

Propositions de participation  
**Attention et concentration**  
**En classe et/ou à la maison**

**Delphine Picou**  
**Hélène Le Métayer**

**Psychomotriciennes**

05.46.07.36.50 16 rue de Lauzières  
17137 Nieul Sur Mer

[www.corpsenmouvement.com](http://www.corpsenmouvement.com)  
helenelemetayer@gmail.com  
picou.delphine@gmail.com

## Quelques mots...

L'enfant va spontanément vers des activités ludiques avec une satisfaction immédiate. Le but est de lui apprendre, avec plaisir, à faire des efforts d'attention et de concentration par le jeu pour les développer dans les activités scolaires. Apprendre c'est découvrir et vivre avec les autres. Apprendre avec sa tête, son cœur et son corps.

**La concentration** : Effort avec une volonté pour focaliser l'esprit sur une activité, une idée, une abstraction. C'est une dépense d'énergie. Elle mobilise la mémoire de travail.

**L'attention** : État d'ouverture totale au fait et à tout ce qui l'entoure. C'est un état de perception lucide sans jugement ; un état de vigilance intense mais sans effort. Elle peut nous attirer par des sollicitations extérieures malgré nous ! Mais nous pouvons la diriger pour satisfaire notre projet d'apprentissage.

L'attention est aux prémices de la concentration. Nous allons apprendre à développer l'attention pour que la concentration soit la plus « relâchée » possible ...

*Ex : Je mobilise mon attention si je veux attraper ce que dit l'enseignant. Je mobilise ma concentration si je veux réaliser un exercice jusqu'au bout.*

La fatigue est complètement physiologique et à prendre en compte. Prenez des pauses sans culpabilité et utiliser la méthode des cœurs.



## Diminuer les sources de distractions :

- Positionner l'enfant loin des stimulateurs : porte, fenêtre...
- Placer l'enfant près du bureau
- privilégier un environnement épuré, organisé
- Tunnel d'attention: posture : coudes sur la table, mains de chaque côté du visage en oeillette.



## Eveiller, susciter, maintenir, ramener l'attention

---

- Mobiliser l'attention avant chaque explication
- Contact visuel : regard, carte verte, image, pointage...utiliser le tableau
- Contact tactile : se rapprocher, faire manipuler l'enfant. Ne jamais laisser plus de dix minutes sans qu'ils se servent de leurs mains.
- Contact auditif : Faire des séquences courtes. Les élèves apprennent beaucoup plus en deux séquences d'une demi-heure, qu'en une seule d'une heure. Proscrire les explications orales, longues, Apprendre à moduler sa voix, à jouer avec le silence. Pour obtenir le silence, l'enseignant doit être silencieux lui-même. Voix douce. Autorisez vous à user d'humour.
- Alternner les types d'activités : individuel, en groupe, à l'oral, à l'écrit...
- Valoriser l'enfant : Pour que l'attention soit en éveil, les élèves doivent être confrontés à des problèmes et à des difficultés à leur mesure. Si ce qu'on leur demande est trop difficile, ils se désespèrent de trouver une réponse et se démobilisent. Mais si c'est trop facile ou trop familier, ils se démobilisent également par manque d'intérêt.

## Travailler la concentration par des ateliers ludiques

---

### *Pourquoi ? Pour qui ?*

Les élèves sont passifs, absents ("dans la lune").

Les élèves s'intéressent à autre chose que ce qui se fait en classe (jouent avec leurs affaires, bavardages)

Les élèves bougent beaucoup (déplacements, mauvaise position corporelle)

### *Comment ?*

Apprendre à se concentrer, c'est apprendre à mobiliser son énergie et ses facultés intellectuelles pour réaliser une tâche donnée. Sans concentration, l'élève ne peut s'inscrire efficacement dans un processus d'apprentissage.

- Eviter de répéter sous forme d'injonctions qui ne servent à rien "concentrez- vous !". Se concentrer s'apprend.
- Définir clairement le début et la fin du travail demandé
- Attendre la fin de la première consigne pour proposer une deuxième consigne
- Indiquer visuellement le temps : Timer
- Pour les exercices longs : Prévoir des temps de pause ou des activités réclamant moins de concentration dans la journée scolaire.
- Structurer le temps:fournir une aide de travail de structuration...
- Manipulation
- Simplifier les consignes
- Aller vers une autocorrection



*Prévoir (à certains moments de la journée) un travail avec musique calme (sans parole)  
S'assurer de la compréhension des élèves. Il est difficile de se concentrer sur quelque chose qui nous échappe et que l'on ne comprend pas.*



## Concrètement :

---

Proposer à l'élève, tout au long de l'année scolaire, des activités ludiques pour favoriser le développement de la concentration :

- Exercices de **concentration auditive** (exemple : on écoute les bruits extérieurs / suite à un son, on cherche à découvrir de quel instrument caché il s'agit ; Le roi du silence).
- Exercices de **concentration visuelle** (exemple : on fixe une image, on la regarde un long moment, puis on ferme les yeux en pensant à l'image pour essayer de la reconstituer ; Jeu « Celui qui voit tout » : Mettre dans une boîte 12 objets, les regarder... Puis tout cacher et tout retrouver !)
- **Jeux pour apprendre à mieux se concentrer** (exemple : jeux de construction : Kapla / puzzles...)
- **Livres pour apprendre à mieux se concentrer** (exemple : " Où est Charlie ? " de Martin Handford chez Gründ)
- **Jeux de société** (exemple : Listen up chez Game work, un joueur décrit une carte dans un temps limité, les autres élèves la dessinent et la comparent.)
- **Les mandalas** : Coloriage de l'énergie de l'eau. Conseillez-vous auprès de votre orthophoniste qui peut avoir des astuces comme le mind-mapping. Connaître le profil d'apprentissage de votre enfant : profil visuel, auditif ou kinesthésique (apprendre par le biais du mouvement).
- Exercices de **concentration corporelle** (exemple : 1, 2, 3 SOLEIL, on se fige dans une position que l'on doit tenir).
- **La Méthode Vittoz** : Développer/rééquilibrer l'émissivité du cerveau (penser à des milliers de choses) et la réceptivité (recevoir les informations de l'extérieur).

Alterner deux exercices : les yeux fermés :

Contrôle l'émissivité : tracer les lettres de l'alphabet sur un tableau blanc et les effacer une fois juste tracée.

Améliorer la réceptivité : Accueillir les sensations pour laisser le cerveau se reposer en lui évitant de penser : « regardes autour de toi et laisses entrer la luminosité, les formes, les couleurs en laissant le cerveau au repos dans sa maison. Tu écoutes le silence et les sons dehors, dedans. Tu laisses entrer des odeurs... des parfums. Comment sens-tu ta peau, tes vêtements... »



- Exercices de **relaxation** (se concentrer sur une partie de son corps, être attentif à sa respiration) :

**L'axe corporel** : La prise de conscience de cet axe permet à l'enfant de se centrer. Un exercice à faire juste avant les devoirs : debout ou assis les yeux fermés : « Sentir les deux pieds sur le sol, percevoir les jambes, le bassin, le buste, les bras et la tête. Tranquillement se laisser aller dans le sol et faisant glisser les genoux en avant (fléchir les genoux)... Aller au bout même sous le sol. Laisser sentir le retour vers le haut... comme si tu es poussé vers le haut, avec une ficelle attachée au sommet du crâne. Pose ton attention sur la colonne vertébrale de l'arrière des fesses jusqu'à derrière le crâne »

**Le massage magique** : Un massage doux détend et facilite la concentration à condition de cibler certains points précis : le sommet du crâne, le front, les tempes, la lèvre supérieure, le haut de la nuque, le pavillon et le lobe des oreilles. Il permettra à un enfant trop énervé de revenir rapidement au calme

