

SOUTENIR L'ATTENTION

UN OUTIL POUR LA VIE



Type d'attention

Attention sélective

L'attention sélective est la capacité à sélectionner une source de stimulation que l'enfant estime plus importante qu'une autre. C'est cette capacité qui permettra aux enfants de centrer leur attention sur un aspect tout en filtrant les distractions externes. Cette capacité arrive vers l'âge de 2 ans, mais n'est pas acquise complètement avant l'âge de 8 ans.

Attention soutenue

L'attention soutenue correspond à la capacité de porter son attention sur une tâche ou un objet plus longtemps. Par exemple écouter les explications de son parent pour un jeu. Ce type d'attention connaît une grande amélioration entre 2 et 3 ans et demi.



Attention partagée

L'attention partagée est la capacité d'exécuter plusieurs tâches en même temps. Plus l'enfant est jeune, plus il est difficile pour lui d'effectuer plusieurs tâches à la fois.

L'attention est influencée par les buts, les souhaits et les intentions. Celle-ci permet à l'enfant de déterminer quelle information traiter ou non afin de mettre en place des actions intentionnelles et orientées vers des objectifs précis. Les jeunes susceptibles d'avoir un TDAH sont incapables d'ignorer les distractions environnantes, car leurs habiletés liées à l'inhibition sont en plein développement. L'inhibition se développe généralement entre 3 et 7 ans en même temps que les changements associés à l'attention. Cela dit, avant que les structures cérébrales arrivent à maturité, il est possible que l'attention de l'enfant soit moins soutenue et plus courte.

En général, la durée de la concentration d'un enfant qui n'est pas atteint d'un TDAH est d'environ cinq fois son âge. Pour l'enfant ayant un diagnostic de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, la durée de la concentration varie.

ENTRAÎNEMENT

Les résultats de plusieurs études montrent que l'entraînement de l'attention améliore la mémoire de travail de l'enfant dans l'immédiat. Par contre, cette amélioration n'apporte aucun effet sur le plan académique et sur le plan comportemental. En plus, les améliorations observées en lien avec la mémoire de travail s'estompent et disparaissent généralement dans les 9 mois.

À l'âge préscolaire pour entraîner l'enfant à développer la qualité et la durée de sa concentration, il faut lui apprendre à observer et à écouter. Pour ce faire, prévoir de courtes périodes durant lesquelles l'enfant pourra exercer son attention sur une tâche précise ou des jeux que vous lui demandez de faire.

SOUTENIR L'ATTENTION

Offrir un environnement éducatif (service de garde).

Limiter le bruit ambiant et la surcharge de stimuli dans l'espace de vie.

Fournir des repères à l'enfant pour que l'enfant oriente mieux son attention selon les demandes

Donner des consignes claires et courtes. Ainsi l'enfant peut centrer son attention sur elles. Plus l'enfant est jeune, plus les médiateurs visuels l'aideront.

Offrir un soutien constant et efficace venant de l'adulte.

Puisque l'attention découle des pensées, des motivations et des buts de l'enfant, il doit se sentir interpellé dans les situations qui s'offrent à lui. Ainsi, l'adulte doit s'assurer de proposer des activités qui vont intéresser l'enfant par risque de perdre facilement son attention. L'adulte gagne à attribuer à l'enfant des responsabilités qui le motivent, tout en encourageant son autonomie. Ainsi, l'adulte stimule le rôle actif de l'enfant dans l'atteinte d'un objectif précis.

Il est judicieux de varier les modalités d'apprentissage proposées aux enfants de 3 à 7 ans. Il est plus facile pour un jeune de demeurer concentré et intéressé lorsqu'il est en apprentissage actif que lorsque l'adulte lui demande d'être attentif sur une longue période.

Pratiquer la pleine conscience, laquelle a pour objectif d'amener l'individu à placer toute son attention sur le moment présent. La pleine conscience permet d'arrêter le temps et le tourbillon de ses pensées afin d'apprécier le moment présent et d'en prendre conscience. La pleine conscience pourrait également leur apprendre à maintenir leurs pensées dans le moment présent afin de suivre les consignes de la tâche en cours, plutôt que de se laisser distraire.

L'activité physique de type cardiovasculaire ou aérobique représente une excellente option de traitement du TDAH. Le sport a des effets positifs durables sur l'attention, particulièrement les activités de type aérobique. Ce qui signifie que toutes les activités où les enfants s'essouffent ou transpirent seraient profitables pour ceux-ci.

Sources :

1. DUVAL, Stéphanie. (2019). L'attention chez l'enfant de 3 à 7 ans. Les éditions passe-temps. L'attention chez l'enfant de 3 à 7 ans (passe-temps.com)
2. HAMMARRENGER, Benoît. (2017). 10 questions sur le TDAH chez l'enfant et l'adolescent. Édition midi trente.
3. BÉLANGER, Stacey. (2019). Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Édition CHU Sainte-Justine.

