêtements inconfortables
- ▶ Cheveux dans le visage
- ▶ Envie de pipi, faim, soif, fièvre
- ▶ Température trop basse ou trop élevée dans la pièce

Proposez à l'enfant de porter des **vêtements confortables** (on peut même avoir un « uniforme » pour les devoirs, au choix de l'enfant). Les enfants plus sensibles sont parfois irrités par la texture de certains vêtements (par exemple les jeans, les étiquettes, les collants chez les filles). Cela peut limiter leur capacité de concentration.



[La boîte à idées intruses]



Préparez une boîte à idées intruses. C'est tout simplement **une boîte renfermant un petit bloc-notes et un crayon**. Lorsque les pensées de votre enfant s'égarer vers un sujet intéressant, mais non relié aux devoirs, on prend rapidement l'idée en note et on la met dans la boîte. Plus tard, par exemple avant le coucher, on ouvre la boîte et on sélectionne les sujets qu'on souhaite encore aborder.



[Privilégiez une alimentation saine]

Choisissez judicieusement les repas et les collations qui précèdent la période des devoirs. **Réduisez l'apport en aliments sucrés**, ajoutez de l'eau aux jus et favorisez les aliments croquants, à saveur intense, si possible congelés.

[Évitez les distractions]

Évitez les activités surstimulantes pour le système nerveux dans les deux heures qui précèdent la période des devoirs. Par exemple, évitez les jeux vidéo et la télévision (surtout les films d'action et les dessins animés).

Éteignez les **appareils électroniques** qui peuvent potentiellement devenir des sources de distraction. Par exemple, éteignez les appareils qui émettent un son pour avertir de l'entrée d'un message ou pour inviter à retourner à un jeu.

Empêchez votre **animal** d'entrer, surtout s'il est très actif ou vraiment trop mignon (et irrésistible !).

Fermez la **télévision**.

Évitez de **discuter** entre adultes près du coin devoirs.

Occupez le **petit frère** à autre chose.



Il a de la
difficulté à
se concentrer

SECTION 2
Problèmes
et solutions

[Favorisez sa concentration]

Répertoriez des **stimuli sensoriels qui favorisent la concentration** (par exemple, des odeurs, des objets à manipuler, etc.). Vous pouvez aussi utiliser de la musique instrumentale ou du bruit blanc (disponible sur Internet). Assurez la vigilance visuelle en changeant fréquemment la couleur des travaux à l'aide de transparents de couleurs différentes.

L'utilité de la gomme à mâcher comme moyen de favoriser l'attention et la concentration a été documentée dans la littérature scientifique*. Une gomme sans sucre peut servir par le fait même de renforteur si vous réservez son usage à la période des devoirs.

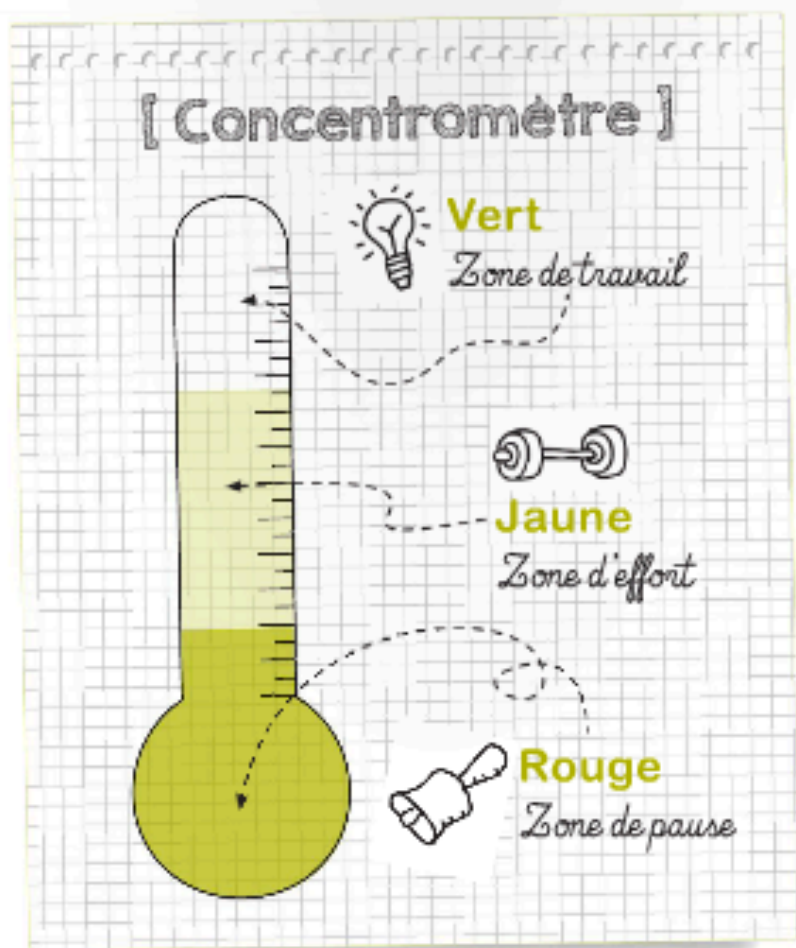
*Prévoyez des pauses sensorielles à intervalles réguliers. Impliquez votre enfant dans la sélection des stratégies. Mieux il comprendra ce qui aide et ce qui nuit à sa concentration, plus il deviendra autonome pour la gérer et la contrôler. En ce sens, l'affiche individuelle « Expert en concentration »** peut être un bon moyen pour votre enfant de faire l'essai de différentes stratégies sensorimotrices conçues pour favoriser la concentration.*



*Kate Morgan, Andrew J. Johnson and Christopher Miles. "Chewing Gum Moderates the Vigilance Decrement", *British Journal of Psychology*, 8 mar 2013.

**Caron Santha, Josiane. *Expert en concentration*, Éditions Midi-trento, 2015.

Mesurez concrètement l'intensité de la concentration à l'aide d'un **« concentromètre »**. Aidez l'enfant à faire des prises de conscience en lui faisant part de vos observations. (Par exemple : « Je vois que tu bouges beaucoup plus tes jambes que tout à l'heure ».) Lorsque la concentration descend sous un certain niveau, il est temps pour l'enfant de s'arrêter et de refaire ses réserves de concentration.



[Adaptez la période des devoirs à son profil attentionnel]



Par exemple, pour l'enfant qui a **besoin de bouger**, créez un parcours de devoirs : le devoir de français est dans la cuisine, le défi de mathématique, dans la chambre. Utilisez une minuterie et changez de contexte à intervalle régulier (par exemple aux cinq minutes).

Si l'enfant est **facilement distrait** par l'environnement, apprenez-lui à penser, à lire ou à « décrire » à haute voix tout ce qu'il fait pour réaliser ses travaux. Exemple : « Je sors mon cahier de mathématique de mon sac, je cherche la page 8, je lis la consigne... (lecture de la consigne), je pense à ma réponse, j'écris... ».

Si l'enfant a **tendance à partir dans ses pensées**, incitez-le à visualiser en couleur, en bruits, en odeurs ou en mouvements le contenu de ses travaux. Par exemple, s'il doit écrire le mot « camionnette », aidez-le à choisir la couleur de la camionnette, le son du moteur, la marque du véhicule, etc. Invitez-le à peaufiner cette « image » pendant quelques instants avant de passer au prochain mot.



Lorsque rien ne va plus

- 1 ▶ Une pause s'impose !
- 2 ▶ Nommez la perte de concentration (au lieu de recourir à la discipline). Exemple : « Ta réserve de concentration semble vide, je t'oblige à prendre une pause de recharge », plutôt que « Peux-tu faire plus d'efforts pour rester concentrer ? ».
- 3 ▶ En dehors de la période des devoirs, vous aurez répertorié et documenté différents moyens utiles au maintien de sa concentration. Lorsque rien ne va plus, choisissez un ou plusieurs moyens dans ce répertoire et mettez-les en action.
- 4 ▶ Participez à la pause avec l'enfant et invitez-le à déplacer son curseur sur son concentromètre (s'il en a un) au fur et à mesure que la réserve se remplit.
- 5 ▶ Reprenez le travail dans un contexte différent (par exemple, dans une autre pièce ou dans une position différente).



Josiane Caron Santha est ergothérapeute. Passionnée de sa profession et encline à partager ses connaissances, elle compte également diverses expériences à titre de formatrice et de conférencière.

Il ne veut pas faire ses devoirs ?

Il a de la difficulté à se concentrer ?

Il se fâche quand c'est difficile ?

Il est partisan du moindre effort ?

La période des devoirs n'est pas toujours synonyme de concentration, de persévérance et d'harmonie. Pour plusieurs enfants, c'est plutôt le contraire... Mais alors, comment survivre aux devoirs ? Comment survivre à l'inattention, aux travaux bâclés, aux promesses non tenues, aux crises et aux conflits ?

Ce guide pratique est destiné aux parents et aux enseignants qui cherchent des idées nouvelles, des stratégies concrètes et des astuces efficaces pour optimiser la période des devoirs et des leçons, mais également pour favoriser la concentration, la motivation et le plaisir d'apprendre.

Concret et agréable à consulter au quotidien, cet ouvrage se veut un répertoire utile pour tous ceux qui ont à cœur d'aider les enfants à s'engager dans leurs apprentissages, mais surtout à se responsabiliser et à cheminer vers le succès.

ISBN 978-2-89507-058-8



ÉDITIONS MIDI-TRENTE
www.miditrente.ca

