

BOITE A OUTILS

A DESTINATION DES PARENTS ET DES ENSEIGNANTS



L'attention du jeune enfant



Votre jeune enfant agit sans réfléchir ?

Il n'écoute pas ? Il est toujours en mouvement ?

**La Fédération Française des
Psychomotriciens vous communique
quelques informations
sur son développement et des pistes de
réflexion pour vous aider à l'accompagner
dans le quotidien**

Les recommandations du présent document de principes ne constituent pas une démarche ou un mode de traitement exclusif. Des variations tenant compte de la situation de l'enfant peuvent se révéler pertinentes.

Un peu de théorie...

Le développement de l'attention est essentiellement lié à la croissance lente et progressive de certaines zones du cerveau, de la naissance à l'âge adulte. Les interactions avec le milieu, le développement de l'intelligence, des sens (vue, audition), l'intérêt et la motivation vont constituer des ingrédients essentiels à sa construction.

L'attention est nécessaire pour vivre en groupe (intégrer les règles, apprendre à écouter avec tous ses sens, s'arrêter à un signal, se freiner pour respecter le rythme collectif...) mais aussi pour son fonctionnement personnel (planifier, organiser ses intentions, ses actions, se concentrer sur une tâche sans se laisser distraire, trouver par lui-même de nouvelles solutions pour s'adapter au changement...).

Jusqu'à 3 ans, l'enfant a naturellement tendance à s'agiter, à être inattentif ou à se précipiter. Cette phase d'instabilité psychomotrice, peut être plus ou moins prononcée en fonction du tempérament de l'enfant, elle peut se prolonger au-delà de 3 ans.

L'âge de 6 ans constitue un **palier de surveillance. C'est l'âge à partir duquel un diagnostic de Trouble Déficitaire de l'Attention - avec ou sans Hyperactivité* peut être posé. 3,5 % à 5,6% des enfants âgés de 6 à 12 ans, auraient un TDA-H, diagnostiqué ou non, soit un élève par classe (HAS, 2014).**

Durée de l'attention* selon l'âge de l'enfant.

Avant 3 ans

3-10 min

**Très court et variable
d'un enfant à l'autre**

3 ans

Tranches de 10-15 min

**Début du jeu
sur consigne**

3 à 6 ans

15 à 30 min

**Peut rester concentré
au sein d'un groupe et
commencer à travailler en
autonomie**

* On entend ici une période de concentration durant laquelle l'enfant peut soutenir son attention pour réaliser une tâche précise. Ces âges ne sont que des repères et ne constituent pas une règle générale pour tous les enfants.

Ses besoins physiologiques sont-ils satisfaits ?

Fatigue...

Elle peut entraîner des difficultés de concentration. Quota de sommeil/j pour les -de 6ans : 10-13h + sieste ou temps calme.

Bon équilibre du planning école-activités et temps pour souffler !

<http://www.aasmnet.org/articles.aspx?id=6326>

Nutrition...

Les enfants qui ne mangent pas à leur faim ou à heure régulière peuvent être irritable et ressentir de l'inconfort, « l'appel du ventre » peut nuire à la concentration.

Caféine, sucre...

La consommation excessive d'aliments contenant de la caféine (coca, soda...) ou du sucre (bonbons, gâteaux,...) peut entraîner de l'agitation chez certains enfants.

Ecrans...

Durée et moment d'exposition aux écrans limité à 10 mn avant 3 ans, 20 mn entre 3 et 6 ans en présence de l'adulte. Eviter le matin et avant d'aller dormir.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929693X12001947>

Besoin d'aller aux toilettes...

Les enfants qui ont une petite vessie, ou qui s'entraînent à la propreté, peuvent se montrer agités.

La consigne est-elle adaptée à son niveau de développement ?

Un enfant trop souvent confronté à l'échec, peut se démotiver et peut finir par éviter toutes les situations impliquant un apprentissage.

« Le moment spécial »

Donner un temps chaque jour à l'enfant (même 5 min), en dehors des activités quotidiennes (bain, repas,...), pour jouer, chahuter, discuter, renforce le lien d'attachement et la confiance en soi.

<http://pepsmagazine.com/store/products/numero-1-pdf/>

Aide et soutien à la représentation de la durée

La perception de la durée chez le petit est difficile. Les outils qui permettent de voir le temps qui passe sont un bon moyen pour aider l'enfant à comprendre qu'une activité, une tâche a une durée limitée dans le temps.



Sablier

En lui permettant de voir le temps qui passe, ces outils aident l'enfant à se préparer à la fin d'une activité. Il lui sera probablement plus facile de supporter la frustration de devoir arrêter un jeu, un dessin animé ou de faire un effort de concentration sur une activité ou des devoirs.



Timer

Le pilote automatique : Aide et soutien à la représentation du temps

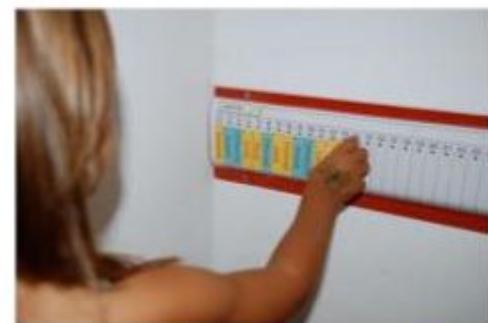
Certains enfants ont besoin de voir sur un support attractif les différents moments de leur journée.



Planificateur de routine

Le planificateur permet d'accepter plus facilement les différentes étapes de sa journée, facilite le passage d'une activité à une autre (passer de la phase jeu au bain par exemple).

Les repères de la journée sont intégrés ? L'enfant peut apprendre à se repérer dans l'année, grâce à une frise mural (poutre du temps) représentant tous les jours de l'année. Les événements importants peuvent y être représentés (anniversaires, vacances, rentrée des classes...).



Poutre du temps

Bien installé, mieux concentré !

Veillez à adapter l'atmosphère des pièces de vie en fonction des besoins de votre enfant et des moments de la journée.

- Certains enfants sont gênés par la lumière et le bruit, d'autres auront besoin d'un fond sonore, ou de bouger pour se concentrer.
- Veiller à proposer une table et une chaise à la taille de l'enfant, pour éviter les pieds dans le vide qui peuvent le déséquilibrer et perturber son attention.

Allo la lune !

Le passage des consignes.

- Vérifier que l'enfant vous regarde au moins au départ.
- Quand l'enfant n'écoute plus, utiliser les 3 signaux : **STOP, ÉCOUTE, VAS-Y !**
- Si votre enfant ne répond pas tout de suite, accordez-vous 3' ou 5' avant de répéter la consigne. N'hésitez pas à compter dans votre tête !

Encouragé juste après l'effort !

Il est essentiel d'encourager dans l'instant les comportements attendus.

- Verbalement, le plus possible (exagérer- théâtraliser le compliment)
- Par la motivation (sortie en famille, activités, jeux,...)

Arrête de BOUGER !!!

Gérer l'agitation motrice

Certaines situations exigent un niveau d'activité ramené à un seuil plus tolérable - socialement acceptable. Certaines stratégies peuvent aider :

- **Ambiance sensorielle.** Épurer l'espace et les sources d'excitation possible (activités, objets, jeux, écrans à l'excès, volume de la musique, luminosité...).
- **Le refuge.** Déterminer un **endroit** (pièce- cachette), **un objet** (pouf-chaise pour réfléchir, coloriage, livre de labyrinthe...), qui va l'aider à se calmer. Cet endroit/objet, ne doit pas être perçu comme un lieu de punition.



“La bouteille de retour au calme”

- **L'aider à prévoir et anticiper sur les comportements adaptés aux situations.**
« Nous allons au supermarché, j'attends de toi que tu restes bien à côté du chariot et que tu ne me demandes pas d'acheter des bonbons ».
- **Pour éviter les réprimandes en public, trouver ensemble un code secret pour lui signaler qu'il doit se calmer.**

Adapter sa parole

Simplification des consignes : Une fois la consigne passée

« J'aimerai que tu te laves les dents », la répétition peut se faire par une phrase courte du style « Les dents s'il te plaît. » ou en chantant !

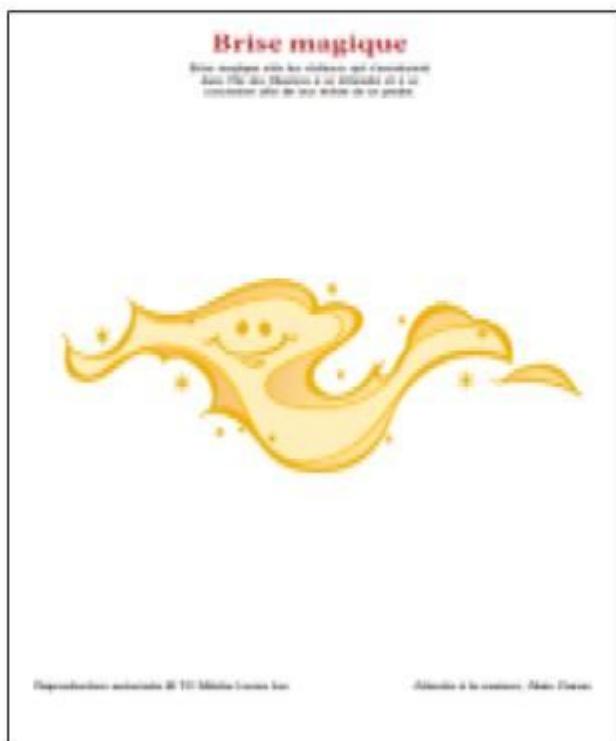
Formulation des demandes : L'emploi du NE-PAS à l'excès peut générer de l'opposition. On peut essayer d'offrir un choix « Tu veux une douche ou un bain ? », on peut aussi essayer de remplacer le NON! par un STOP!

Retrait d'attention : Si l'enfant est en sécurité, essayez de ne pas prêter attention à son agitation. Est ce que son comportement change parfois ?

Encouragez-le à se parler à lui même

L'enfant peut apprendre à commenter ce qu'il est en train de faire. Cette habileté est très utile pour le développement du langage, des apprentissages, des compétences sociales, de l'attention en général.

Techniques de détente et exercices de relaxation



BRISE MAGIQUE*

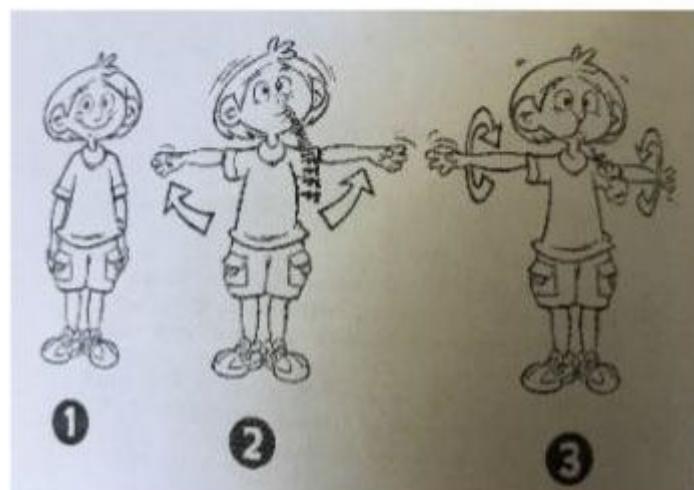
Brise Magique est un gentil coup de vent qui vient en aide aux enfants qui ont du mal à se détendre et à se concentrer. Comment faire pour l'appeler ?

La danse du chiffon

“bouge (entre 1 et 5 min), vas y saute!, cours!, danse!. A mon signal, allonge-toi au sol les yeux fermés, une main sur ton ventre, tu sens Brise Magique ?”.

Les moulins à vent

- 1. debout**
- 2. “ouvre la porte de la bouche ou du nez, fais entrer le vent, amène le dans ton ventre en levant tes bras en même temps”**
- 3. “Fais sortir le vent de ton corps en tournant tes bras comme des moulins”.**



Madame contraction

“Allonge toi sur le dos, fais venir Madame Contraction dans toutes les parties de ton corps, ferme les poings très très fort” puis relâche tout!”

* Extrait de l'ouvrage “Attentix à la maison”. Alain Carron.
Édition Chenelière Education, 2015

Jeux de cours et jeux de société qui aident à développer l'attention chez le jeune enfant

1,2,3 soleil (dès 3 ans)

Jacques a dit (dès 3 ans)

Le jeu de la statue (dès 3 ans)

Le roi du silence (dès 4-5 ans)

L'œuf a dit ! (dès 4 ans)

Ni oui, ni non (dès 5-6 ans)

Les jeux de labyrinthe (dès 4 ans)

Les jeux de société (lynx, Dobble...)

La course de l'œuf (dès 4 ans et en fonction de l'aisance corporelle)

Cherche et trouve

Cherche et trouve pour les bébés, où est Charlie pour les plus grands

Jeu d'objets cachés

Cacher 3-4 objets devant l'enfant, l'enfant attend que tous les objets soient cachés pour les retrouver. Augmenter le nombre d'objet en fonction des compétences, les retrouver dans l'ordre où ils ont été cachés.

*** TDA-H : Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité. Ce trouble apparaît précocement, persiste dans le temps, parasite le développement psychomoteur, les apprentissages, les relations sociales et envahit tous les espaces de vie (école, maison, loisirs). Le diagnostic peut être posé à partir de 6 ans.**

Si votre enfant à moins de 6 ans, une guidance par un psychomotricien peut vous aider.

Si votre enfant à plus de 6 ans et qu'il continue à présenter des signes d'agitation importants, il convient de s'orienter vers un professionnel qualifié (neuropédiatre, neuropsychologue, médecin traitant). Un examen psychomoteur et un suivi sont vivement conseillés.

Pour plus d'informations :

https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2012647/fr/trouble-deficit-de-l-attention-avec-ou-sans-hyperactive-tdah-reperer-la-souffrance-accompagner-l-enfant-et-la-famille



Réalisation : Précylia Batista, psychomotricienne.

Conception graphique : Aurélie Bergeon - grainedepsychomotricienne.fr