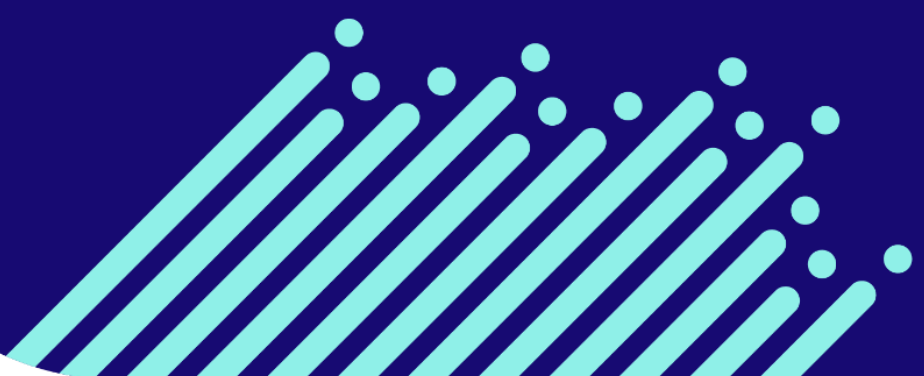




Attention et concentration

Qui pilote vraiment notre cerveau?

Durée : 45 minutes



CHERCHE ET TROUVE



8
VÉLOS



5
BALLONS



4
CHATS



3
HORLOGES



2
FUSÉES

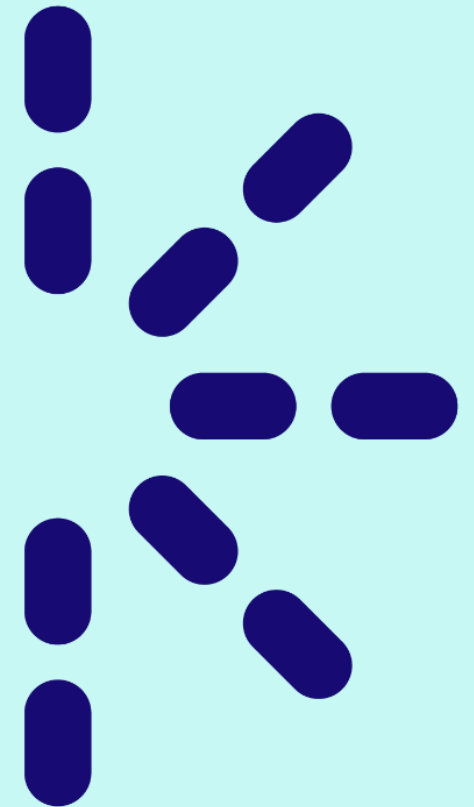


Le Test de l'attention

- Le cerveau ne regarde jamais tout en même temps. Le cerveau choisit.
- L'attention agit comme un filtre.
- Si je vous demande de trouver les vélos, votre cerveau cherche les vélos.
- Il laisse de côté une foule d'autres informations.
- Le cerveau est constamment en train de décider :
- Qu'est-ce qui est important ?
- Qu'est-ce qui ne l'est pas ?



« Imaginez que votre attention est une lampe de poche »



LA CONCENTRATION PROFONDE

La concentration profonde, c'est lorsque :

- l'attention reste longtemps sur une seule tâche
- les distractions prennent moins de place
- le cerveau est pleinement engagé
- le travail devient souvent plus facile et plus efficace

Finalement, c'est quand la lampe de poche reste au même endroit!



LA CONCENTRATION PROFONDE

- **« Vous est-il déjà arrivé d'être tellement absorbé par une activité que vous n'avez pas vu le temps passer? »**

Exemples : lecture, sport, musique, bricolage, dessin, jeu, travail passionnant, ...

La concentration profonde n'est pas un talent réservé à quelques personnes. C'est une habitude qui se développe avec la pratique!

LA CONCENTRATION PROFONDE

- « Souvent, nous admirons les personnes qui semblent très concentrées. Pourtant, ce n'est généralement pas une question de talent ».
- « Ce sont souvent des personnes qui ont appris à créer les bonnes conditions : moins de distractions, des objectifs clairs, du repos et des pauses au bon moment. »
- « La concentration profonde ressemble davantage à un **jardin** qu'à un interrupteur. On ne peut pas l'allumer instantanément, mais on **peut créer les conditions qui lui permettent de grandir.** »

LES VOLEURS D'ATTENTION

Tous les voleurs d'attention ne sont pas visibles.

Certains sont à l'extérieur de nous et d'autres à l'intérieur.

- Le bruit.
 - Les notifications.
 - Les jeux.
 - Les pensées.
 - L'inquiétude pour un examen.
 - La colère après une dispute.
- *** Chaque voleur attire la lampe de poche

LE PILOTE DU CERVEAU : « Le pilote est encore en construction. »

- Le cerveau des enfants est extraordinaire. Mais **certaines parties n'ont pas encore terminées de se développer.**
- La zone qui aide à : **planifier, attendre, résister aux distractions, s'organiser continue son développement pendant plusieurs années.**

C'est pourquoi les enfants ont parfois besoin d'aide.

- Ce n'est pas de la paresse.
- Ce n'est pas un manque d'intelligence.
- « C'est du développement! »
- « Les jeunes ont souvent besoin d'accompagnement avant de pouvoir être totalement autonomes. »

Conseils : Les SUPER-POUVOIRS

SUPER-POUVOIR #1 : BOUGER!!!

- Tous debout : Étirements. Bras en l'air. Respirations.
- Le cerveau adore le mouvement.
- Bouger augmente l'oxygénation.
- Améliore l'éveil.
- Améliore l'attention.

Lorsque les enfants semblent décrocher :

- parfois la solution n'est pas de travailler plus.
- C'est de bouger un peu.



SUPER-POUVOIR #2 : DORMIR

- Le sommeil est probablement le meilleur ami de l'attention.

Pendant le sommeil :

- le cerveau récupère
- consolide les apprentissages
- régule les émotions

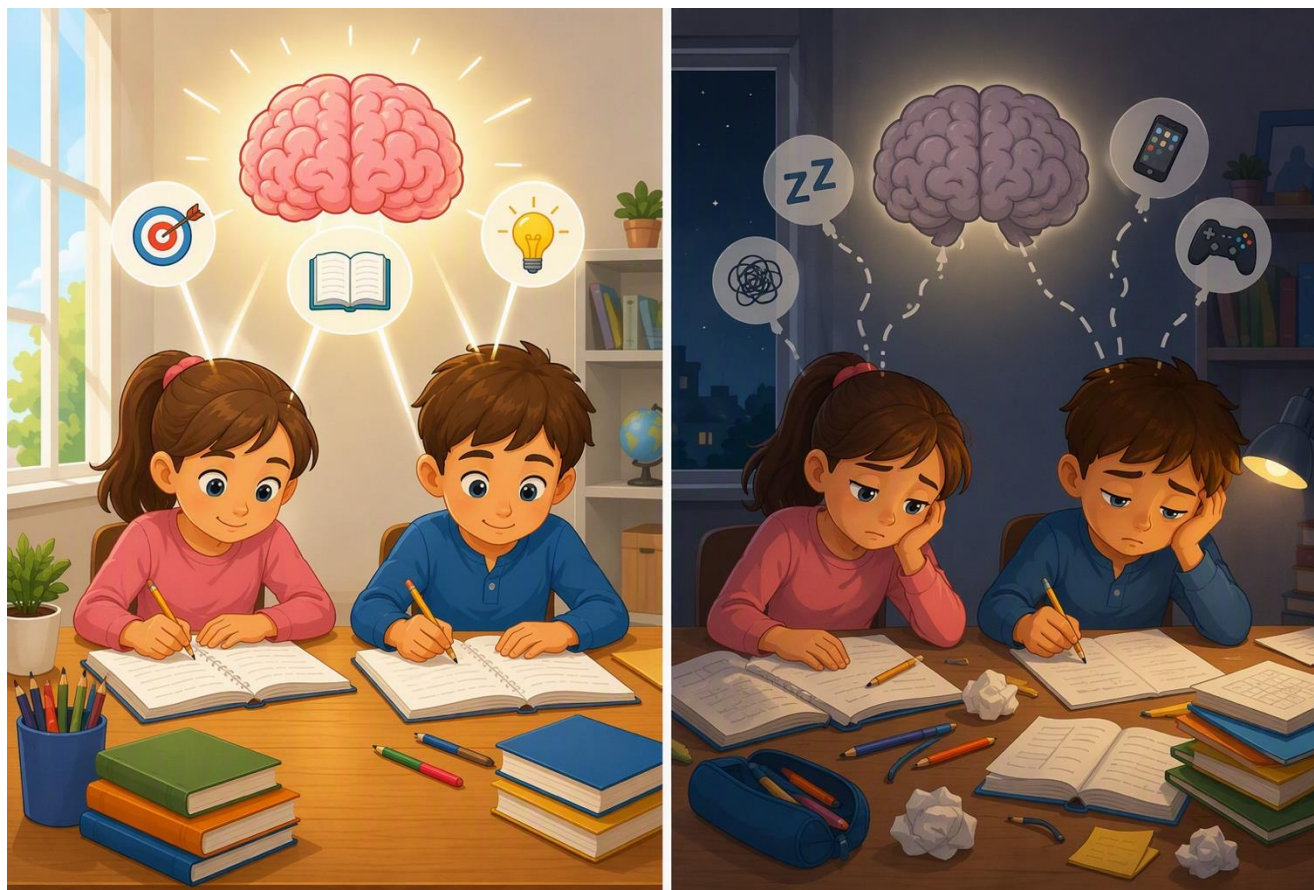
Sans sommeil :

- + d'oublis, + d'impulsivité, + de fatigue, + de difficulté à écouter



Pourquoi le sommeil est-il si important?

- « Est-ce que vous remarquez une différence dans l'attention ou l'humeur lorsque votre enfant dort moins bien? »



SUPER-POUVOIR #3 : RESPIRER

C'est tellement utile :

- avant un examen
- avant un exposé oral
- avant les devoirs
- quand une émotion devient envahissante



LE POUVOIR DES PAUSES

Après environ 20 à 30 minutes,
une courte pause peut aider :

- Une marche.
- De l'eau.
- Des étirements.
- Quelques respirations.
- Idéalement, sans écran!



Les consignes : UNE SEULE CHOSE À LA FOIS!

Une tâche. Un objectif. Un cerveau.

- Le cerveau fonctionne mieux lorsqu'il sait exactement quoi faire.

Exemple :

- Au lieu de dire : « Fais tes devoirs »
- Dire : « Fais les 5 premières questions. »
- Le cerveau adore les objectifs clairs.



LES ÉCRANS ET L'ATTENTION

Message important :

- « **Les écrans ne sont pas les ennemis!** »

Les écrans peuvent nous aider à : apprendre, créer, s'amuser, communiquer, ...

Cependant :

- Certaines activités numériques sont conçues pour capter notre attention très longtemps.
- **L'objectif est d'équilibrer.**



La motivation : Le cerveau aime ce qui a du sens

Il est plus facile de se concentrer lorsque :

- on comprend **pourquoi on le fait**
- on voit un **objectif**
- on ressent un **certain intérêt**

Parce que certains parents pensent :

- « Mon enfant est incapable de se concentrer »
alors qu'en réalité :
- « Il est capable de se concentrer 2 heures sur
Minecraft mais pas 10 minutes sur ses devoirs. »



COACH OU POLICIER ?

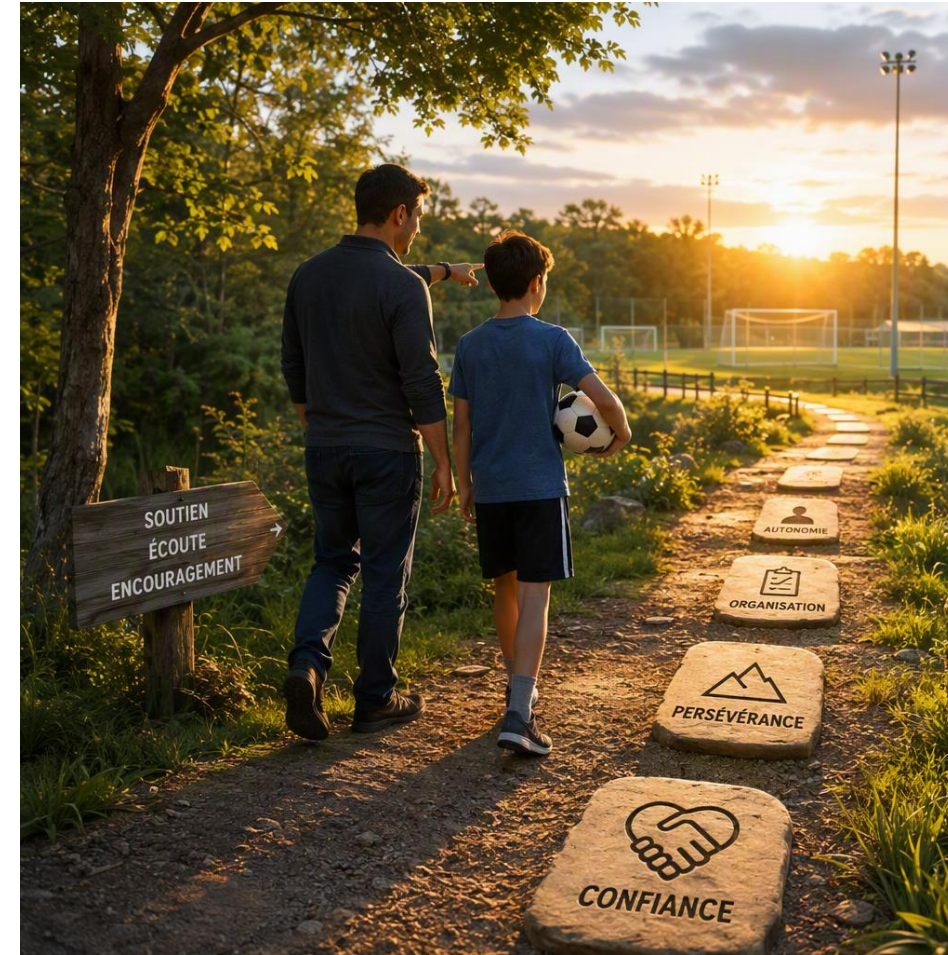
Quelle phrase aide davantage ?

- « **Concentre-toi !** » ou
- « **Comment puis-je t'aider ?** »

Le rôle parental ressemble davantage à celui d'un coach.

Le coach : encourage, guide, structure, valorise les efforts

L'enfant développe alors progressivement son autonomie



Conclusion

Conclusion : À RETENIR

**La concentration n'est pas un talent.
C'est une compétence qui s'entraîne.**

- Chaque enfant peut progresser.
- Chaque famille peut progresser.
- Petit pas par petit pas

DE LA DISTRACTION À LA CONCENTRATION PROFONDE

Plus la lampe de poche reste stable, plus les apprentissages gagnent en qualité.

1. DISTRACTION CONSTANTE

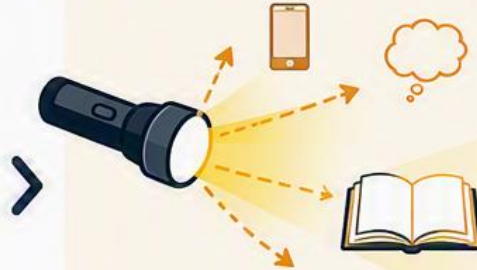


La lumière saute partout.
Le cerveau change constamment de cible.



- Fatigue mentale
- Oublis fréquents
- Erreurs
- Travail plus long

2. ATTENTION INTERMITTENTE



La lumière revient souvent à la tâche, mais s'en éloigne régulièrement.



- Progrès irrégulier
- Effort plus élevé
- Plus difficile de retenir
- Détours fréquents

3. CONCENTRATION

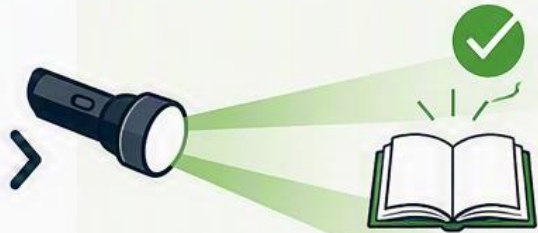


La lumière reste principalement sur la tâche.



- Meilleure efficacité
- Moins d'erreurs
- Meilleure compréhension
- Apprentissage solide

4. CONCENTRATION PROFONDE



La lumière reste stable longtemps.



- Immersion totale
- Retenue maximale
- Compréhension profonde
- Grand sentiment d'accomplissement

COMMENT AIDER LA LAMPE DE POCHE À RESTER STABLE ?



DORMIR
SUFFISAMMENT



BOUGER
CHAQUE JOUR



RESPIRER
POUR SE CALMER



RÉDUIRE LES
DISTRACTIONS



SE FIXER UN
OBJECTIF CLAIR



PRÉPARER UN
ENVIRONNEMENT PROPICE



PRENDRE DES
PAUSES RÉGULIÈRES

LES 5 RÈGLES D'OR

1. Une tâche à la fois
 2. Écrans hors du bureau
 3. Pause après 20-30 min
 4. Bouger chaque jour
 5. Dormir suffisamment
- Quelle règle est déjà facile?
 - Laquelle représente un défi?



ACTIVITÉ FAMILIALE

Consigne : Parent + enfant

- « Cette semaine, nous allons essayer de... »

Exemples :

- retirer les notifications pendant les devoirs
- instaurer une pause active
- préparer l'espace de travail
- avancer l'heure du coucher



Annexe 1

La roue de l'attention

Tout est relié.

Exemple 1

Un enfant peut avoir :

✓ un bon sommeil



✗ mais trop de distractions



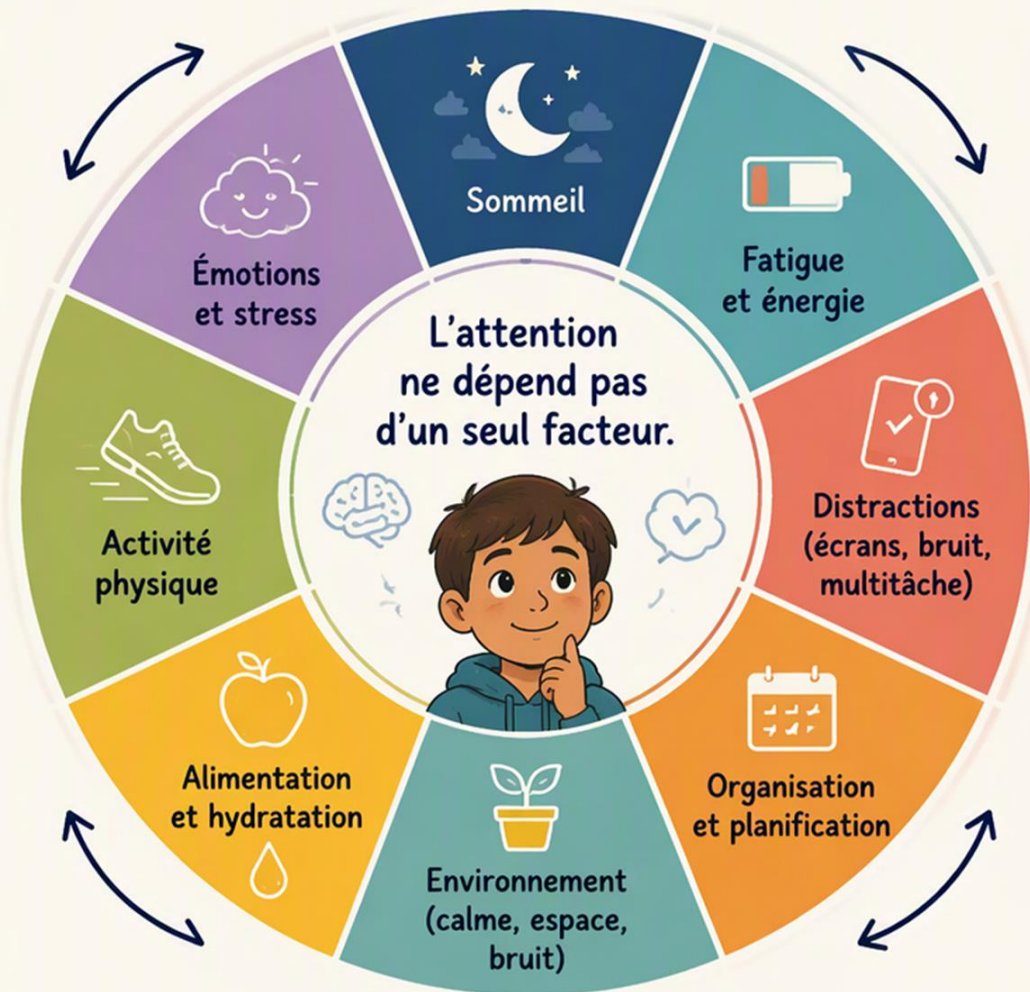
Exemple 2

Un enfant peut avoir :

✓ une bonne organisation



✗ mais beaucoup de fatigue



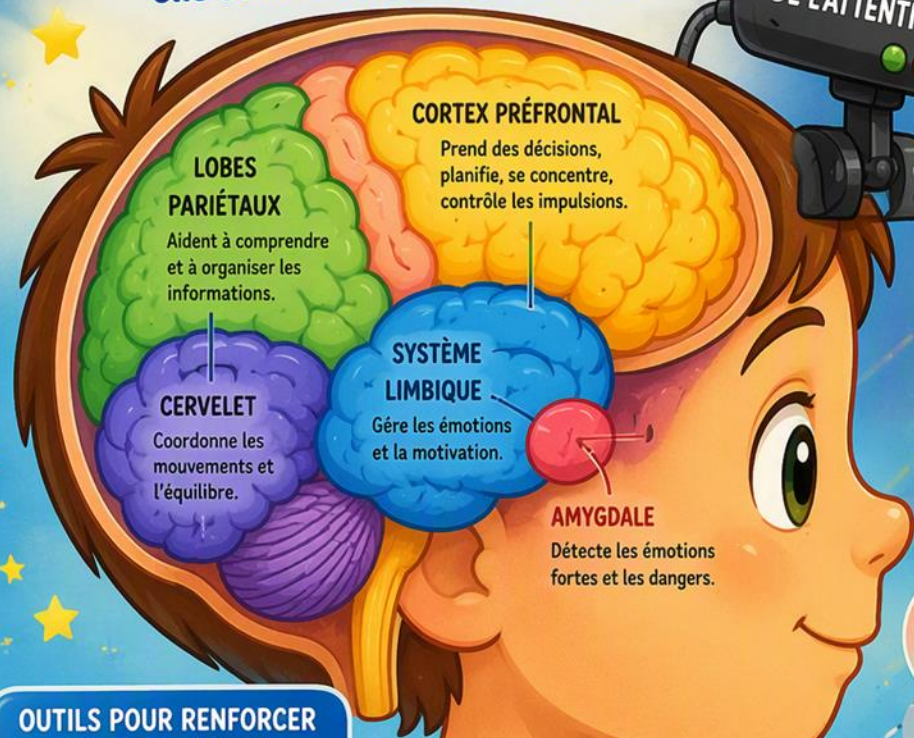
Les différentes composantes travaillent ensemble.
Quand elles sont en équilibre, l'attention se renforce !



LE CERVEAU D'UN ENFANT

ET LE PROJECTEUR DE L'ATTENTION

L'attention est comme un projecteur : elle éclaire **UNE** chose à la fois.



OUTILS POUR RENFORCER LE PROJECTEUR



Sommeil suffisant



Bouger son corps



Bonne alimentation



Relations positives

QUAND LE PROJECTEUR EST ALLUMÉ...

L'ENFANT PEUT SE CONCENTRER SUR **UNE SEULE CHOSE** À LA FOIS.

PROJECTEUR DE L'ATTENTION



TÂCHE CHOISIE

Comprendre, apprendre, créer, réussir !

POUR BIEN DIRIGER SON ATTENTION



Choisir une priorité.



Limiter les distractions.



Prendre des pauses pour recharger son cerveau.



Cultiver le calme et la motivation.

QUAND IL Y A TROP DE DISTRACTIONS...

LE PROJECTEUR SE DIVISE ET L'ATTENTION S'ÉPAILLE.



ÉCRAN

Attire l'œil et le cerveau.



BRUIT

Coupe la concentration.



PENSÉES

Inquiétudes, rêves, souvenirs...



TÉLÉPHONE

Notifications, réseaux sociaux...



AUTRES TÂCHES

Trop à faire en même temps.



RÉSULTAT :

Moins de focus, plus d'erreurs, plus de fatigue !



UN CERVEAU QUI S'ENTRAÎNE AUJOURD'HUI DEVIENT UN ALLIÉ POUR TOUTE LA VIE !



À RETENIR

L'attention est une compétence qui se développe.

Avec de la pratique, de la patience et de la bienveillance, chaque enfant peut apprendre à mieux diriger son projecteur !

MISSION 7 JOURS

Petits pas, grands impacts !

1

UNE TÂCHE
À LA FOIS



Je me concentre sur
une chose à la fois.

2

UNE PAUSE
ACTIVE



Je bouge pour recharger
mon énergie !

3

UN MOMENT
SANS ÉCRAN



Je fais une pause
des écrans.



ON
PROGRESSE
ENSEMBLE !



4

UNE BONNE NUIT
DE SOMMEIL



Je dors bien pour être
en forme demain.



MON DÉFI
DE LA SEMAINE

L	M	M	J	V	S	D
☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐
☒	☒	☐	☐	☐	☐	☐

Je fais de mon mieux
chaque jour !

NOTRE OBJECTIF :



L'objectif n'est pas
la perfection.



L'objectif est
l'expérimentation.



Observer ce qui
fonctionne.

