

La concentration et l'attention

« Il décroche au bout de cinq minutes... c'est grave ? »

En classe, on fait comme ça

- Cinq à dix minutes d'attention soutenue, c'est NORMAL pour un enfant du primaire. En classe, on ne demande pas une heure d'attention continue : on alterne les activités et les postures toutes les 15-20 minutes.
- L'attention est sélective : on apprend à choisir CE qu'on écoute. En classe on l'entraîne explicitement — « pendant cette lecture, votre mission est de repérer... » : une attention avec une mission tient bien plus longtemps.
- Une seule chose à la fois : le cerveau ne fait pas deux tâches réfléchies en même temps, il alterne en perdant au change. C'est vrai pour les enfants comme pour les adultes et leur téléphone.
- Le carburant de l'attention se remplit hors de l'école : sommeil suffisant, vrai temps de pause après la classe, activité physique — un enfant qui a couru se concentre mieux.

Les mots que votre enfant connaît

- **être attentif à...** : l'attention a besoin d'une cible : « sois attentif » tout court ne dit pas quoi faire
- **la pause** : pas une récompense : un outil — l'attention se recharge, elle ne se force pas

Pour aider à la maison

- Séquencez les devoirs en missions courtes : « on fait ces 3 opérations, puis pause » tient mieux que « finis ta page ».
- Supprimez les distracteurs pendant le travail : télévision éteinte, téléphones (les vôtres aussi !) hors de la table.
- Donnez une mission d'écoute avant une consigne : « je vais te dire 3 choses, tu me les redis » — l'attention s'active quand elle sait quoi attraper.

À éviter

- Confondre bouger et ne pas écouter : certains enfants écoutent très bien en tripotant une gomme — jugez sur ce qu'il restitue, pas sur l'immobilité.
- Étiqueter (« il est TDAH (trouble de l'attention) », « il ne tient pas en place ») à la place des professionnels : si l'attention vous inquiète vraiment, parlez-en à l'enseignant et au médecin.

5 minutes en famille

Une minute d'espion : fermez les yeux ensemble une minute et listez ensuite tous les sons entendus — le plus long inventaire gagne. Entraînement d'attention déguisé en jeu calme.

Les méthodes peuvent varier d'une classe à l'autre : la référence reste le cahier de leçons de votre enfant — et en cas de doute, son enseignant ou son enseignante.