



FAVORISER LA CONCENTRATION

PLAN

- ✍ Ce qu'il faut savoir sur la concentration
- ✍ L'importance de la concentration
- ✍ Une attention différente suivant l'âge
- ✍ Les obstacles à la concentration
- ✍ Remèdes et solutions
 - Agir sur le contexte
 - Vie scolaire
 - En rééducation
- ✍ Quelques exercices Vittoz
- ✍ Quelques exercices de Brain Gym
- ✍ Exercices divers
- Bibliographie

(...)

L'importance de la concentration

La concentration est un passeport qui permet d'être présent à ce qui se dit ou se fait autour de soi et qui permet de suivre, comprendre, refaire, redire et retenir une foule de choses (sur le moment et/ou dans la durée). Pour une scolarité "efficace", l'attention et la conscience à ce qu'on fait semblent donc être absolument requises.

Une attention différente suivant l'âge

Selon la pédiatre Edwige Antier, la concentration n'est pas la même à trois ans (l'âge de l'identification précoce), à six (l'âge de la lecture), à huit (l'âge de l'abstraction), à onze (l'âge de l'organisation) ou à treize (les prémices de la puberté). Mais quel que soit l'âge, si la concentration manque, la réussite s'en ressent, entraînant souvent avec elle l'échec scolaire.

(...)

Remèdes et solutions

Le terme même de concentration parle déjà de lui-même : on est **centré**. Contrairement à ce que l'on pense souvent, la concentration n'est **pas le résultat d'un effort mais le fruit d'une détente et d'une réceptivité**. C'est donc sur ce premier plan qu'il faudra aider l'enfant. Il est important également de "**faire équipe**" autour de l'enfant déconcentré (rééducateur, enseignants et parents).

Ensuite, de la même manière qu'en rééducation d'écriture notre approche est à la fois relationnelle et technique, de même il est bon d'aborder les choses de deux façons complémentaires (...).



Vie scolaire

- 1) Communiquer à l'enseignant l'**efficacité** des petits exercices **Vittoz** à mettre en place en classe (voir plus loin).
- 2) L'aider, à acquérir des **stratégies** comme la **gestion mentale** (lire par ex. *Tous les enfants peuvent réussir* d'Antoine de La Garanderie et Geneviève Cattan ou encore *Les grands projets de nos tout-petits* d'Antoine de La Garanderie).

(...)

En rééducation

1. La **relaxation** et l'**entraînement au calme** seront bénéfiques. On peut trouver des idées sur :
 - <http://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30> (calme et attentif comme une grenouille)
 - <http://www.methode3c.com/exercices-pratiques.php> (concentration - calme - contrôle)
 - <https://www.google.fr/#q=Micheline+Nadeau+-+%C3%89ducatrice+physique+%3A+mimizoo%40hotmail.com+atelier+jeux+de+relaxation+pour+les+enfants+du+pr%C3%A9scolaire+et+du+primaire> (atelier jeux de relaxation)
2. Faire découvrir à l'enfant sa **caméra-mémoire** qui "filme efficacement" : concentration uniquement sur le sujet à retenir, écoute attentive avec les deux oreilles et en fermant la "troisième" (la petite voix intérieure qui papote et se disperse, l'imagination, les pensées, les rêveries...).
3. Les **exercices de respiration** : voici 2 propositions :
 - Dessiner un carré, un rectangle ou un escalier, inspirer en suivant le tracé vertical avec le doigt, puis expirer sur le tracé horizontal. Répéter l'exercice 3 fois calmement puis mentalement.
 - Dans une position la plus confortable possible, les yeux fermés, porter tout simplement l'attention sur la respiration (l'écouter, sentir le corps bouger et se soulever, l'air passer dans les narines...)

(...)