



## Les bons plans de Lucette Acran

Septembre 2018

**Concentration face aux écrans ou face aux devoirs, ce n'est pas pareil !**

**// ? //**

**"Face aux écrans, mon enfant est comme absorbé, calme et semble bien concentré. Par contre, devant ses devoirs, c'est une autre affaire !"**

Devant la TV, la tablette ou la console de jeux, l'enfant manifeste une attention "réflexe". Un peu comme lorsque le médecin donne un coup de marteau sur le genou, c'est "automatique". A voir son regard rivé sur les images qui défilent, on peut penser que l'enfant est calme et bien concentré. Face à ses tâches et devoirs, c'est une autre affaire ! Il va devoir porter volontairement son attention pendant un laps de temps sur un seul sujet. Cette capacité à fixer l'attention se développe avec l'âge et il est utile de l'aider à développer cette capacité. Pour une meilleure efficacité dans l'apprentissage, on peut par exemple au début utiliser un timer pour réguler les temps de concentration et de repos.

**// ? //**

**Comment se développe la concentration chez les enfants ?**

C'est avec des jouets que l'adulte peut aider l'enfant à développer ses capacités d'attention et de concentration. Pour bébé, ça sera avec des jouets qui stimulent les 5 sens (hochet, boîte à musique, anneau à mâcher, livre à manipuler...). A partir de 3 ans, on va l'encourager à jouer seul ou avec d'autres enfants à des jeux d'imitation, de construction, des jeux qui demandent d'imaginer des scénarios (poupées, châteaux forts, garage...) et ensuite avec l'âge, il apprendra à inventer, à résoudre des problèmes, à coopérer...

Le réservoir de l'attention n'est pas sans limite et l'enfant peut très vite se lasser et détourner son attention, c'est bien normal ! Durant les périodes de devoirs, des pauses réparatrices sont parfois nécessaires (calme, exercices respiratoires, dessin mandala, musique douce...) et permettent de maintenir la concentration dans la durée. Certains enfants disent se concentrer mieux avec de la musique calme... pourquoi pas en faire le test !

**// ! //**

**"La TV avant l'école, ça permet d'être calme pour bien apprendre..."**

L'enfant possède un quota de concentration pour la journée et c'est en dormant qu'il va recharger son réservoir d'attention. Lorsque l'enfant regarde la TV avant d'aller à l'école, il puise déjà dans cette réserve dont il aura pourtant bien besoin pour apprendre, écouter, réfléchir, comprendre ou faire des exercices. Et en fonction de ce qu'il aura vu à la TV, il devra décharger les tensions et les émotions dont il s'est imprégné par les images perçues... Pas toujours possible si l'enfant arrive juste à l'heure pour entrer en classe !

**La concentration, c'est comme apprendre à nager : il faut s'entraîner encore et encore !**

*Bonne rentrée des classes !*

*Lucette*