

**Les enfants  
présentant des  
difficultés  
attentionnelles**

**By Karine Le Goaziou**

# Les caractéristiques des élèves présentant des difficultés attentionnelles quel que soit leur profil d'apprentissage

- Difficulté à mobiliser son **attention** vers l'exécution d'une tâche précise par dispersion : oublie ses affaires, s'organise peu ou mal (manque de hiérarchisation des priorités), est lent, réfléchit à autre chose de plus intéressant, pense à quelque chose qui génère une envie, un intérêt ou une inquiétude.
- Difficulté à maintenir son attention sur une certaine durée (**concentration**) : pense à autre chose pendant un exercice (le "*syndrome du nez en l'air et du stylo en suspension*"), oublie de prendre en considération une partie des éléments d'un exercice, oublie la consigne en plein milieu, pense à autre chose ...

# Les caractéristiques des élèves présentant des difficultés attentionnelles quel que soit leur profil d'apprentissage

- Difficulté à **partager son attention** entre différentes sources d'information et/ou tâches (réfléchir et recopier ce qui est au tableau par exemple) et donc à inhiber certains stimuli extérieurs.
- **Impulsivité de réponse** : réaction non contrôlée. L'enfant s'investit dans un exercice avant d'avoir écouté les consignes jusqu'au bout, ou répond aux consignes sans être sûr de les avoir comprises. Il exprime instantanément une émotion intense comme une colère explosive, une tristesse excessive, une joie incontrôlée et des envies irrépressibles.
- **Agitation motrice et/ou verbale** : l'enfant s'agite et/ou se tortille sur sa chaise, remue souvent les mains et les pieds, tripote les objets posés sur sa table, a régulièrement envie de se lever, ne travaille pas en silence, parle sans avoir été interrogé...

# Les conséquences

- Une baisse progressive de **l'estime de soi** : croire en sa propre valeur.
- Une baisse progressive de **la confiance en soi** : croire en ses capacités.
- Une augmentation du **stress** : état d'insécurité intérieure.

Sonia Lupien est la fondatrice et directrice scientifique du Centre d'Études sur le stress humain ([www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)) qui a pour mission d'éduquer le public sur les effets du stress sur le cerveau et le corps au cours d'une vie et a mené des études chez les enfants et les jeunes adultes en utilisant des données validées scientifiquement. Ses études ont démontré que même les enfants sont vulnérables aux effets du stress, et que certains sécrètent des taux élevés d'hormones dès l'âge de 6 ans.

# LE CINÉ

Acronyme créé par Sonia Lupien décrit dans son livre “*Par amour du stress*” pour décrire les facteurs du stress :

**C** pour perte de Contrôle : le stress survient quand on a l'impression qu'on n'a **aucun contrôle** sur la situation.

**I** pour Imprévisibilité : la situation est imprévisible et **on n'a pas pu s'y préparer** puisque l'anticipation n'a pas été possible.

**N** pour Nouveauté : la situation est nouvelle et **on n'a pas de repère pour affronter l'inconnu**.

**É** pour Égo menacé : le stress survient quand la situation **menace notre intégrité** et notre personnalité (peur des jugements, des moqueries, des erreurs et des critiques).

---

# Proposition d'outils

# En classe

- Diriger l'attention sur des objectifs et tâches précis : quoi - pour quand - comment en respectant la règle de 1 consigne à la fois (visuelle et/ou auditive).
- Vérifier la compréhension des consignes en mobilisant l'attention d'un enfant :  
"Qui pourrait nous redire ce qu'il a compris dans la consigne ?"
- Donner des informations temporelles précises : je viens te voir une fois que j'ai corrigé l'exercice de un/e tel/le.

# Dans sa posture d'adulte enseignant :

*Il n'y a rien que nous puissions enseigner véritablement autrement que par notre propre exemple.*

- **Formuler clairement ses intentions** (dans quel but nous faisons les choses et interagissons avec nos enfants). Exemples :
  - “Là, mon but, c’est que tu puisses être capable d’avoir mémorisé ça”
  - “Là, mon rôle c’est de garantir sa sécurité”.
  - “Si je te demande cela, c’est parce que c’est important pour moi/les autres que tu...”.
- **Parler de soi et de ses émotions** (et mettre en oeuvre le processus de Communication Non Violente créé par Marshall Rosenberg)

Ceci afin de se replacer dans une **posture d'équité relationnelle** vis-à-vis de l'enfant : nous avons chacun des responsabilités et des émotions communes.

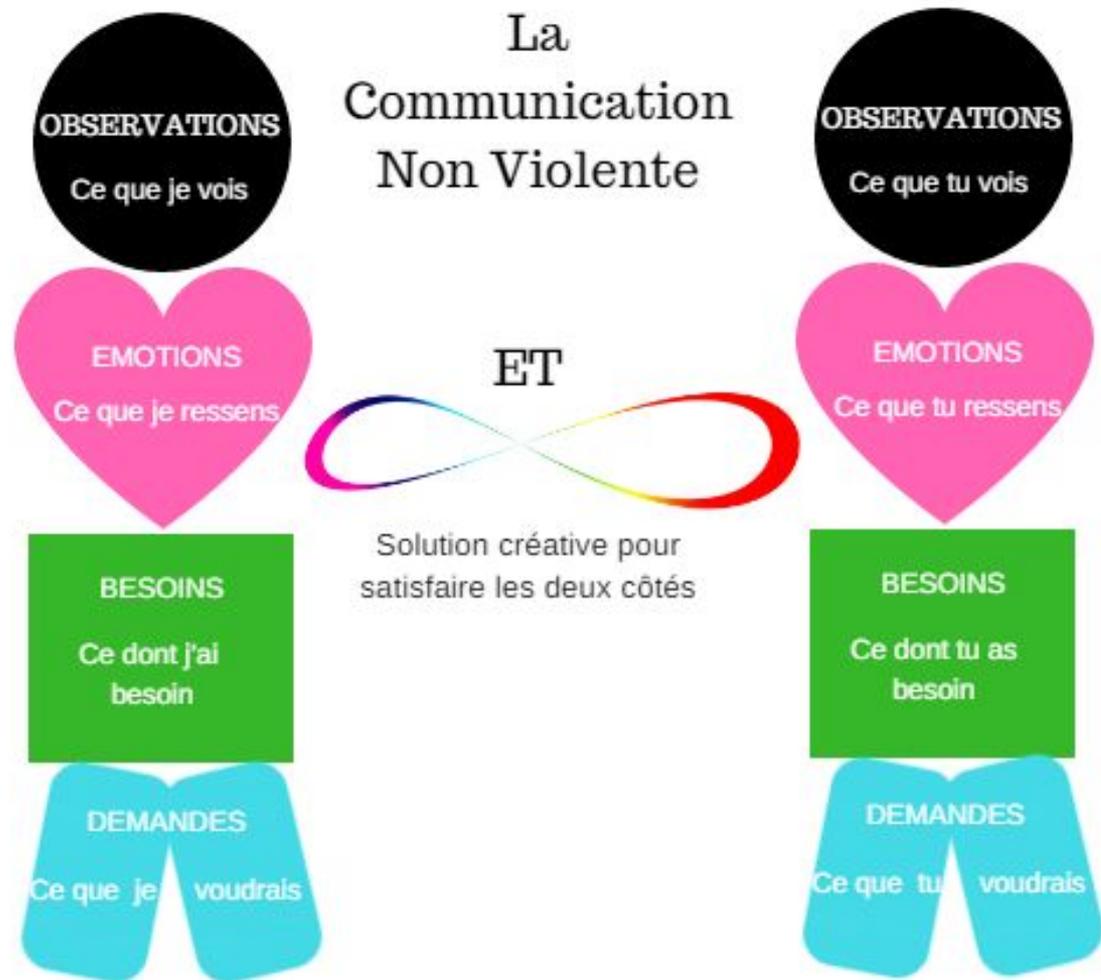
# LE PROCESSUS DE CNV

Processus de Communication  
Non Violente créé par Marshall  
Rosenberg (“Les mots sont des  
fenêtres (ou bien ce sont des  
murs”)

La CNV repose sur 4 étapes simples : l’observation des faits, l’écoute de ses émotions, l’expression de ses besoins et la formulation de la demande.

- **OBSERVATION** : « Quand je vois... », « Quand j’entends... », « Quand je sens... »
- **EMOTION** : « Je me sens.... »
- **BESOIN** : « J’ai besoin de... »
- **DEMANDE** : « Je te demande... »

# La Communication Non Violente



Par des pratiques courtes de  
recentrage et d'apaisement  
pour tous

# Exercice de relaxation pour retrouver calme et confiance : la respiration Piko-Piko

- Tu te mets debout et tu respires
- Tu inspires en portant ton attention sur le haut de ta tête : c'est le premier piko. Tu peux toucher ta tête avec une main si cela t'aide à ancrer ce premier piko.
- Tu expires en portant attention sur la plante de tes pieds : c'est le deuxième piko. Tu peux mettre ta main vers tes pieds si cela t'aide à ancrer le second piko.
- Continue à respirer un piko en haut, un piko en bas plusieurs fois. Tu es maintenant bien solide à l'intérieur de toi.

# Exercice de relaxation pour retrouver calme et confiance : la respiration Piko-Piko

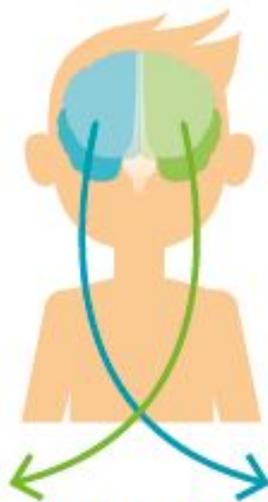
- Maintenant, imagine que des grosses racines sortent de tes pieds et descendent jusqu'au centre de la Terre. Fais les descendre en profondeur.
- Sens combien tu es solide et fort.e maintenant, comme un grand arbre bien enraciné.
- Maintenant, tu vas activer le bouton magique qui se trouve en dessous de ton nombril. C'est l'endroit de ta sécurité intérieure et de la confiance en toi. Tu peux appuyer dessus en respirant et tu te sentiras plein.e de confiance.
- Observe et ressens maintenant combien tu es solide, stable, plein.e d'énergie et de ressources intérieures. Tu peux te faire confiance et trouver des solutions à tes problèmes.

# Mouvements du Brain Gym

Le Brain Gym est un ensemble de 26 exercices ludiques de gymnastique des neurones inspirés du yoga, de la psychomotricité, de l'ergothérapie ou encore de la médecine chinoise. Ils sont parfaitement adaptés aux enfants, car permettant d'améliorer leurs apprentissages (scolaires et de la vie quotidienne).

- **Les mouvements croisés ou “cross crawl”**
- **Le dessin d'un huit couché dans le vide en suivant le tracé avec les yeux sans bouger la tête.**
- **La visualisation d'un X sur notre écran mental, les yeux fermés.**





chaque hémisphère contrôle le côté opposé du corps

**L'hémisphère gauche gère :**

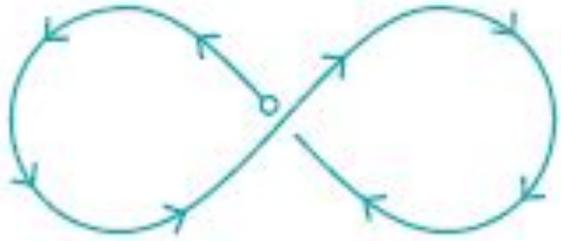
- les détails
- la précision
- la logique
- le verbal

**Le corps calleux est responsable :**

- du transfert d'informations entre les deux hémisphères
- de leur coordination

**L'hémisphère droit gère :**

- la vue d'ensemble
- la globalité
- la créativité
- le non verbal



**X**

## Exercice tiré de la médecine énergétique :

- Se visualiser dans une bulle de la 1ère couleur qui vient à l'esprit.
- Inspirer puis expirer 4 ou 5 fois dans cette bulle colorée.



# Références

- Sonia Lupien : “*Par amour du stress*” : <https://sonialupien.com/>
- La CNV : Marshall Rosenberg “*Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*” : <https://apprendreaeducer.fr/materialiser-etapes-de-communication-non-violente-sol-t-emps-de-pause-enfants/>
- La respiration Piko Piko : <https://apprendreaeducer.fr/enfants-exercice-de-relaxation-pour-retrouver-son-calme-stress-colere-peur/>
- Le Brain Gym : <https://www.kinessence.ch> / Brain Gym: “*Bouger pour apprendre*” de Francine Driès
- “*Je crois en toi : Pourquoi et comment valoriser les enfants*” de Maria Basque, Karine Le Goaziou, Ostiane Mathon et Isabelle De Lisle : <https://www.souffledor.fr/education-bienveillante/1416-je-crois-en-toi--9782840585497.html>

# Merci pour votre attention

Karine Le Goaziou

Thérapeute familiale et énergéticienne

Co-auteure de “*Je crois en toi : pourquoi et comment valoriser les enfants*”. Ed. Le Souffle d’Or.