

LES DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION CHEZ L'ENFANT

Paroles de parents : « Il est dans la lune », « Il bouge tout le temps », « Il faut lui répéter 50 fois les choses »

Paroles d'enfant : « Rester attentif toute la journée en classe, et se concentrer encore sur les devoirs le soir, c'est pas possible »

Paroles de psy : Les capacités de concentration sont limitées dans le temps et différentes d'un individu à un autre. Être concentré consomme de l'énergie, c'est pourquoi il est important de faire des pauses mentales. Nous sommes tous par moments en difficultés attentionnelles.

Lorsque les difficultés à centrer son attention deviennent plus pénalisantes au quotidien, il faut s'alerter.

Il est alors important de comprendre l'origine des difficultés : elle peut être soit cognitive, soit psychologique :

Sur le plan cognitif, un enfant peut présenter certaines fragilités, telles qu'une dyslexie ou une dyspraxie, qui vont épuiser ses ressources attentionnelles car elles sollicitent quotidiennement des stratégies de compensation. Un enfant avec de tels troubles est un enfant qui se fatigue plus vite car il doit mobiliser plus d'énergie.

Également sur le plan cognitif, il existe le trouble TDA/H, plus connu sous le nom de hyperactivité avec déficit attentionnel. Il peut s'accompagner d'une agitation constante et d'une forte impulsivité (l'enfant coupe la parole, commence un exercice sans avoir lu la consigne ...). Un tel diagnostic ne peut se poser que si les difficultés attentionnelles existent depuis toujours (déjà nourrisson, l'enfant était plus agité) et sont présentes dans tous les domaines de la vie de l'enfant (les jeux, les loisirs, le sport...)

Sur le plan psychologique, l'anxiété est aussi un générateur de difficultés attentionnelles. Alors attention à ne pas confondre anxiété et hyperactivité ! Un enfant qui bouge constamment, qui court au lieu de marcher, semble monté sur « pile électrique » peut tout simplement être un enfant qui a du mal à canaliser ses peurs. Telle une toupie, l'enfant anxieux est en mouvement perpétuel pour ne pas s'effondrer.

Alors, passager ou constant ? Cognitif ou psychologique ? les difficultés attentionnelles de l'enfant doivent d'abord être clairement identifiées et comprises pour ensuite lui donner les pistes de solutions les mieux adaptées à son fonctionnement.

Copyright Cogito'Z – Jeanne Siaud-Facchin & Audrey Platania février 2010