



Camille Chenal • Préface de Jean-Philippe Lachaux
Directeur de recherche à l'Inserm

J'aide mon enfant

À ÊTRE ATTENTIF

Développer la **CONCENTRATION**
avec les **MÉTHODES PSYCHOCORPORELLES**



EYROLLES

J'aide mon enfant **À ÊTRE ATTENTIF**

Votre enfant ne tient pas en place ? Il a du mal à se poser ? Il souffre de la discipline scolaire ? Précis et concret, ce guide présente en profondeur la notion d'attention pour permettre à l'adulte de comprendre et d'accompagner enfants et adolescents. Il propose notamment des exercices à pratiquer au quotidien, empruntés aux techniques psychocorporelles (sophrologie, yoga, massages, méditation, etc.). En abordant tous les champs de l'attention, y compris l'attention à soi et aux autres, cet ouvrage vise non seulement à augmenter les performances de l'attention mais aussi à rendre votre enfant plus présent à son environnement. Ainsi, vous pourrez instaurer avec lui des moments privilégiés, de façon créative et ludique.

- Une auteure spécialiste
- Des exercices
- Des pistes concrètes



© Marion Cordébart

CAMILLE CHENAL est sophrologue, spécialisée dans les troubles de l'apprentissage et formatrice. Elle diffuse une sophrologie créative et ludique (calapala-sophrologie.fr).

JEAN-PHILIPPE LACHAUX est directeur de recherche à l'Inserm.

J'AIDE MON ENFANT
À ÊTRE ATTENTIF

Camille Chenal

J'AIDE MON ENFANT À ÊTRE ATTENTIF

Développer la CONCENTRATION avec
les MÉTHODES PSYCHOCORPORELLES

EYROLLES



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Crédits iconographiques :

Illustrations des pages 120, 126, 129, 130, 133 et 143 : Hung Ho Thanh

Illustrations des pages 32, 35, 39, 53, 69 et 137 : © Shutterstock

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56945-2

SOMMAIRE

Préface	9
Introduction	11
Partie 1 Comprendre l'attention	15
Chapitre 1 Être attentif, pas si simple !	17
Qu'est-ce, être attentif ?	17
<i>Définition</i>	17
<i>Fonction de l'âge et du tempérament</i>	18
<i>L'attention éduquée</i>	19
Inattention, distraction ou trouble de l'attention ?	20
<i>La distraction</i>	20
<i>Rôle de l'attention dans l'apprentissage</i>	21
<i>Les troubles de l'attention</i>	24
À retenir	27
Chapitre 2 L'attention, un maillon dans la chaîne cognitive ...	29
Localisation de l'attention dans le cerveau	30
<i>Plasticité du cerveau</i>	30
<i>Du primitif au plus élaboré</i>	30
<i>Sélection et distinction</i>	33
L'attention focalisée	34
<i>L'attention sélective ou focalisée</i>	35
<i>Pilote automatique ou conduite contrôlée ?</i>	36
<i>L'attention soutenue (ou concentration)</i>	38
L'attention ouverte ou diffuse	39
L'attention divisée et partagée	42
<i>Le multitâche</i>	43
<i>Attention et monde digital</i>	46
<i>Quelles conséquences ?</i>	47
<i>Que faire ?</i>	48

Attention et mémoire	49
<i>La mémoire de travail</i>	50
<i>L'attention parfois trompeuse</i>	51
À retenir	55
Chapitre 3 L'attention sous influence	57
Créer un environnement propice à l'attention	58
Respecter les conditions physiques	59
<i>Rythmes</i>	59
<i>Vigilance</i>	61
<i>Routine</i>	62
Déjouer les facteurs psychologiques	63
<i>L'attention attirée vers le langage interne</i>	63
<i>... et par ce qui l'intéresse</i>	64
<i>Le rôle particulier des émotions</i>	68
À retenir	72

Partie 2 Permettre à l'attention de se développer73

Chapitre 1 Attention du parent à son enfant	75
Osez vous interroger sur votre propre attention	76
<i>Les enfants souffrant du manque d'attention</i>	77
<i>Donner du temps à l'enfant</i>	78
Qualités de l'attention à son enfant	80
<i>Qualité de présence</i>	80
<i>Dispenser l'amour</i>	81
<i>Créer un climat de confiance réciproque</i>	82
<i>La bonne humeur, savoir gérer ses propres émotions</i>	83
<i>Répondre au besoin d'attention de l'enfant</i>	84
<i>Empathie ou sympathie ?</i>	86
Pas d'enfant parfait ni de parent parfait	88
<i>Lâcher prise</i>	88
<i>Prendre du recul</i>	88
<i>Détourner l'attention</i>	89
<i>Être créatif</i>	90
À retenir	92

Chapitre 2 Entraînement 93

Tour d'horizon des techniques	93
<i>La méditation éveille l'attention</i>	94
<i>Le yoga discipline l'attention</i>	96
<i>La sophrologie relie l'attention à la conscience</i>	97
Introduire les exercices dans le quotidien	97
Exercices complets et visualisations	99
<i>Guider la tenue de la posture</i>	99
<i>Soutenir l'attention pendant les exercices</i>	100
<i>L'entraînement</i>	101
À retenir	102

Chapitre 3 Ensemble, sur le chemin de la sécurité

et de la confiance 103

Apprendre à se relaxer	104
<i>Respirer pour se détendre</i>	105
<i>Conforter le sentiment de sécurité</i>	109
Activer le positif	111
<i>Aimer et se sentir aimé</i>	111
<i>Soyez attentif aux qualités</i>	112
<i>Le cycle du positif</i>	112
<i>Le cerveau et le sourire</i>	113
Se projeter sereinement vers l'avenir	115
<i>Prévisualiser : une étape indispensable</i>	115
<i>Aptitude au changement</i>	116
<i>S'inspirer des modèles positifs : aspirations et rêves</i>	117
<i>Attention vers... et intention</i>	118
À retenir	121

Partie 3 Cultiver l'attention de votre enfant 123

Chapitre 1 Développer son attention envers soi 125

Poser son attention sur le moment présent	126
<i>Se centrer, mouvement centripète de l'attention vers soi</i>	126
<i>Bouger pour mieux ressentir quand ça s'arrête</i>	130
<i>Faire des gestes compliqués pour capter l'attention</i>	132

<i>Gestes en conscience</i>	134
Le meilleur allié, la respiration	136
<i>Guider l'enfant</i>	136
<i>Conscience de la respiration</i>	137
<i>Respirer calme et redonne de l'énergie</i>	139
<i>Entraîner l'attention avec la respiration comptée</i>	140
<i>Respirer pour améliorer la mémoire et la concentration</i>	142
Porter son attention sur son corps	144
<i>Identifier, observer... pour ressentir le corps</i>	145
<i>Sensations de l'intérieur</i>	146
<i>Ressentir l'expression des émotions dans le corps</i>	149
<i>À l'écoute de ses besoins</i>	150
À retenir	153
Chapitre 2 Attentif à ce qui est autour	155
Impact des cinq sens	156
<i>Ouvrir toutes les portes de l'attention</i>	157
Différencier l'attention fermée de l'attention ouverte	160
Contempler	162
Fermer son attention	164
À retenir	167
Chapitre 3 Attentif à l'autre	169
Présence	170
Développer l'empathie	171
Gérer les émotions	172
Mieux communiquer	173
<i>Gérer l'impulsivité</i>	174
<i>Gérer les limites</i>	177
<i>Communiquer de manière non violente</i>	177
Attentif à soi, attentif à l'autre : vers un monde meilleur ?	179
À retenir	181
Bibliographie	185
Recherches	185
Livres	187

PRÉFACE

Alors que personne ou presque ne se souciait de son attention il y a encore dix ou quinze ans, la situation a rapidement évolué ces derniers temps pour faire de l'attention un enjeu de société majeur, au point que l'on parle désormais de crise généralisée de l'attention, de « guerre » pour (convoiter) l'attention, de surcharge mentale (et du système attentionnel), de maladie de l'hyperconnexion (de l'attention) et finalement, de la difficulté de plus en plus grande pour nos contemporains d'approfondir leur relation au monde... Force est de reconnaître que le mot « distraction », plutôt associé jusqu'ici au mot « divertissement » et donc connoté positivement, évoque de plus en plus son origine latine de « déchirement » ! Et les principales victimes de cette dérive largement attribuée à l'émergence des nouvelles technologies semblent être les plus jeunes, nos enfants, dont le cortex préfrontal, grand chef d'orchestre de l'attention, n'arrivera à maturité qu'à l'âge adulte. Alors que faire ? Que faire pour eux ? Que faire pour les aider à devenir des adultes responsables et acteurs de leur attention, plutôt que de simples spectateurs passifs, consommateurs de distractions ?

Camille Chenal propose une solution, qui est la plus sensée selon moi : expliquer d'abord avec pédagogie comment fonctionne l'attention, en précisant bien ses limites issues de ses fondements biologiques, et proposer des techniques très concrètes, que chacun peut tester avec des enfants pour les amener à s'intéresser à l'attention, encore et encore, et à l'observer, à la comprendre, à la respecter et à l'apprivoiser...

Vous découvrirez dans ce joli livre les liens étroits qui relie de très nombreuses approches de l'attention dont vous avez sans doute déjà entendu parler : par les neurosciences, la sophrologie,

la gestion mentale, le yoga... et vous constaterez la grande convergence entre ces traditions. Ce n'est pas si surprenant après tout, car puisque « tout le monde sait ce qu'est l'attention », comme disait William James, « et depuis toujours », pourrait-on rajouter ; nombreux sont ceux qui ont essayé de développer par eux-mêmes, au fil des millénaires, des techniques pour mieux la maîtriser. Ces recherches intuitives, basées sur l'introspection, ont fini par accumuler tout un attirail de pratiques sans cesse redécouvertes, et maintenant pour la plupart validées par l'observation du fonctionnement du cerveau. Il restait à en dresser un panorama : le voici !

Jean-Philippe Lachaux, directeur de recherche à l'Inserm,
Centre de recherche en neurosciences de Lyon

INTRODUCTION

L'attention est fragile, en quantité limitée. Elle ne peut être partout, la disperser la divise. L'attention, sauvageonne, agit par l'intérêt : éblouie par ce qui brille, captée par ce qui fait plaisir, aimantée par ce qui émeut, chassant ce dont on a besoin, celle-ci papillonne, et si on n'y prend garde risque de mener la barque de la vie sans satisfaction. Comme un muscle plus ou moins souple, elle peut nous échapper, avoir des troubles. Avec sa fâcheuse tendance à nous lâcher si on ne l'entretient pas assez, elle se raidit et vieillit.

Mon intention est que chacun puisse comprendre les rouages de l'attention et trouver des pratiques faciles à introduire dans le quotidien pour en reprendre les rênes. Ce livre se destine particulièrement aux parents, et peut être utile aux enseignants et aux adultes qui encadrent les activités des enfants ainsi qu'aux sophrologues.

Les pratiques ne sont pas destinées exclusivement aux enfants souffrants de troubles de l'attention, TDA/H, mais à tous les enfants : inattentif, rêveur, absent, étourdi, tête de linotte, agité, turbulent, impulsif, dissipé, excité, impatient, remuant...

Chaque enfant révèle son attention selon son tempérament. Mais on ne s'intéresse à l'attention que lorsqu'elle s'échappe et s'indiscipline.

Aujourd'hui, les problèmes d'attention sont plus que jamais à prendre en considération, car ils empoisonnent la vie de nombreux enfants et de leurs parents. La société, la culture consumériste et les avancées techniques, les modes d'alimentation n'en sont pas des vecteurs facilitateurs. Le développement considérable des techniques numériques et l'accès à d'immenses savoirs sont aujourd'hui possibles, et, pour nous sentir maître

de nous-même et de notre destin, nous avons besoin plus que jamais de toutes nos fonctions cognitives, dont l'attention en est l'épicentre. Les enfants sont nés et baignés dans l'informatique, contrairement à leurs parents, qui, eux, ont dû s'y adapter. Les adultes focalisent-ils leurs peurs du changement sur leurs enfants ?

Selon l'Inserm, 6 à 8 % des enfants en âge d'être scolarisés présenteraient un trouble de l'attention ou des troubles spécifiques des apprentissages. En France, plus de 22 000 élèves sont concernés au titre du handicap. Faute de prise en charge adaptée, la plupart d'entre eux se retrouvent en situation d'échec scolaire.

Souvent, les troubles de l'attention se détectent dans les apprentissages scolaires. L'attention en est l'une des clés ; elle est la porte d'entrée vers la concentration et la mémoire. Mais on ne pense pas toujours à toutes les dimensions de l'attention. Or un enfant qui « attire l'attention » ne fait que montrer par son comportement son besoin non satisfait, un enfant distrait cache un monde intérieur insoupçonné et captivant, son attention est portée sur autre chose que ce que l'on souhaite.

Les difficultés attentionnelles sont tellement peu contrôlables qu'elles peuvent être une source de souffrance. Ne serait-ce pas ce que l'on a de plus précieux pour ne pas tomber ? N'est-il pas douloureux d'être impuissant à « mieux faire attention », et de sentir une injustice dans les reproches, alors que beaucoup d'énergie est dépensée ? Est-ce si difficile que ça, d'être attentif ? Faut-il attendre d'avoir perdu son attention pour se rendre compte de combien on en a besoin ? Et existe-t-il le moindre espoir à la voir se développer ?

L'expérience de maman m'a confrontée de très près à ces problèmes d'attention, j'ai cherché des réponses dans mon parcours de sophrologue, et ai abordé en autodidacte les neurosciences, qui sont maintenant accessibles au grand public.

J'ai compris qu'on avait à portée de main de nombreux petits exercices très simples et que les grands experts validaient peu à peu toutes les sagesses ancestrales.

Capter, développer son attention est possible, un peu comme prendre les rênes d'un cheval fougueux et non apprivoisé. Ça se travaille. Notre cerveau, s'il peut se comparer à un muscle, avec ses propres caractéristiques physiques et la possibilité de l'entraîner comme un sportif, peut nous émerveiller de sa transformation plastique : il devient ce que l'on en fait. Et les progrès seront visibles. Vous pourrez constater comme moi que les exercices corporels et les techniques psychocorporelles améliorent considérablement non seulement l'attention, mais aussi l'autonomie, la créativité, et, de manière globale, le rapport à la vie.

La rigueur et la capacité de soutenir son attention, de la focaliser ou au contraire de l'ouvrir sont importantes. Dans le système scolaire et professionnel, savoir rester concentré, focalisé, permet de ne pas quitter son intention, de résister aux sources de distraction, et cela, de manière souple, sans tension. Plus que jamais le défi est de ne pas se laisser dépasser dans un monde multitâche, et de garder le gouvernail malgré le chant des sirènes.

Par les exercices de réceptivité, de prise de conscience proprioceptifs, l'attention se pose et naturellement se guide par des signes qui appartiennent à son propre corps ; peu à peu, l'enfant ne se laisse plus happer par les stimuli extérieurs, mais apprend à s'écouter, à se ressentir, et apprivoise son attention de manière volontaire, guidée par ses propres rythmes et changements. Devenir l'auditeur de sa petite radio, spectateur de son programme télé, puis acteur de ses actions mentales, montre que l'enfant, petit à petit, prend possession de lui-même, de ses mouvements, de ses pensées, de ses actes.

L'attention place aussi l'être face et au milieu des autres et de son environnement, lui permettant de prendre plaisir, capita-

liser son potentiel, développant son empathie et ses relations interpersonnelles. Comprendre, apprivoiser, puis cultiver son attention, non seulement permet d'utiliser au mieux son propre potentiel, mais aussi détermine et sélectionne l'axe approprié de l'intérêt et la manière que l'on va porter à chaque chose, en soi, à ce qui nous environne, et aux autres. Ouvrir son attention, la laisser gambader attise la curiosité et la créativité, ressource, et l'avenir s'ouvre. Le mouvement de l'attention nourrira le bonheur, l'empathie, et l'aptitude à mieux vivre parmi les autres et au gré des événements. Manier l'attention concourt à la maîtrise. L'enfant peut devenir maître et responsable de ses propres choix, et non plus de les subir passivement, acquérant par là l'autonomie et la découverte de sa conscience.

Le capitaine non seulement saura diriger son navire, mais aussi prendre soin de la mer qui le nourrit et l'accueille.

PARTIE 1

COMPRENDRE L'ATTENTION

ÊTRE ATTENTIF, PAS SI SIMPLE !

« L'attention ne se dompte pas, elle s'apprivoise, avec patience ! »

J.-P. Lachaux¹

Au programme

- Qu'est-ce, être attentif ?
- Inattention, distraction ou trouble de l'attention ?

Qu'attendons-nous de l'attention de nos enfants ? Quand on lui dit « fais attention ! », est-ce qu'il sait à quoi il doit faire attention et comment ?

Qu'est-ce, être attentif ?

Définition

L'attention est la faculté de se concentrer sur une personne, un objet ou une activité. Elle joue un rôle de filtrage et de sélection sur une certaine portion de l'information, qu'elle porte à la conscience.

1. *Le Cerveau attentif.*