

L'attention est un processus dynamique soumis à une interaction constante entre les données sensorielles venant de l'environnement et leur traitement interne. Il ne s'agit pas d'une habileté que nous devons solliciter. L'attention est une série d'aptitudes et de stratégies que l'enfant doit développer et utiliser.

MANIFESTATION

L'enfant qui a du mal à maintenir une attention soutenue, tend à commettre des fautes de distractions, donne l'impression de ne pas écouter quand on lui parle, a du mal à organiser ses travaux, ne veut pas se conformer aux consignes, est rebuté à l'idée d'accomplir des tâches nécessitant un effort de concentration et perd souvent ses outils de travail.

ÉLÉMENTS PERTURBATEURS

Plusieurs facteurs extérieurs ont un impact sur l'attention.

1. Le contexte environnemental
2. La disponibilité affective : conflit familiaux, perturbations ...
3. Manque de discipline
4. Motivation
5. Le niveau de fatigue
6. Les troubles de comportement
7. Une estime de soi fragile

PROCESSUS COGNITIF DE L'ATTENTION

L'éveil : Au moment du réveil on prend conscience de notre environnement, c'est l'état d'éveil, l'état dans lequel toutes nos activités quotidiennes prennent place.

L'attention sélective : Choisir consciemment une source de stimulation de l'environnement qu'il évalue plus importante que les autres. Cette forme d'attention nécessite donc une inhibition des autres stimulations.

Attention partagée : Porter attention sur deux sources d'informations simultanément.

Attention maintenue : Maintien de l'attention dans le temps.

L'intensité de l'attention : Constitué de l'éveil et de l'attention maintenue. Ces deux aspects seraient déficients chez les enfants TDA/H de type inattentif.

Concentration : Mélange de différentes ressources attentionnelles, la concentration utilise l'attention sélective et l'attention maintenue, tout en résistant aux stimuli.

Sélectivité de l'attention : Constituée de l'attention sélective et de l'attention partagée, le déficit est davantage lié aux enfants TDA/H de type hyperactif.

DISTRACTIONS



Les enfants inattentifs se font distraire par des sources internes ou externes. Les sources de distractions internes correspondent davantage aux pensées, aux images internes ou au dialogue intérieur que l'enfant maintient. Les distractions externes correspondent aux stimuli externes. Par exemple, le bruit, les odeurs, les mouvements, les éléments visuels, etc. Ces distractions envahissent l'environnement de l'enfant auquel celui-ci répond en délaissant ce qu'il est en train de faire.

FORMES DE TDA/H

Forme mixte

La forme mixte est la plus commune. Cela veut dire que les gens ont des problèmes d'impulsivité, d'hyperactivité et d'inattention



Forme inattention

Pour ce qui est de la forme inattention ou TDA. Dans ce type de TDA/H, les gens ont du mal à réguler leur attention, mais n'ont pas de problème au niveau de l'impulsivité et de l'hyperactivité.

TRUCS ET ASTUCES

1. Réduire les sources de stress et la stimulation
2. Augmenter les heures de sommeil
3. Adopter une saine alimentation
4. Réduire le temps devant les écrans
5. Augmenter le temps de lecture
6. Faire régulièrement des jeux de société
7. Faciliter l'apprentissage
8. Être indulgent

L'ORIENTATION DE L'ATTENTION



L'orientation de l'attention est parfois automatique, parfois contrôlée. Elle est automatique lorsqu'elle est guidée par une stimulation externe. L'attention contrôlée est pour sa part guidée par le sujet. Ainsi, l'attention contrôlée est un processus lent qui est accessible partiellement à la conscience. Une façon de développer la capacité à placer sous contrôle nos processus automatiques est l'exercice STROOP. Cela consiste à lire le plus rapidement possible une liste de couleur écrit avec des couleurs différentes.

Sources :

- 1.1. NOIR, Michel. (2003). 90 exercices de concentration. Marabout.
- 2.2. CAON, Alain. (2006). Aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention. Chenelière Éducation.