

Comment améliorer l'attention des enfants ?



Il existe deux formes principales d'attention. L'attention

externe est celle qui nous fait automatiquement tourner la tête quand on entend un bruit fort par exemple ou quand nous regardons la télévision. L'attention interne est celle que nous mettons en œuvre quand nous lisons, réfléchissons à un problème... C'est cette forme d'attention qui est sollicitée à l'école. Elle a pour particularité d'être fragile et de demander des efforts. Elle est pilotée par une région du cerveau dont la maturation est très tardive. Pour les enfants, mobiliser son attention est d'autant plus difficile qu'ils sont jeunes. Mais on sait que certains facteurs entravent sa mise en œuvre, comme le fait de regarder la télévision plus d'une heure par jour et le manque de sommeil. Réduire le temps passé devant les écrans et favoriser la qualité du sommeil sont les conditions d'une focalisation volontaire efficace de l'attention. L'activité physique est également un facteur qui améliore la concentration. Dans certaines écoles au Canada et aux États-Unis, les enseignants ont constaté une meilleure attention des élèves depuis qu'ils ont installé des vélos d'appartement dans les classes.