



DIFFICILE D'ÊTRE ATTENTIF?
PETIT CONCENTRÉ D'IDÉES
POUR ADULTES PRÉOCCUPÉS
PAR DES ENFANTS PEU CONCENTRÉS

Dans ce livret, rédigé par les thérapeutes des services de logopédie, psychologie et psychomotricité de la Broye et du Lac, une série de thématiques en lien avec les difficultés d'attention est présentée. Le but est d'élargir les idées, de prendre en considération différents aspects, d'envisager une pluralité de moyens d'intervenir sur la problématique dans ces situations. L'attention est une compétence fragile, sensible à un nombre important de facteurs, ce qui justifie de la regarder sous plusieurs angles.

Par contre il ne s'agit pas d'un livre de recettes !!

Chaque enfant est unique, chaque adulte qui l'accompagne également. Une méthode efficace chez un individu peut être sans effet, voire contreproductive chez un autre. Ainsi, lorsqu'un thème vous intéresse ou aiguise votre curiosité, il peut être utile d'essayer l'une ou l'autre recommandation présentée dans ce livret, mais encore plus efficace de prendre contact avec un spécialiste pour affiner et adapter ces considérations aux spécificités du contexte dans lequel les personnes évoluent réellement. Dans le même ordre d'idée, les termes utilisés dans une brochure « généraliste » n'évoquent pas la même chose chez tout le monde : là encore, certaines finesses et autres nuances induites par les propos qui suivent peuvent demander à être débattues face à un interlocuteur.

Il s'agit ici davantage d'ouvrir le champ des questions possibles que d'apporter des réponses. Et même si l'on s'autorise quelques recommandations, celles-ci ne sont jamais à prendre pour des solutions uniques et définitives.

Il est permis d'expérimenter, il est permis de se tromper, et quand rien ne va plus, il est permis de consulter.

■ DIFFÉRENTES PISTES À EXPLORER :

- 
- 1. TROP DE STIMULATIONS ?
 - 2. SUFFISAMMENT DE MOUVEMENT ?
 - 3. SUFFISAMMENT DE MOMENTS DE RELAXATION ?
 - 4. TROP-PLEIN ÉMOTIONNEL ?
 - 5. QUELLES RESSOURCES ?
 - 6. QUELLES MÉTHODES ÉDUCATIVES ?
 - 7. QUELLE ALIMENTATION ?
 - 8. UNE MÉDICATION ?

■ 1. TROP DE STIMULATIONS ?

QUELQUES QUESTIONS

- Combien de temps libre votre enfant a-t-il durant la semaine ?
- Combien de temps sans écran, ni activité définie, sans devoirs ?
- A-t-il le temps de s'ennuyer et de vagabonder dans ses pensées ?
- Votre appartement ressemble-t-il plus à un mini centre-commercial ou à un lieu de détente?

IDÉE GÉNÉRALE

Une exposition trop importante à des stimulations en continu nuit au bon développement de l'enfant. Notre société ultra-stimulante nous pousse à toujours plus de contenus, d'activités, de messages qui doivent pouvoir être « digérés » par l'enfant. Ce dernier peut alors exprimer dans son comportement cette surexcitation induite par l'extérieur. Une baisse des stimulations peut largement diminuer les difficultés de concentration.

QUELQUES SUGGESTIONS

- Moins d'affaires, moins de choix, moins d'informations, moins de rapidité.
- **Réduire les stimulations dans tous les domaines de la vie de l'enfant : les jouets, les habits, les activités de la semaine, les écrans.**
- Moins de jouets et de désordre, mais aussi des lumières plus douces et baisser d'un ton le volume sonore... penser à des **ambiances relaxantes** que vous aimez.
- En diminuant le **temps devant les écrans**, vous donnez aux enfants le temps de faire apparaître leur propre monde imaginaire, curiosité, agilité mentale et persévérance.
- Instaurer, par exemple, le jour sans écran où personne ne regarde les écrans, pas même les adultes.

Pour aller plus loin : Voir Annexe 1

■ 2. SUFFISAMMENT DE MOUVEMENT ?

QUELQUES QUESTIONS

- Votre enfant bouge-t-il assez?
- Bouge-t-il autant que vous quand vous étiez petit ?
- Se rend-il à la place de jeux, en forêt, fait-il du vélo, joue-t-il au ballon ?

IDÉES GÉNÉRALES

Nous sommes un peuple de sédentaires et le corps n'est physiologiquement pas fait pour si peu bouger. Nous avons effectivement besoin de mouvements pour :

- oxygéner le cerveau
- activer la circulation sanguine
- diminuer les hormones de stress
- augmenter les hormones de bien-être...

Bouger aide donc à se concentrer. Et c'est d'autant plus valable pour les enfants qui ont des difficultés d'attention.

Par ailleurs, les stimulations sensorielles (comme manipuler une balle anti-stress et l'utilisation d'un coussin ergonomique) aident certains enfants à se concentrer. Varier les positions de travail est aussi utile.

QUELQUES SUGGESTIONS

- S'étirer le matin avant le petit déjeuner.
- Faire quelques postures animalières de yoga (il existe une foule de livres pour enfants sur ce sujet).
- Prendre les escaliers... au moins un étage, plutôt que l'ascenseur.
- Danser spontanément sur une musique entraînante.
- Aller à l'école à pied (ou déposer son enfant un peu avant l'école pour qu'il marche le dernier bout).
- Au milieu des devoirs, faire une petite pause pour se secouer ou faire une partie de chat perché.
- Lui permettre de bouger ou de se mettre debout pendant les devoirs.

Pour aller plus loin : Voir Annexe 2

■ 3. SUFFISAMMENT DE MOMENTS DE RELAXATION ?

QUELQUES QUESTIONS

- Quel temps a votre enfant pour se détendre ?
- Qu'est-ce qui le détend : être avec les copains ou avoir un moment seul, plutôt du mouvement ou plutôt des jeux calmes ?
- Qu'est-ce que vous relaxe, vous-même ? (Courir une heure ou rester sur une terrasse ?)

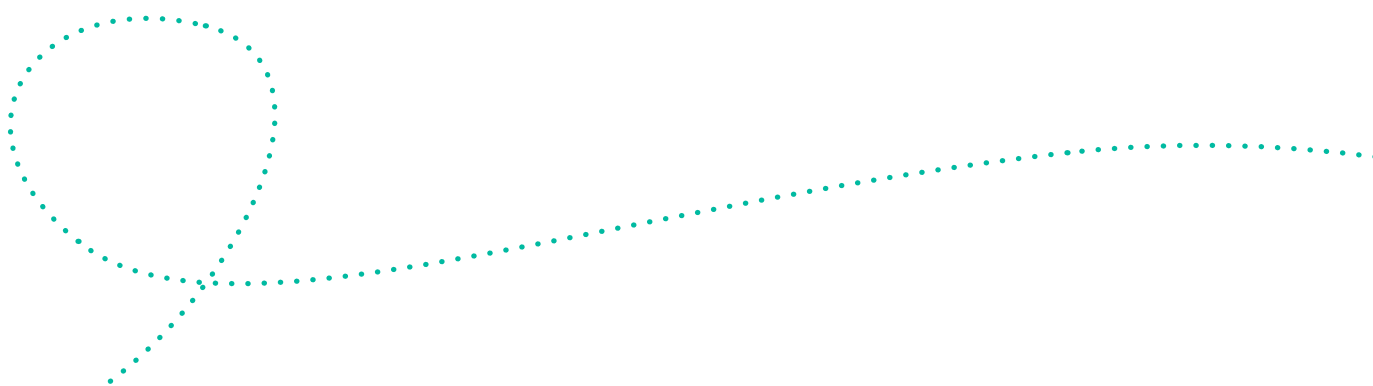
IDÉES GÉNÉRALES

Un enfant qui a des difficultés à l'école va utiliser beaucoup d'énergie pour donner le meilleur de lui-même. Il est important de réfléchir aux moments de détente qui peuvent le ressourcer. Une activité ludique de 10 minutes par jour faite avec un adulte de confiance peut avoir un grand impact sur le système nerveux : détente, diminution du niveau de stress, etc. L'idée serait de faire ce que vous aimez, sans attente de résultat, juste pour le plaisir ! Le but est de laisser sortir la vapeur, s'ancrer, se poser, reprendre contact avec la terre, retrouver son axe terre-ciel.

D'autres études montrent qu'un câlin de 20 secondes permet la sécrétion d'ocytocine (hormone du bien-être qui permet à l'enfant de se détendre).

QUELQUES SUGGESTIONS

- Faire une liste des activités que vous aimez faire ensemble (rire ensemble, faire une bataille de coussins, lire un livre, faire un jeu de société, aller dehors, cuisiner, se faire un câlin, respirer ensemble).
- Lui proposer une activité de détente seul s'il préfère (dessin, mandala, prendre un bain, se réfugier dans un coin douillet pour se recentrer).
- « RespiRelax », « Kardia » ou « Petit Bambou » sont des applications sur le smartphone pour expérimenter la respiration ou la méditation.
- Pour certains enfants ou adultes, écouter une méditation guidée peut aider à apprendre à se relaxer et diriger son attention. Cependant, ce ne doit pas être une activité de plus à faire et « à réussir » dans le planning de la semaine. Faites-le si ça vous fait plaisir.



■ 4. TROP-PLEIN ÉMOTIONNEL ?

QUELQUES QUESTIONS

- Son agitation vient-elle du fait qu'il vit quelque chose de difficile ?
- Rencontre-t-il des difficultés relationnelles avec ses camarades (moqueries, intimidations, exclusions...) ?
- Souffre-t-il d'une mauvaise estime de lui ?
- Subit-il de la violence verbale ou physique, à l'école ou ailleurs ?
- Est-ce qu'il souffre d'une situation familiale délicate : un parent au chômage ou malade, une crise du couple parental, des conflits familiaux ?

IDÉE GÉNÉRALE

Parfois bouger, s'activer, remuer ou partir « dans les nuages » permet d'éviter de sentir nos émotions désagréables. De fait, quand un enfant est agité, il y a lieu de se demander s'il ne vit pas quelque chose de difficile. Il a alors besoin d'être reconnu dans ses émotions et soutenu dans leur gestion.

QUELQUES SUGGESTIONS

- **Offrez un espace de discussion** à l'enfant, un moment où il vous sent disponible pour l'écouter (au moment du coucher par exemple).
- Invitez l'enfant à **vivre son émotion** quand elle est présente, parce qu'elle est légitime. Les émotions sont utiles et nécessaires. Elles permettent de mettre en lumière nos besoins et de passer à autre chose.
- Si l'enfant n'est pas capable de vous dire ce qu'il ressent, **prêtez-lui vos mots** : par exemple, « à ta place, je me sentirais fâché dans cette situation ». Cela lui permet de se sentir compris et reconnu dans sa souffrance et cette reconnaissance permet la transformation de l'émotion en soulagement, sérénité, gratitude...
- Dans le cas où vous ne vous sentez pas adéquat dans le rôle de formuler des hypothèses émotionnelles, lisez-lui des contes ou d'autres histoires. C'est un bon moyen d'aborder toutes les émotions. Le langage (partagé en discussion lors de la lecture), permet à l'enfant d'exprimer une introspection interne qu'il n'arrive pas encore à verbaliser tout seul. Ce langage lui permettra par la suite de mieux refléter ses émotions et contrôler son comportement.

Pour aller plus loin : Voir Annexe 4

■ 5. QUELLES RESSOURCES ?

QUELQUES QUESTIONS

- Quelles sont les ressources de l'enfant ?
- Dans quoi est-il doué ?
- L'enfant apprécie-t-il de jouer au foot, faire des constructions, inventer des histoires, partir dans un monde imaginaire, construire des cabanes ?

IDÉES GÉNÉRALES

Pour lui comme pour vous, il est rassurant et bénéfique d'identifier des choses qui « vont bien ». Les ressources sont aussi importantes que les difficultés, mais au quotidien elles peuvent parfois être oubliées.

Cela implique un véritable changement de regard sur la situation.

Un déficit d'estime de soi ou un sentiment d'incompétence entraîne facilement une attitude de nervosité ou de stress face aux situations où il y a des exigences et des attentes : en travaillant sur l'estime de soi, on favorise la baisse des manifestations d'agitation.

QUELQUES SUGGESTIONS

- À la maison comme en classe, n'hésitez pas à lui signaler ce qu'il réussit. Il n'y a même pas forcément besoin de le complimenter, juste de vous intéresser à ce qu'il fait. Par exemple : « J'ai vu que tu as construit une forteresse, avec un pont-levis et deux tours. Et ça à côté c'est quoi ? » Il suffit parfois d'une minute d'échange avec l'enfant sur ce qu'il fait... et il sera tout fier de ses actions, ce qui lui donnera envie de poursuivre.
- Donnez des **feed-backs courts et concis** : si cela devient trop argumenté, l'enfant risque de percevoir davantage la moralisation que l'encouragement (par exemple : « Super ! »; « C'est chouette ! »; « J'apprécie ! »).
- Essayez de faire confiance à votre enfant : en soulignant ce qui va bien, il se montrera capable de faire de plus en plus de choses qui auparavant pouvaient être difficiles.
- Proposez-lui un petit cahier de réussites où celles-ci sont écrites et peuvent donc être relues pour développer la confiance et l'estime de soi.

■ 6. QUELLES MÉTHODES ÉDUCATIVES ?

QUELQUES QUESTIONS

- Est-ce que je m'autorise à exprimer des attentes, des exigences, à donner des consignes, des recommandations, des encouragements ?
- L'ensemble du système de règles et d'éventuelles sanctions est-il clairement établi, dûment expliqué à l'avance et tenu ?
- Est-ce qu'en cas de transgression, je sais intervenir en contenant mon irritation ou je ne le fais qu'en "montant les tours" ?

IDÉE GÉNÉRALE

Les difficultés d'attention appartiennent à une famille de manifestations en lien avec l'impulsivité et sa régulation. La part éducative consiste à établir autour de l'enfant une structure stable et prévisible, sans agressivité, car avant 8-9, voire 10 ans, il est difficile pour beaucoup d'enfants de s'autoréguler.

QUELQUES SUGGESTIONS

- Donnez les **consignes et attentes concrètes** l'une après l'autre, établissez une marche à suivre, un plan d'action ; n'hésitez pas à passer par une représentation visuelle (plan, dessin, etc.).
- Votre propre capacité à vous contenir sert d'exemple, vu que l'objectif est justement la **régulation de l'impulsivité**. Soyez des tuteurs de contenance : ne dispensez pas de sanction sous le coup de la colère, mais référez-vous au système que vous aviez établi lorsque vous aviez la tête froide !
- Choisissez un système comprenant des sanctions **modérées, proportionnelles** à la gravité de la transgression et qui ne portent pas sur des éléments essentiels au développement de l'enfant (affection, vie sociale). Il n'y a strictement aucun intérêt à ce que la sanction lui fasse mal.
- Donnez des encouragements, c'est aussi une façon de faire respecter la structure !

Pour aller plus loin : Voir Annexe 6

■ 7. QUELLE ALIMENTATION ?

QUELQUES QUESTIONS

- Que mange votre enfant ?
- Que boit-il ?
- Êtes-vous sensible au sucre que cela représente sur une journée ?
- Semble-t-il « accro » à certains aliments ? En refuse-t-il d'autres ?

IDÉE GÉNÉRALE

Comme du carburant dans une voiture, on nourrit notre corps et notre cerveau par l'alimentation. Ce que l'on mange a une incidence sur notre énergie et notre degré d'excitation. Plusieurs études montrent que le sucre est un excitant. Les additifs alimentaires semblent aussi avoir une incidence importante sur la concentration.

QUELQUES SUGGESTIONS

- Tenter de réduire sur un mois la consommation de sucre et observer si cela influence votre enfant.
- Le sensibiliser au fait que la nourriture est le carburant du corps et du cerveau.
- Limiter l'apport des additifs alimentaires et colorants, du glutamate, des hydrates de carbone simple (farine blanche, riz blanc, etc.), des sodas...
- Augmenter les produits frais, les céréales complètes, les omégas, les fruits et légumes.

Pour aller plus loin : Voir Annexe 7

■ 8. UNE MÉDICATION ?

QUELQUES QUESTIONS

- Que pensez-vous d'une médication ?
- Comment cette décision se prend-elle ?
- Quel est le bon moment pour l'introduire ? Au moment de l'entrée dans les apprentissages, ou plus tard après avoir essayé d'autres solutions ?

IDÉES GÉNÉRALES

La médication doit être prescrite par un médecin suite à un bilan et un diagnostic précis (de type Trouble de l'Attention, avec ou sans Hyperactivité). La prescription va avant tout dépendre de la sévérité des difficultés de l'enfant et de leur impact sur ses relations sociales, ses apprentissages et son estime de lui.

Le dosage et les possibles effets secondaires sont des questions à débattre avec votre spécialiste. Il existe notamment des solutions intermédiaires où la médication est prise de façon irrégulière (arrêt pendant le week-end ou les vacances, par exemple).

Rappelons que la médication ne permet pas la guérison, puisqu'elle n'agit que pendant qu'elle est prise, c'est pour cela qu'elle **ne devrait jamais être la seule intervention**. Cependant, elle peut renforcer les autres niveaux de prise en charge et permettre parfois à l'enfant d'intégrer les apprentissages.

QUELQUES SUGGESTIONS

- Exprimez vos éventuelles réticences ou inquiétudes à votre spécialiste.
- Prenez des avis auprès de personnes de confiance plutôt qu'auprès de forums sur Internet.
- Nous recommandons de vous rendre dans un centre diagnostic (par exemple, le Centre de PédoPsychiatrie ou l'unité de neuro-psychologie de l' HFR), qui pratique le diagnostic différentiel, c'est-à-dire qui prend soin d'éliminer d'autres hypothèses avant de conclure au trouble de l'attention.
- Assurez-vous que votre enfant ait compris le sens de la médication, ses avantages et ses limites.

Pour aller plus loin : Voir Annexe 8

■ CONCLUSION

Toute situation de déséquilibre porte en elle l'élan d'une nouvelle création, un appel vers un équilibre différent. Le livret que vous venez de découvrir a pour objectif de vous accompagner dans l'amorçage de cette démarche, vous qui côtoyez et encadrez un enfant, un jeune, qui rencontre des difficultés à mobiliser son attention.

Permettez-vous de tester, d'expérimenter un ou des outils qui vous parlent (mais pas trop en même temps), en laissant ensuite du temps à votre petit ou grand partenaire pour intégrer et vivre ces nouveautés. De votre côté, ouvrez vos sens à la découverte des petits progrès, des petites différences et communiquez-les à l'enfant si/quand cela vous paraît pertinent.

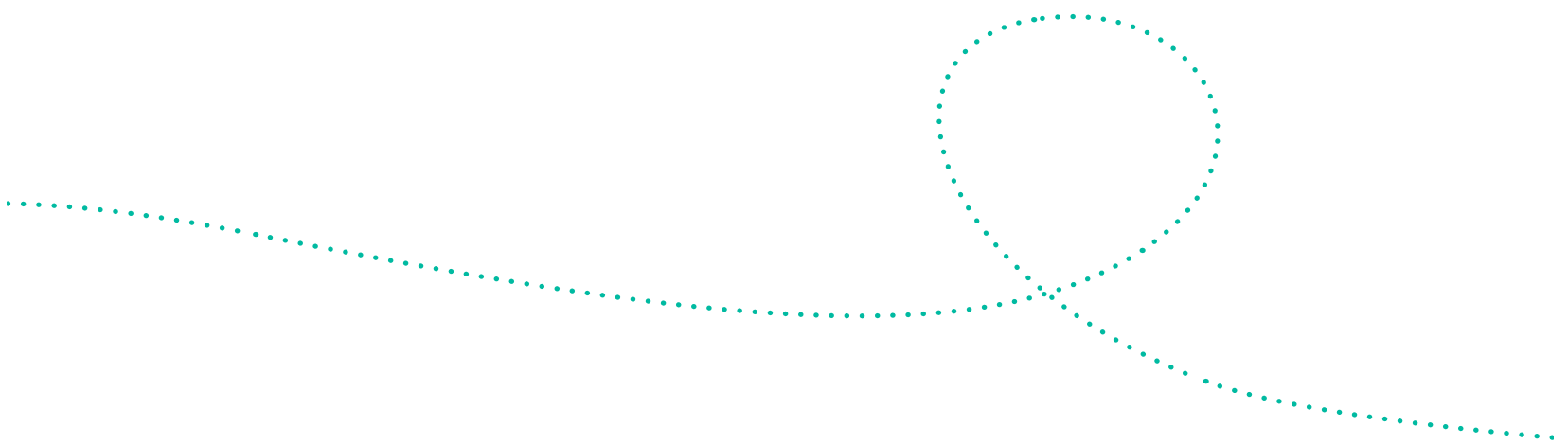
Par ailleurs, comme adulte, chacun peut être invité à prendre conscience du fait que, de nos jours, l'attention est une « denrée recherchée », une part de notre énergie étant appelée par les médias, par le monde de la consommation, par notre entourage, etc.

La prise de conscience de là où se porte notre attention, la recherche de comment la gérer, la connaissance de vers quoi nous souhaitons la diriger... ce travail peut profiter à chacun, également aux plus jeunes qui nous entourent, et nous observent !

Si malgré vos diverses tentatives, vous sentez que votre enfant ne va pas bien, osez, vous aussi, être courageux et demander de l'aide pour modifier la situation, qu'elle soit scolaire ou privée.

Appelez les SLPP, le SEI (pour les enfants en âge préscolaire), L'AEMO (pour les questions éducatives), la LAVI (pour les victimes d'infractions).

Vaste programme, serions-nous tentés de dire, mais qui en vaut la peine !



■ POUR ALLER PLUS LOIN

ANNEXE 1 : TROP DE STIMULATIONS ?

LES QUESTIONS À VOUS POSER À LA MAISON :

- Quel temps suis-je d'accord que mon enfant passe devant un écran ?
- Quelle émission a-t-il le droit de regarder ?
- Quels jeux d'écran peut-il essayer ?
- Quels jeux sont vraiment utiles dans sa chambre ? Quels sont ceux qui lui permettent de développer sa créativité ?
- Suis-je d'accord qu'il joue seul dehors ?
- Quel temps libre ai-je envie de lui offrir ?

LES QUESTIONS À L'ÉCOLE :

- Est-ce que je fais des pauses suffisantes entre les apprentissages importants ?
- Est-ce que je veille aux transitions entre les domaines étudiés ? (moments pour bouger, ouvrir ouvrir les fenêtres, petits pictos à avancer pour visualiser la fin et le début d'une activité, etc.)
- Est-ce que ma classe est remplie de dessins et objets, sur les murs et les bureaux ?
- Est-ce que le niveau sonore pendant les apprentissages est élevé ?
- Est-ce que je propose des papiers pour les enfants ?
- Est-ce qu'ils peuvent bénéficier d'un cache visuel ?
- Est-il possible de privilégier la qualité du travail et de la concentration plutôt que sa quantité ?

Kim J. Payne a mené une étude consistant à simplifier la vie d'enfants souffrant d'un trouble du déficit de l'attention. En seulement 4 mois, ces symptômes disparaissaient chez 68% des jeunes. Les aptitudes scolaires et cognitives augmentaient aussi de 37%.

Il propose par exemple pour les enfants de moins de 8 ans de carrément se passer de télévision. Est-il fou ? Il note que la période de sevrage dure en général 2 ou 3 semaines, puis l'agitation et les plaintes se dissipent. De plus, de nombreux parents concèdent que la démarche est plus facile que ce qu'ils auraient imaginé. Si cela est vraiment impensable, il suggère au minimum de changer la télévision de place (pas au centre de la maison et surtout pas dans la chambre), puis de faire des pauses de télévision : tout un week-end par exemple.

Une peur pourrait être que votre enfant soit ensuite en décalage, s'il ne pratique pas de jeux d'écran étant petit : selon la psychologue Jane Healy, à l'adolescence, le décalage observé entre les adolescents habitués depuis petits à l'ordinateur et les autres disparaît en quelques mois !

Ayez en tête que jusqu'à 6 ou 7 ans, les enfants sont généralement incapables de faire la différence entre réalité et imagination.

L'Académie américaine de pédiatrie recommande que les enfants de moins de 2 ans ne regardent pas du tout la télévision. Elle recommande ensuite de fixer des limites temporelles.

En 2008, la France a interdit de diffuser des programmes destinés aux enfants de moins de 3 ans en déclarant : « Regarder la télévision nuit au développement des enfants de moins de trois ans et représente un certain nombre de risques, encourageant la passivité, ralentissant l'acquisition du langage, favorisant les problèmes d'hyperactivité, de troubles du sommeil et de concentration, ainsi que la dépendance vis-à-vis des écrans. »

ANNEXE 2 : SUFFISAMMENT DE MOUVEMENT ?

Quand la frustration s'invite dans une situation, il est important de trouver une soupape de décharge : le rire ou le mouvement sont alors bienvenus pour offrir une porte de sortie autre que le chahut à l'enfant. Cela lui permet de décharger le « trop plein » avant de mobiliser à nouveau toute son énergie.

Les neurosciences sont très claires à ce sujet : bouger est bon pour notre corps et aussi pour notre cerveau ! Cela induit la production d'une hormone cérébrale qui stimule le développement et la multiplication des neurones.

Cela a également un effet antidépresseur grâce à la sécrétion naturelle de neurotransmetteurs du bonheur : sérotonine, dopamine et endorphine.

Inversement, quand on reste inactif, le cortisol (hormone du stress), encrasse nos artères et notre cerveau, le rendant plus lent, plus agité, moins performant !

Le rire stimule également la production de sérotonine et de dopamine.

À noter également que les balades en nature ont un impact sur la réduction de l'activité du cortex subgénéral préfrontal, responsable de la rumination des événements tristes et négatifs.

ANNEXE 4 : TROP-PLEIN ÉMOTIONNEL ?

Les neurosciences nous indiquent que les capacités d'attention et concentration appartiennent aux fonctions exécutives qui se développent dans le cortex frontal. Or le cortex frontal met environ **25 ans** pour atteindre sa pleine maturation. Et cette maturation commence avec la juste appréhension des émotions qui, chez le jeune enfant, dépend majoritairement des figures principales d'attachement. Plus le jeune enfant est accueilli avec ses émotions, mieux ses aptitudes cognitives vont se développer et permettre de tisser des ponts avec les fonctions exécutives (attention, concentration).

Les neurosciences nous apprennent également que si les émotions influencent nos capacités cognitives, des émotions mal gérées influencent également nos fonctions corporelles. Le stress permanent, par exemple, a une influence négative sur notre organisme à long terme. Il est donc essentiel de prendre soin de tous les étages de l'humain : son cœur, son corps et son cerveau.

Écouter : demandez à l'enfant, dans un moment de calme, de vous parler de ce qui le touche et de ce qu'il ressent dans son corps (sensations) ou dans son cœur (émotions).

Si son émotion est trop envahissante, vous pouvez aussi lui rappeler qu'il est capable de la maîtriser.

Légitimité des émotions : oui, il est normal d'être en souci quand une personne de notre entourage est malade. Oui, il est normal d'être triste quand on perd un animal de compagnie ou un doudou, oui il est normal d'être en colère quand quelqu'un casse un jouet que l'on aime... Tentez d'accompagner les larmes et manifestations de colère de l'enfant, tout en restant vous-même serein et stable, lui offrant ainsi un espace contenant et sécurisant.

Les contes : l'enfant saura vous guider sur les histoires qui lui font du bien. Il est même probable qu'il vous demande inlassablement de lui lire et relire jour après jour la même histoire jusqu'à ce qu'il en ait ressenti l'enseignement bon pour lui.

Confiance en soi : n'oubliez pas de complimenter votre enfant pour toutes ses grandes et petites réussites, pour ses efforts et pour son courage quand il s'ouvre à vous. Cela contribuera à nourrir son estime de lui et l'invitera à persévérer.

ANNEXE 6 : QUELLES MÉTHODES ÉDUCATIVES ?

Clarté et sobriété : l'efficacité d'un système éducatif ne tient pas dans sa sévérité, mais dans sa clarté : établissez un règlement et un tarif de sanctions à l'avance, en en expliquant le sens à l'enfant. Le mettre par écrit ou autre forme visuelle (grille, gommettes, émojis, etc.) est bienvenu.

Dans le feu de l'action, il n'y a ainsi plus qu'à appliquer le règlement. Une intervention sobre est alors plus efficace qu'une intervention avec beaucoup de mots : trop d'explications tuent l'explication !

Tuteur de contenance : Il est important pour l'adulte de garder sa stabilité. Écouter d'une part et intervenir de l'autre ne veut pas dire s'inquiéter et s'agiter pour l'enfant. Parfois en voulant bien faire, on s'inquiète ou on s'enflamme trop devant l'enfant. Sachez garder, dans la mesure du possible, votre stabilité intérieure. Pensez à respirer, vous ancrer. Entre la banalisation des émotions de l'enfant et la surenchère, un espace où co-existent l'accueil bienveillant et l'intervention ferme est possible.

Expliciter : prendre le temps d'expliquer à l'enfant les processus d'attention et de concentration, lui proposer des images, des expériences, des entraînements pour qu'il comprenne ce que cela veut dire et ce que l'on attend de lui lorsqu'on lui demande d'être attentif-concentré. Évoquer l'importance de l'intention, de la régulation, les différentes manières d'être attentif et penser aux nombreux domaines où ces habiletés sont activées, souvent sans y réfléchir (sport, jeux, apprentissages). Il existe des programmes d'entraînement à l'attention en milieu scolaire ou des idées imagées sur le sujet (cf. livre « les petites bulles de l'attention » de J-P. Lachaux, programme gratuit ATOLE, etc.).

ANNEXE 7 : QUELLE ALIMENTATION ?

Une recherche menée sur 800'000 élèves aux États-Unis a montré une augmentation majeure des résultats scolaires des élèves quand ils mangent plus d'éléments nutritifs (vitamines, aliments complets,...) et évitent les aliments « vides » (sucre raffiné, farine blanche, sodas, desserts sucrés...).

Parallèlement, ils ont aussi pu faire le lien entre augmentation de la violence en buvant du soda et diminution des comportements anti-sociaux avec un apport de vitamine.

L'émission « Les Pouvoirs Incroyables du Corps Humain » (France 2) sur le sucre propose une sensibilisation très intéressante à ce thème.

Les recommandations suivantes sont proposées par Dr. Pauc et I. Filliozat :

À RÉDUIRE OU SUPPRIMER :

- Réduire drastiquement les sucres blancs (attention : l'aspartame et les édulcorants sont pires !) – donc boire de l'eau !
- Réduire les hydrates de carbone simples (pain blanc, pâtes à la farine blanche, riz blanc, etc.)
- Réduire les E, tous les additifs alimentaires et colorants
- Éviter le glutamate (exhausteur de goût) et les phosphates (levure chimique, lécithine de soja, di- tri- et polyphosphate)

À AJOUTER :

- Bonne graisse (beurre cru, huile 1ère pression à froid, etc.)
- Oméga 3 et 6 (huile de colza, de lin, poisson gras, etc.) ou en complément alimentaire
- Hydrates de carbones complexes (tout ce qui est à base de céréales complètes)
- Protéines (qui se trouvent aussi ailleurs que dans la viande (gruyère, roquefort, germes de blé, amandes, etc.))
- Fruits et légumes divers

À TESTER :

- Compléments alimentaires : zinc, fer, magnésium, oméga 3, levure Strath...
- Réduire la consommation du lait (effet visible après 24h de suppression totale)
- Tester sur un mois une réduction du gluten (l'effet commence après 5 jours de suppression totale)

ANNEXE 8 : UNE MÉDICATION ?

Chez environ $\frac{3}{4}$ des enfants suivant un traitement médicamenteux, on note une amélioration des difficultés d'attention. Cependant, la prise de médicaments peut avoir des effets secondaires : le plus souvent, perte d'appétit, perte d'énergie, impact sur la croissance, maux de tête ou troubles du sommeil. Ces effets n'apparaissent pas tous en même temps - ils peuvent très bien ne pas apparaître du tout - et la liste ci-dessus ne fait pas l'objet d'un consensus indiscutable dans la littérature scientifique. Il importe toutefois d'y être attentif et de rediscuter du dosage ou de la régularité de la prise s'ils apparaissent.

Et pourquoi pas l'homéopathie ? Une étude médicale en 2004 a montré un certain succès dans le traitement d'enfants présentant un déficit d'attention, en particulier chez les petits enfants avec difficultés de comportement.

■ BIBLIOGRAPHIE

« Il me cherche, comprendre ce qui se passe dans son cerveau entre 6 et 11 ans » Isabelle Filliozat

« Parents... tout simplement ! Comment rendre nos enfants plus calmes, plus heureux et plus confiants . » Kim J. Payne & Lisa M. Ross

« Trublion invétéré ou petit génie ? Enfants exprimant des besoins particuliers »
Guide THADA destiné aux parents et aux membres de la famille.

« Il est permis d'obéir » Daniel Marcelli

« Un cœur tranquille et sage, la méditation, un art de vivre pour les enfants. » Susan Kaiser Greenland (livre +CD)

« Calme et attentif comme une grenouille, la méditation pour les enfants... avec leurs parents. » Eline Snel (livre +CD)

« La Voie du Sentir ». Luis Ansa et Robert Eymeri

« Un zeste de conscience dans la cuisine, Dis-moi comment tu manges, je te dirai qui tu es » Isabelle Filliozat

« Is that my child ?, Exploding the myths of Dyspraxia, Dyslexia, Tourette's syndrome of childhood, ADD, ADHD and OCD » Dr Robin Pauc

« Les petites bulles de l'attention, se concentrer dans un monde de distractions », Jean-Philippe Lachaux

« Le cerveau de votre enfant », Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson

« Apprendre autrement avec la pédagogie positive », Audrey Akoun et Isabelle Pailleau

« Vos hormones du Bonheur en lumière », Loretta Graziano Breuning

« Pourquoi je ressens ce que vous ressentez. Communication intuitive et secret des neurones miroirs »,
Dr Joachim Bauer

« Le cerveau de l'hyperactif. Entre cognition et comportement » Michel Habib

Vidéo « comment renforcer l'attention des élèves ? » <https://www.youtube.com/watch?v=9jpH7vIb7E8>

Réalisé en 2019, dans le cadre d'un groupe de travail des SLPP Broye et Lac avec :

Aïda Trullas Augsburgger, Chloé Kunz, Christelle Miéville, Hélène

Fritz-Heinrich, Lise Rossat Ayala et Nicolas Ducret.



Design : Solène Regamey

Imprimé par Baudat imprimerie

