

Les ateliers pour
GRANDIR ENSEMBLE

Florence Millot

Apprendre à se concentrer

+ de 50 jeux
bienveillants
pour l'aider à
se canaliser



**COMPRENDRE VOTRE ENFANT, LE MOTIVER
ET JOUER AVEC LUI.**



Les ateliers pour
GRANDIR ENSEMBLE

Apprendre à se concentrer

Comprendre votre enfant, le **motiver** et **jouer** avec lui.

Florence Millot





© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Christel Han

Couverture et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Correction : Anne-Fleur Drillon

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire



INTRODUCTION	5
--------------------	---

QUIZ : Et vous, qu'est-ce qui vous aide à vous concentrer au quotidien ?	10
--	----

PARTIE 1 : Ce qui empêche l'enfant d'être attentif	15
--	----

Comment l'enfant perd sa faculté naturelle de concentration en grandissant	15
--	----

La boîte à outils spéciale devoirs	22
--	----

Les erreurs que nous, parents, faisons le plus souvent	25
--	----

Plongée dans la tête des enfants et des adultes... ..	29
---	----

Les besoins essentiels de l'enfant pour se concentrer naturellement	33
---	----

PARTIE 2 : Comment créer un climat propice à la concentration à la maison	41
---	----

Procurez-lui un sentiment de sécurité	41
---	----

La logique des trois cerveaux	43
-------------------------------------	----

Soyez pleinement présent à votre enfant	49
---	----

Attention physique, attention psychique : comment revenir aux points d'ancrage ?	55
--	----

Utilisez le jeu comme stratégie pour capter l'attention	60
---	----

Les situations d'agitation au quotidien : rétablir le calme pas à pas	64
---	----

PARTIE 3 : Se concentrer en famille : la boîte à outils	71
---	----

Étape 1 : se défouler	76
-----------------------------	----

Étape 2 : se canaliser	82
------------------------------	----

Étape 3 : se relier	94
---------------------------	----

Étape 4 : s'évader	100
--------------------------	-----

Étape 5 : se centrer	110
----------------------------	-----

L'histoire interactive	114
------------------------------	-----

CONCLUSION	125
------------------	-----

Ressources utiles	127
-------------------------	-----



INTRODUCTION

Agitation, anxiété, hyperactivité, troubles de l'apprentissage, précocité... Qui n'a pas entendu au moins une fois ces mots ou formules dans sa vie parentale ? En tant que psychopédagogue et psychologue pour enfant, j'entends beaucoup de parents décrire les mêmes comportements : « Il ou elle ne tient pas en place sur sa chaise ; il ou elle n'écoute pas ; je dois répéter sans cesse la même chose ; il ou elle gigote en permanence ; il ou elle n'arrive pas à se fixer sur une activité ; le moment des devoirs à la maison est un véritable calvaire, je perds mon temps... » Tous ces témoignages mettent l'accent sur un problème de concentration ; cette faculté d'attention prolongée sur un sujet, une activité.

À ce constat s'ajoutent des interrogations bien légitimes. Les enfants étaient-ils aussi dissipés autrefois ? Qu'est-ce qui pourrait ramener le calme à la maison ? Ne devons-nous pas ralentir le rythme ? Finalement, en tant que parent, suis-je moi-même suffisamment disponible pour mon enfant ?



Des attentes et des besoins différents de part et d'autre

Après une dure journée de travail, les parents, fatigués, voudraient que leurs enfants soient dans le même état qu'eux : calmes, tranquilles, pour pouvoir passer de bons moments en famille, sans avoir besoin de répéter dix fois les mêmes choses.

Ils ne comprennent pas toujours pourquoi leurs enfants sont **dissipés** au moment des devoirs ou lors des routines du quotidien (se laver les dents, mettre ses chaussures, ranger, faire son cartable...). La vie serait tellement plus simple si nos enfants accomplissaient

toutes ces tâches du premier coup. Il suffirait juste d'un peu d'attention de leur part.

Les enfants, fatigués après l'école, où ils sont restés assis toute la journée sur une chaise, ont besoin de se dépenser, de courir, de sauter, de jouer, en un mot : vivre. Ils n'ont pas envie de **suivre les routines** pour se préparer à aller doucement se coucher car ils savent qu'après l'effort du repas, ils devront fournir un effort pour le bain, les devoirs, etc., et ce jusqu'au coucher. Or, le travail de l'enfant, c'est de jouer, de s'émerveiller, de rêver. Ce n'est pas d'écouter l'autre mais de s'écouter lui. L'enfant est directement connecté au **plaisir**, à la joie de vivre et au **temps présent**. Quand il a envie de faire quelque chose, il se lève et il le fait. Le plaisir immédiat l'emporte sur les multiples contraintes du quotidien, qu'il refuse en gigotant, en étant dans la lune, ailleurs.

Pourtant, à d'autres moments de la journée, l'enfant peut se montrer totalement absorbé par une activité, à partir du moment où celle-ci lui plaît (coloriage, jeux de construction, déguisements...). Il est alors calme, porté par son imaginaire ; il s'invente des rôles, des mondes où il est le héros. L'enfant ne joue pas simplement, il devient son jeu. Il est transporté. Le parent, qui espérait passer un moment agréable, par exemple autour d'un bon repas où chacun aurait raconté sa journée, peut parfois se sentir mis de côté.

À première vue, l'équation semble insoluble. L'enfant veut se concentrer sur le jeu ; il vit dans le **temps présent**. De son côté, l'adulte souhaite que l'enfant se concentre sur le quotidien, afin d'acquérir les clefs pour vivre en société. Le parent vit dans le **temps futur**. Cette différence de posture, entre les besoins de calme de l'adulte et les besoins de mouvement de l'enfant, engendre des « tensions » à répétition.

Alors comment faire pour en sortir et retrouver un équilibre entre les besoins de chacun ? Comment ramener le calme pour pouvoir profiter de temps de partage sereins ? Qu'est-ce qui nous a échappé, alors que nous pensons avoir tout essayé ?



La concentration, qu'est-ce que c'est ?

La concentration est l'action qui consiste à **tout ramener au centre**. C'est donner une direction à sa pensée pour rassembler les informations dispersées et perçues par les cinq sens afin de les réunir en un centre, puis à l'intérieur de soi. Pour donner une image, c'est être en capacité de créer un sas en soi, qui amène les éléments extérieurs à l'intérieur de soi. Comme si l'on pouvait ramener un petit bout du monde en soi pour se servir de cette information plus tard, comme connaissance nouvelle du monde.

Cela peut paraître évident : pour bien apprendre, il faut se concentrer. Pourtant, l'injonction « concentre-toi », en apparence si simple, est une action complexe, qui nécessite d'être actif et demande un choix délibéré pour être efficace. Elle suppose aussi d'être disponible dans sa tête pour avoir la place d'accueillir de nouvelles informations. Pour ce faire, nous devons savoir faire taire nos pensées vagabondes, qui perturbent ce mouvement de rassemblement.



Savoir se concentrer : une richesse pour toute la vie !

Se focaliser sur ce que l'on aime (un livre, un film, du sport, des activités manuelles, son travail...) nous plonge dans une sorte d'état hypnotique. Nous ne voyons plus le temps passer. Nous pouvons être littéralement **absorbés** par ce que nous vivons. L'état de concentration intense, comme avec un musicien qui joue sa partition, est presque un état méditatif. Tout notre corps et toutes nos pensées convergent vers un seul point. C'est un état que l'on recherche spontanément : être absorbé, voire hypnotisé, jusqu'à vivre dans notre corps une nouvelle forme d'expérience. On essaie de connaître cet état le plus souvent possible dans notre vie, car il nous sort du banal pour nous emmener vers **l'émotion**, vers le **vivant**.

Le problème, c'est qu'en général, nous n'associons pas cet état avec la vie de famille. Savoir se concentrer, c'est aussi savoir aller jusqu'au bout des choses et ressentir un sentiment d'accomplissement, de

fierté devant le travail fourni. La confiance en soi est d'autant plus exacerbée que l'on peut palper, mesurer, regarder, admirer le travail achevé. Le sentiment de compétence, fourni par l'effort et la persévérance sur un travail concret, reconnu par tous, renforce la confiance en soi, chez l'enfant comme chez l'adulte.



Savoir se concentrer est de plus en plus difficile aujourd'hui tant pour l'enfant que pour l'adulte

Cet ouvrage est bénéfique aux petits comme aux grands car dans nos quotidiens bien remplis, nous perdons tous cette faculté de concentration. Comment aider notre enfant à retrouver ses capacités innées de concentration, de curiosité, de persévérance, qu'il avait quand il était petit et qui lui donnaient envie d'apprendre ? Comment vivre cette belle aventure de l'apprentissage du calme et de la concentration en aidant notre enfant à reprendre confiance en ses capacités naturelles et à retrouver l'élan de la curiosité ? Quelle prise de conscience devons-nous avoir, nous, adultes, pour pouvoir l'accompagner ?

Avec cet ouvrage notre volonté est la suivante :

- Vous aider à décoder ce qui se passe dans la tête de votre enfant.
- Vous proposer des outils psychopédagogiques qui prennent en compte les émotions ressenties par votre enfant quand il s'agite et n'est pas attentif.
- Vous donner des clefs pour une communication positive parent-enfant quand ce dernier est trop agité pour écouter.