



# Intervention Enfance Famille

Guide-ressources pour favoriser  
la croissance des enfants

2<sup>e</sup> livret

## L'attention

- Attachement
- **Attention**
- Anxiété
- Agressivité
- Estime de soi



[www.interventionenfancefamille.com](http://www.interventionenfancefamille.com)

Les Services  
d'Aide à la  
Famille Juive  
de l'Institut Baron de Hirsch



Jewish  
Family  
Services  
of the Baron de Hirsch Institute

# Comité consultatif

**Nancy Engels**

Coordonnatrice de projets, JFS

**Lisa Fiorentino**

Rédactrice/recherchiste

**Susan Karpman**

Directrice, services aux familles  
et aux enfants, JFS

**Marilyn Turnley**

Consultante de programmes, Santé Canada

**JoAnn Gillan**

**Kristie Gomuwka**

**Myrna Martin**

**Kate O'Brodivich**

**Lynda Stewart**

**Irene Szabla**

**Annette Thexton**

**Michelle Ward**

## Consultants

**Andrea Borod** Révision de texte

**Rebekah Frojmovic** Conseillère en  
recherche

**Jacinte Gauvin** Traduction/adaptation

**Carey Gold** Marketing, site Internet

**Davina Mill** Psychologue clinicienne

**Richard F. Schmid** Évaluation

**Rose Marie Scissons** Conseillère en  
recherche et en technologies

de l'information

**David Wells** Évaluation

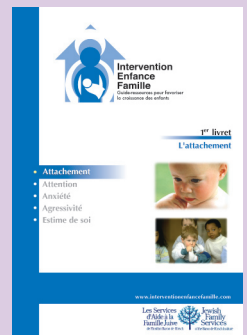
## Intervention Enfance Famille Guide-ressources pour favoriser la croissance des enfants

Ce document a été produit grâce à une contribution financière  
du Fonds des projets nationaux PACE/PCNP, Santé Canada.

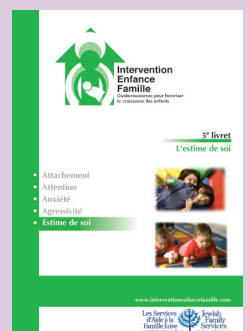
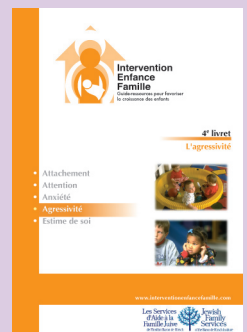
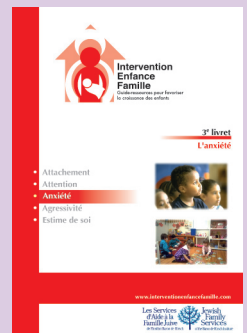
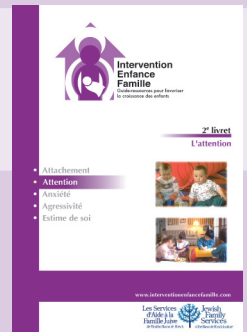
Les idées exprimées ici ne représentent pas nécessairement  
les politiques officielles de Santé Canada.

© 2004 Les Services d'aide à la famille juive de l'Institut  
Baron de Hirsch.

ISBN 0-9734557-3-X



## 2<sup>e</sup> livret L'attention



# Qu'est-ce que **l'attention?**

On peut définir l'**attention** comme cette capacité de se concentrer sur une personne (p.ex. sa mère ou son petit frère), sur un objet (p.ex. un éléphant jouet) ou sur une activité (p.ex. prendre un repas, jouer au soccer) pendant une certaine période de temps. La capacité d'attention est liée à la faculté d'apprendre des choses (p.ex. se rappeler où se trouve une personne ou un objet). Comme l'attention comprend la capacité de se concentrer et d'utiliser sa mémoire, elle est directement liée au **développement cognitif** des bébés, des bambins et des enfants d'âge préscolaire.

## ***Vous trouverez dans ce livret :***

- ↑ Des renseignements sur le développement de l'attention depuis la naissance jusqu'à l'âge de six ans, en soulignant quelques éléments importants pour chaque sous-groupe d'âge.
- ↑ Les facteurs qui influencent le développement de l'attention et quelques pistes servant à évaluer le risque, chez les enfants, de développer un problème d'attention.
- ↑ Différentes stratégies et activités que les parents et les personnes responsables<sup>1</sup> des enfants peuvent adopter pour favoriser le développement de l'attention chez les enfants.
- ↑ Un lexique de la terminologie.

<sup>1</sup>Dans ce livret, nous utiliserons l'expression « parents/responsables » pour désigner toutes les personnes qui s'occupent des enfants ou qui en ont la charge.

## Les bébés (0 - 18 mois)

Dès qu'il vient au monde, le bébé entre en relation avec ses parents/responsables et commence son apprentissage des objets qui l'entourent par le jeu. En général, la **durée de l'attention** d'un nourrisson n'est pas très longue, mais on peut constater des différences individuelles en ce qui a trait au niveau d'attention.

**Victor, un bébé de 9 mois, regarde un éléphant jouet que sa mère lui tend de la main. Il examine le jouet sur tous les côtés jusqu'à ce qu'il se trouve à nouveau face au visage de sa mère et s'exclame « Ah! ».**

**Nadine, 10 mois, regarde sa mère lancer une balle au mur, mais pendant très peu de temps seulement. Après 10 secondes, elle commence à regarder ailleurs et cherche son chat jouet. Elle rampe jusqu'au chat, joue un peu avec, puis trouve sa balle à elle, et s'exclame « Ah! ».**

Les deux bébés ont une capacité normale d'attention, mais ils la démontrent de façon différente. Victor a pris son temps pour regarder le jouet, alors que Nadine a examiné trois jouets pendant la même période de temps. Les deux enfants sont en relation avec leur entourage. Mais comme leur style d'attention est différent, ils n'agissent pas de la même manière l'un et l'autre avec les gens ou les objets.



## L'attention et le tempérament

Le **tempérament** que l'on développe durant l'enfance influence la façon dont on donne de l'attention ou en reçoit. Le tempérament est la façon dont l'enfant interagit avec le monde. En général, le tempérament se fixe vers l'âge de deux ou trois mois, et on distingue deux types de tempérament : **facile** ou **animé**.

- Un enfant de tempérament facile est détendu (p.ex. reste tranquille dans son lit, dans son siège, dans les bras de son père et ne fait pas de caprice). Il n'est pas irritable et il est facile à calmer quand il est contrarié.
- Un enfant de tempérament animé a une personnalité active; il peut, par exemple, remuer les jambes et bouger les bras énergiquement en réaction à une situation précise. Un enfant de ce type est plus irritable et plus difficile à calmer quand il est contrarié.

**Thomas, 6 mois, est de tempérament assez facile. Il sourit beaucoup et ne se fâche pas pour rien. Lorsqu'il se fâche, son père et sa mère arrivent à le consoler et à le rassurer. Comme Thomas sourit et est très heureux, sa mère et son père aussi sont heureux, sourient et encouragent Thomas à sourire lui aussi.**

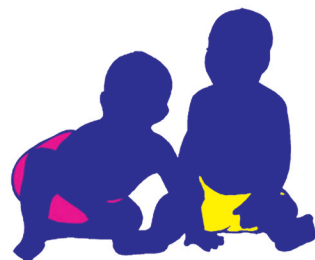
Thomas est de tempérament facile; il pleure peu et sourit beaucoup. Pour un parent, il peut être plus agréable de s'occuper de lui, et en retour, l'enfant reçoit de l'attention positive et de l'affection.

**La personnalité d'Amélie, 7 mois, est du genre animé. Amélie s'irrite facilement, pleure souvent, et ses parents ont du mal à la calmer. Ses parents trouvent difficile de comprendre leur petite fille et ils ne savent pas trop quoi faire pour qu'elle soit moins irritable.**

Amélie est de tempérament animé. Elle pleure souvent et s'irrite facilement. Elle peut même crier et donner des coups de pied quand on s'occupe d'elle, et il est encore plus difficile de la calmer. Étant donné son tempérament, il est possible que ses parents interprètent mal ses besoins et aient de la difficulté à lui donner l'attention positive et l'affection dont elle a besoin.

Les enfants de tempérament animé reçoivent souvent moins d'attention positive, et il peut être frustrant de s'occuper d'eux, même pour les parents/responsables les plus compétents qui soient. Il est utile pour les parents de comprendre la personnalité de leur enfant pour mieux saisir le sens de ses comportements.

Sachez aussi qu'un enfant peut être animé certains jours et facile d'autres jours. Un enfant de tempérament très facile peut, certains jours, être irritable et difficile à calmer. De la même façon, un enfant animé peut, certains jours, être calme, passif et de très bonne humeur.



## Exploration et développement social

De 12 à 18 mois, les enfants ont tendance à explorer davantage et veulent découvrir les différentes propriétés d'un objet. Ils s'adonnent davantage au **jeu exploratoire**, ce qui signifie qu'ils apprennent à utiliser les différents sens (toucher, goût, etc.) que les objets stimulent chez eux.

Les enfants plus âgés sont également plus attentifs aux adultes et apprennent à les observer. En étant attentifs et en faisant de l'**observation**, les enfants apprennent ce que sont les façons socialement acceptables de réagir en différentes situations. C'est ce qu'on appelle la **référenciation sociale**. Le fait d'apprendre tôt à faire ce repérage social aide l'enfant à identifier ses besoins, à développer la conscience de soi et la maîtrise de ses émotions. C'est en développant la conscience de soi que l'enfant apprend aussi à adopter des comportements de jeu.



**PENSEZ-Y BIEN...**

Le style d'attention d'un enfant est semblable à son comportement dans un magasin de jouets où il y a plein de choses à découvrir. Certains enfants prennent leur temps pour explorer les jouets, tandis que d'autres sont tellement emballés qu'ils veulent en manipuler le plus possible à la fois. Au cours des deux premières années de vie, les enfants sont exposés à différentes personnes, choses ou activités, et le mode d'attention peut varier d'un enfant à l'autre.

# Les bambins (18 mois - 3 ans)

Ce qui est le plus remarquable chez les enfants de cet âge, c'est leur niveau d'énergie illimité qu'ils utilisent pour expérimenter et explorer le monde autour d'eux en fixant leur attention sur des personnes, des objets et des activités. Chercher à obtenir de l'attention et en recevoir font partie du développement normal d'un enfant de cet âge.

De 24 à 30 mois, la durée de l'attention augmente. Les enfants peuvent alors se concentrer sur des activités qui durent plus longtemps, ce qui les amène à s'aventurer un peu plus.

**Le père de Jules rentre du travail; il est fatigué. Mais Jules, 2 1/2 ans, est plein d'énergie et veut jouer avec son père. Ils commencent un jeu mettant en scène des sergents et des voleurs. Le père de Jules est un voleur; il se fait prendre, on lui passe les menottes, et il va en prison. Ensuite, Jules veut jouer au soccer; il court vers l'escalier pour aller chercher son ballon dans sa chambre. Il n'est pas rendu à l'escalier qu'il court à la cuisine, prend un biscuit, parle à sa mère, laquelle joue la gardienne de prison. Finalement il revient avec son ballon de soccer et dit : « J'ai faim, est-ce que je peux avoir un sandwich au chocolat et aux bananes ? ».**

Jules est un bon exemple d'un enfant de deux ans et demi, excité, qui a de l'énergie à revendre. Son attention va constamment d'un objet à l'autre et il manifeste sa capacité d'attention en entrant en relation avec des personnes ou en jouant avec des jouets.

Même s'ils sont capables d'une attention plus soutenue, les enfants de deux ans ont encore du mal à rester tranquilles longtemps. Bon nombre d'entre eux ne peuvent se concentrer plus de deux minutes avant d'avoir besoin d'une pause ou de vouloir autre chose. Il est possible aussi qu'ils aient de la difficulté à se concentrer sur des directives à suivre.

À 3 ans, les enfants peuvent encore avoir un surplus d'énergie, lequel est toujours considéré comme faisant partie du développement typique de l'attention. Même si les adultes aiment voir leurs bambins mener une vie trépidante, cela peut devenir fatigant, voire inquiétant, pour des parents/responsables, même s'ils sont très patients. En cas de difficulté d'attention chez un enfant de 18 mois à 3 ans, veuillez consulter la section portant sur les stratégies et activités.

Les bambins veulent aussi attirer l'attention d'autrui, et ils ont besoin qu'on les encourage à le faire. Cela peut prendre la forme d'une attention physique (p.ex. regarder l'enfant quand il parle, lui donner une caresse dans le dos en signe d'approbation) ou d'une attention affective (p.ex. le prendre dans nos bras, être sensible à ses besoins). Le fait de susciter l'attention aide les enfants de cet âge à acquérir de l'assurance et à développer une bonne estime de soi, puisque leur donner de l'attention signifie qu'on les accepte comme ils sont. Les bambins aiment recevoir de l'attention positive et de l'approbation quand ils manifestent des idées, des sentiments et des comportements appropriés.

## Développement de l'autonomie et du sens des responsabilités

Alors que les bambins utilisent leur énergie à explorer, ils entament parallèlement le processus d'**autonomie** par rapport à leurs parents/responsables. Vers l'âge de trois ans, les enfants ont de moins en moins besoin de l'attention de leurs parents tout le temps (comme quand ils sont bébés), mais seulement de temps en temps. Le processus qui mène à l'autonomie peut se faire lentement, mais il est toujours gratifiant pour les bambins d'acquérir graduellement leur indépendance. Les parents/responsables doivent être sensibles à cet apprentissage et encourager les enfants à le faire.

Au fur et à mesure que les enfants s'affranchissent de leurs parents, ils apprennent également à être responsables de leurs gestes. Cet apprentissage du sens des responsabilités aide les enfants à devenir encore plus autonomes et à acquérir la maîtrise de leurs comportements et de leurs émotions. C'est ainsi qu'ils développent l'**estime de soi** (cette perception ou idée que l'on a de soi-même). En encourageant un enfant à développer l'autonomie et le sens des responsabilités, les parents/responsables transmettent le message qu'ils lui font **confiance**, ce qui donne à l'enfant des outils importants pour développer des relations sociales.



**PENSEZ-Y  
BIEN...**

La vie d'un bambin est semblable à ce qui se passe dans un parc d'amusement : il y a toujours de nouveaux manèges à essayer et plein de découvertes à faire. C'est la responsabilité des parents/responsables de faire en sorte que les enfants explorent le monde, développent l'autonomie et le sens des responsabilités, acquièrent de la confiance et de l'estime de soi.



# Les enfants d'âge préscolaire (3 - 6 ans)

Bien qu'ils débordent d'énergie, les enfants d'âge préscolaire sont davantage capables de se concentrer pendant de longues périodes de temps. Pour ce faire, ils doivent d'abord sélectionner ce sur quoi ils vont porter leur attention; ils doivent ensuite maintenir leur attention et ignorer les éventuelles distractions. Tout cela peut relever du défi. Porter son attention et recevoir de l'attention sont deux questions importantes à l'âge préscolaire.

## Porter de l'attention

En portant de l'attention, les enfants d'âge préscolaire concentrent leurs efforts sur quelque chose. En recevant de l'attention, ils sentent que l'on répond à leurs besoins et à leurs désirs.

**Kalinda, 5 ans, participe à un cours de préparation à l'école au centre communautaire près de chez elle. Son professeur demande aux enfants de porter une attention spéciale à l'histoire que l'on va lire à haute voix. Kalinda s'assied bien droite, croise les mains et se penche un peu vers l'avant pour écouter. Mais son amie Corinne est en train de chuchoter très fort à une autre amie. Kalinda se penche un peu plus pour ne rien manquer de l'histoire et tente d'ignorer le babillage de Corinne.**

Kalinda essaie vraiment de se concentrer et de faire abstraction de ce qui se passe autour d'elle. Son professeur a demandé de se concentrer sur le contenu

de l'histoire. Kalinda s'assied tranquille et écoute. Les enfants d'âge préscolaire sont capables de se concentrer pendant de longues périodes de temps, et dans certains cas, jusqu'à 30 minutes d'affilée.

**L'éducateur de Damien à la garderie a demandé aux enfants de bien écouter les directives sur le ménage. Damien a du mal à se concentrer; il a tellement hâte d'aller jouer dans la cuisine avec son amie Jennifer. Il gigote sur son siège, lève la main constamment et parle en même temps que le professeur. Celui-ci lui rappelle à plusieurs reprises qu'il pourra prendre la parole plus tard, mais il faut d'abord parler du ménage. Damien a bien de la difficulté à attendre.**

Damien a de la difficulté à se concentrer. Il a hâte de jouer et ne porte pas attention aux instructions que donne le professeur, ce qui fait que c'est encore plus difficile pour lui de rester assis tranquille.

Dans les deux exemples, porter attention est une difficulté. Cela demande de la concentration et un **effort mental**. L'attention est une faculté sélective, et on peut la diriger vers autre chose lorsqu'on en décide ainsi. Certaines études suggèrent que plus une tâche est intéressante, plus elle retient l'attention des enfants d'âge préscolaire.

## Recevoir de l'attention positive ou négative

Les enfants d'âge préscolaire aiment avoir de l'attention. Lorsqu'ils en reçoivent pour un comportement approprié, on dit qu'il s'agit d'**attention positive**. Quand ils en reçoivent pour un comportement inapproprié, on parle d'**attention négative**.

Il peut y avoir des raisons pour lesquelles les enfants d'âge préscolaire recherchent l'attention négative des adultes. Certains veulent tester les limites et les règles afin de voir si leur comportement est approprié. D'autres veulent voir la différence entre l'attention positive et négative et leur lien avec les comportements appropriés ou inappropriés. Enfin, d'autres enfants reçoivent très peu d'attention et adoptent n'importe quel **comportement pour avoir de l'attention**.

Mario, 4 ans, joue tranquillement. Sa mère lui dit que c'est le temps de ranger ses jouets avant le souper. Mario ramasse sa collection de dinosaures et range les pièces une par une. Une fois qu'il a terminé, il court à la cuisine, se lave les mains, et s'assied pour le repas. Une fois à table, sa mère pose une main sur sa tête et lui dit : « C'est très bien, Mario, tu as bien rangé tes jouets ».

Nicolas, 5 ans, a maintenant une petite sœur, Héléna, qui a 6 mois. Héléna a beaucoup d'attention puisqu'elle a de nombreux besoins. Nicolas réagit au fait de recevoir moins d'attention en lançant ses jouets bruyamment et en faisant de gros rots à table durant les repas. Il reçoit alors beaucoup d'attention puisque ses parents souhaitent qu'il cesse ce genre de comportement. Nicolas a aussi commencé à déranger les autres à l'heure du jeu à la garderie. Les parents de Nicolas et son professeur sont inquiets.

Dans ces exemples, les deux enfants reçoivent de l'attention en fonction de leurs comportements. Mario reçoit de l'attention positive pour avoir écouté sa mère, laquelle lui dit des mots gentils et lui donne une caresse. Nicolas reçoit de l'attention négative pour ses comportements inacceptables. Il reçoit de l'attention parce qu'il dérange à l'heure du jeu et durant les repas. Il manifeste le même comportement à la garderie. Il est important d'encourager les enfants à adopter un comportement approprié en leur donnant de l'attention positive.

**PENSEZ-Y BIEN...**

Les enfants d'âge préscolaire ont besoin d'aide pour trouver le juste équilibre entre la façon de porter leur attention et d'aller chercher de l'attention positive. Aussi, les parents/responsables doivent-ils développer la bonne formule, laquelle sera constante et permettra de donner de l'attention positive et une bonne orientation à l'enfant. Ainsi, l'enfant grandira en sachant que s'il fait attention aux autres, il peut, en retour, recevoir de l'attention positive.

# Facteurs qui nuisent à l'attention

## Facteurs de santé

Les enfants qui ont des problèmes de santé peuvent avoir des difficultés d'attention. Parmi les facteurs de santé qui ont le plus d'incidence sur l'attention, il y a les infections aux oreilles et la déficience auditive. Des études démontrent en effet qu'il y a un lien entre les infections aux oreilles et la difficulté d'attention; les enfants ont une attention moins soutenue, moins persistante et sont moins engagés envers une tâche. Une déficience visuelle peut aussi avoir un effet sur la capacité de l'enfant à se concentrer et à soutenir son attention sur une tâche. Une maladie physique peut temporairement entraîner une moindre capacité d'attention chez des enfants qui autrement n'auraient pas ce problème-là. Un enfant peut être préoccupé par la douleur ou un inconfort dû à une maladie physique et être moins attentif. Tous ces problèmes devraient être évalués par un professionnel de la santé.

## Facteurs environnementaux

Des facteurs relatifs aux milieux dans lesquels évolue l'enfant (comme la maison et la garderie) peuvent nuire à l'attention. Par exemple, un enfant dont le foyer vit une situation de stress ou de difficulté quelconque (p. ex. deuil, divorce des parents) peut avoir du mal à se concentrer.

Certains enfants sont sensibles aux facteurs physiques comme un éclairage trop fort, des matériaux désagréables au toucher ou des bruits dérangeants. Ces facteurs peuvent diminuer la capacité d'un enfant de soutenir son attention et de rester concentré sur une tâche. Des distractions, comme des bruits forts, des stimuli visuels et des activités non appropriées pour son âge, peuvent diminuer la capacité d'un enfant de soutenir son attention.

Amélie, 3 ans, va au ballet avec sa gardienne. Amélie adore faire des spectacles de danse avec ses poupées, et sa gardienne a pensé qu'elle aimerait voir un vrai ballet. En arrivant à la salle de spectacles, Amélie est curieuse et explore le hall d'entrée. Quand le spectacle commence, elle est ravie et commence à balancer les jambes et à battre des mains au rythme de la musique. Après le premier acte, elle est moins attentive à la musique et commence à se tortiller sur son siège. Puis, elle se met à poser des questions à savoir quand elles vont retourner à la maison. Sa gardienne lui répond qu'elle doit rester tranquille encore un peu, mais Amélie n'a pas l'air d'écouter. Elle bouge beaucoup sur son siège et pose toutes sortes de questions non pertinentes.

Amélie a de la difficulté à être attentive.

Par exemple :

- Amélie a du mal à rester attentive au spectacle et ne semble pas vouloir écouter quand on lui parle.
- Amélie gigote sur son siège et a l'air agité.
- Amélie interrompt sa gardienne à plusieurs reprises pendant le spectacle même si sa gardienne lui demande de rester tranquille.

Le comportement d'Amélie nous porte à croire qu'elle a des difficultés d'attention, mais il peut y avoir d'autres raisons pour expliquer son comportement. Il est possible que le spectacle de ballet soit trop long pour une enfant de trois ans. Amélie est capable de s'asseoir tranquille et d'être attentive, mais seulement pendant de courtes périodes de temps. Sa gardienne aurait pu choisir une activité plus appropriée à la capacité d'attention d'Amélie, comme aller à un spectacle destiné aux enfants.

### **Facteurs de personnalité**

Tous les enfants veulent des activités prenantes et intéressantes. Certains enfants ont tendance à s'agiter plus lorsqu'ils commencent à s'ennuyer dans une activité. Certains ont besoin d'activités plus visuelles, auditives ou physiques. D'autres trouvent qu'une activité est tout simplement trop stimulante ou trop prenante pour eux. Ils ont peut-être besoin de faire quelque chose qui les calme pour pouvoir y porter attention et suivre les directives facilement.

L'estime de soi peut aussi avoir un effet sur la capacité d'attention. Les enfants qui ont peu d'estime d'eux-mêmes peuvent envisager une tâche avec réserve ou avec crainte. Cela peut occasionner chez eux une attention moins soutenue et une difficulté à rester absorbés dans une tâche.

## Voici d'autres facteurs qui peuvent empêcher les enfants d'être attentifs.

Facteur	Raison
<b>Fatigue</b>	Les enfants qui sont fatigués peuvent avoir de la difficulté à se concentrer et à terminer leurs tâches.
<b>Nutrition</b>	Les enfants qui ne mangent pas à leur faim peuvent être irritables et ressentir de l'inconfort, ce qui nuit à la concentration.
<b>Caféine/sucre</b>	Ceux qui consomment beaucoup d'aliments contenant de la caféine ou du sucre ont du mal à rester calmes et à se concentrer sur une activité.
<b>Besoin d'aller aux toilettes</b>	Les enfants qui ont une petite vessie, ou qui s'entraînent à la propreté, peuvent avoir besoin d'aller aux toilettes souvent. Le besoin d'aller aux toilettes peut empêcher les enfants de se concentrer et de terminer une tâche.

# Quand l'attention devient un problème sérieux

Un problème d'attention devient sérieux à l'âge préscolaire ou même entre 18 mois et 3 ans. Il est important de repérer une difficulté d'attention chez un enfant et d'en suivre l'évolution au cas où la situation deviendrait problématique. Un problème sérieux de l'attention devrait être signalé à un professionnel de la santé, surtout s'il se produit comme suit :

- De façon continue (depuis au moins six mois);
- Intensément (bien au-dessus de la fréquence et de l'intensité normales de difficulté d'attention pour le même groupe d'âge);
- Dans différents contextes (comme à la maison et à la garderie).

Un faible pourcentage des enfants d'âge préscolaire reçoivent un diagnostic de trouble de l'attention. Ce trouble ne peut être diagnostiqué que par un professionnel de la santé, et il se caractérise par les comportements suivants.

Comportement	Exemples
<b>Inattention</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Difficulté à soutenir son attention dans des tâches ou des activités de jeu.</li><li>- Est facilement distrait par des stimuli extérieurs (objets, sons, personnes).</li><li>- Ne semble pas écouter quand on s'adresse directement à lui.</li></ul>
<b>Hyperactivité</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bouge les mains ou les pieds et se tortille sur son siège.</li><li>- A de la difficulté à rester tranquille en situation de jeu ou d'activité de loisir.</li><li>- A toujours l'air en mouvement comme s'il était agité ou pressé.</li></ul>
<b>Impulsivité</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A de la difficulté à attendre son tour.</li><li>- Parle beaucoup (plus que la normale).</li><li>- Interrompt ou fait irruption dans les activités de jeu des autres.</li></ul>

Certains enfants peuvent avoir de la difficulté à se concentrer sans avoir de comportement manifeste d'hyperactivité ou d'impulsivité. Ces enfants ne semblent pas concentrés sur leur tâche ni en relation avec autrui. Mais comme ils ne sont ni hyperactifs ni impulsifs, leur attitude peut être attribuée à de la gêne ou à de la timidité. Et leur difficulté d'attention passe alors inaperçue.

Si certains problèmes d'attention sont le résultat de facteurs environnementaux, d'autres sont d'origine biologique. Les enfants qui ont des problèmes d'attention d'origine biologique naissent avec ou développent des difficultés **neurologiques** et comportementales qui freinent leur capacité d'attention. Ces enfants présentent des retards de développement; ils ont de la difficulté avec les tâches cognitives ainsi que dans leurs interactions sociales.



# Stratégies et activités

Dans cette section, vous trouverez différentes stratégies à adopter et activités à faire pour favoriser le développement de l'attention chez les enfants. Certaines de ces stratégies conviennent à tous les enfants de 0 à 6 ans, tandis que d'autres s'adressent spécialement aux bébés, aux bambins ou aux enfants d'âge préscolaire. Toutes ces stratégies et activités peuvent être adaptées aux besoins particuliers d'un enfant ou d'un établissement.

## Stratégies et activités pour bébés, bambins et enfants d'âge préscolaire

1. Faire passer un examen médical à l'enfant régulièrement.
  - Un enfant peut avoir un problème de santé qui l'empêche de se concentrer. C'est la raison pour laquelle tous les enfants doivent voir un médecin ou une infirmière sur une base régulière.
2. Aider les parents/responsables à comprendre le tempérament de leur enfant.
  - Montrer aux parents/responsables qu'il y a des différences de tempérament.
  - Leur poser des questions sur la personnalité de l'enfant, et discuter des éléments suivants :
    - a. Habitudes de vie
    - b. Niveaux de pleurs
    - c. Humeurs
    - d. Niveaux d'activité
    - e. Réactions aux changements
    - f. Niveaux de frustration
  - Aider les parents/responsables à faire des changements dans les habitudes de vie ou dans l'aménagement de la maison pour répondre aux besoins de l'enfant.
3. Parler et jouer avec l'enfant.
  - Parler aux enfants les aide à diriger leur attention (surtout pour les enfants dont la durée de l'attention est courte).
  - Offrir des occasions de jeu exploratoire peut favoriser l'apprentissage du monde extérieur et encourager l'enfant à explorer son milieu.
  - Nommer et décrire des objets à l'aide de phrases courtes (p. ex. « Quel gros chien brun! »). Quand l'enfant grandit, utiliser des descriptions plus complexes (p. ex. « Ce gros chien brun a une patte blanche et trois pattes brunes »).
  - Montrer les propriétés des objets (p.ex. les différents sons qu'un piano jouet peut faire).
  - Diriger l'attention de l'enfant sur les propriétés des objets durant des activités



quotidiennes comme se laver les mains (p. ex. eau, savon, s'essuyer les mains).

- Utiliser son imagination à soi pour donner de la vie aux jouets ou à d'autres objets (p. ex. faire des bruits, pointer, montrer de l'enthousiasme envers l'objet).

#### 4. Connaître le milieu qui entoure l'enfant.

Facteurs	Stratégies/activités
<b>Facteurs environnementaux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Changer la disposition des choses au foyer ou au service de garde s'il s'agit d'un enfant sensible aux facteurs environnementaux.</li><li>• Utiliser un éclairage plus doux.</li><li>• Utiliser des matériaux qui sont plaisants et doux au toucher (tels que couvertures et vêtements doux).</li><li>• Créer des zones de tranquillité à l'aide de matériaux doux qui peuvent aussi servir d'amortisseurs de bruits dans une pièce de repos.</li></ul>
<b>Facteurs de stress</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'informer auprès des parents/responsables de leur histoire personnelle. Leurs expériences passées peuvent influencer sur les soins qu'ils donnent à leurs enfants.</li><li>• Si un parent/responsable vit une situation de stress, temporaire ou permanente, il peut être bon de diriger cette personne vers un organisme ou un groupe d'entraide.</li></ul>

#### 5. Donner volontiers de l'attention positive.

- Cela comprend des marques d'attention physique (caresses dans le dos) et affective (mots d'encouragement) lorsque l'enfant a un comportement approprié.
- Lorsque l'enfant parle, le laisser finir avant de lui répondre.
- Aider les enfants à identifier leurs sentiments.
- Essayer de comprendre ce qu'ils disent. Poser des questions telles que « Qu'est-ce que tu veux dire? » ou « Peux-tu répéter s'il te plaît, plus lentement? »

#### 6. Éviter de donner de l'attention négative.

- Fixer les limites d'un comportement approprié ou non approprié. Vérifier que l'enfant comprend ce que l'on attend de lui, lui dire ce que l'on ressent quand il ne se comporte pas comme on le souhaite.
- Le fait d'être sensible aux sentiments de l'enfant peut aider ce dernier à choisir des comportements plus appropriés.

- Le fait d'ignorer un comportement inapproprié (comportement dangereux ou violent) peut contribuer à enrayer le comportement en question.
- Le fait de donner de l'attention positive à un enfant d'âge préscolaire qui a eu un comportement approprié peut encourager l'enfant à choisir ce comportement plutôt qu'un comportement inapproprié.

7. Aider les parents/responsables qui ont des enfants ayant des problèmes d'attention.

- Encourager les parents/responsables à s'entraider en échangeant entre eux sur des situations vécues, sur des techniques et sur des stratégies.

8. Suivre les étapes ACC pour observer les comportements.

- Les étapes ACC (antécédents, comportements et conséquences) sont fondées sur un modèle d'observation et de compréhension du comportement. Pour comprendre les difficultés d'un enfant en matière d'attention, se reporter à ce qui suit.

### Antécédents

Quels événements se sont produits avant que le comportement d'inattention ne se présente?

- Qui était là?
- Où est-ce arrivé?
- Quand est-ce arrivé?

### Comportements

Qu'est-ce que l'enfant a fait ou n'a pas fait dans la situation?

- Décrire tous les comportements qui se sont produits (paroles et gestes) de l'enfant lui-même et des personnes qui étaient présentes.

### Conséquences

Qu'est-il arrivé après le comportement?

- À quel type d'intervention a-t-on fait appel?
- Comment les parents/responsables et les pairs ont-ils réagi?
- Comment la situation s'est-elle terminée?

**Le comportement a-t-il continué, augmenté d'intensité ou s'est-il arrêté?**

- Comment l'enfant a-t-il réagi?

## **Stratégies et activités pour bébés**

1. Répondre aux besoins de l'enfant rapidement et avec cohérence.
  - Les enfants sont sans défense et dépendent complètement de leurs parents/responsables pour satisfaire leurs besoins.
  - Encourager les parents/responsables à répondre à un enfant qui pleure. C'est la façon de l'enfant de communiquer ses besoins.
  - Développer des habitudes de vie qui répondent aux besoins de l'enfant de façon constante.
  - La constance dans la réaction des parents/responsables aide les enfants à acquérir un sentiment de confiance vis-à-vis d'eux.
  - Grâce à cette confiance de base, l'enfant aura plus de facilité ensuite à s'engager dans des rapports sociaux.

## **Stratégies et activités pour bambins**

1. Favoriser les activités physiques et calmantes.
  - Activités physiques : activités intérieures comme danser, chanter ou jouer aux tambours avec des casseroles; activités extérieures comme jouer dans la cour ou un parc où l'enfant peut courir, sauter, bondir et grimper.
  - Activités calmantes : colorier, lire, façonner de la pâte à modeler ou jouer avec du sable et de l'eau. On peut également ajouter une aire calmante avec un éclairage doux, moins de bruit et des matériaux doux au toucher.
2. Garder les instructions simples et claires.
  - Diviser les instructions en de petites étapes. En général, une ou deux étapes simples suffisent pour les enfants de cet âge.
  - Ils peuvent ne pas être capables de terminer une tâche s'ils ont trop d'instructions à retenir et qu'ils ont du mal à suivre.
3. Aider l'enfant à acquérir de la maîtrise de soi.
  - Établir des limites claires et raisonnables, (i.e. permettre à l'enfant d'être actif et ne pas l'encourager à utiliser des comportements inappropriés).
  - Si l'enfant se fâche et crie pour avoir de l'attention, dire : « Je vais t'écouter quand tu seras prêt à parler doucement ». Dit simplement, cela peut encourager l'enfant à se maîtriser avant de se fâcher davantage.
  - Poursuivre en disant : « C'est plus facile pour moi de comprendre ce que tu veux quand tu parles doucement ».
  - Laisser l'enfant choisir. Lui faire sentir qu'il maîtrise sa vie.
  - Essayer de donner un ton différent, mais positif, à la discipline. Si l'enfant veut courir dans l'entrée pavée de la maison, dire : « Il y a des endroits où tu peux courir, mais pas sur l'asphalte. Si tu veux, on va trouver un autre endroit où tu peux courir sans risquer de te blesser ». On peut offrir deux options à

l'enfant, par exemple « ce qu'on peut faire » et « ce qu'on ne peut pas faire ».

## **Stratégies et activités pour enfants d'âge préscolaire**

1. Établir de la constance dans les habitudes de vie.
  - Les enfants d'âge préscolaire se concentrent mieux quand ils comprennent la routine à faire.
  - Faire des routines amusantes et axées sur le jeu (utiliser une chanson sur le thème du ménage pour faire du ménage, sur le thème de se laver les mains pour l'heure de la collation, utiliser un éclairage doux pour l'heure du conte).
  - Établir une aire de tranquillité où il y a peu de distractions et que l'on utilise systématiquement pour des tâches à effectuer seul.
2. Utiliser des couleurs vives et des objets intéressants pour rendre une tâche attrayante.
  - Utiliser une variété d'activités créatives pour maintenir l'intérêt de l'enfant :
    - ◇ Lire des histoires à haute voix
    - ◇ Faire jouer de la musique
    - ◇ Utiliser de la poésie et des rythmes
3. S'incliner et se mettre à la hauteur de l'enfant pour lui parler.
4. Utiliser un langage simple. Donner une instruction à la fois.
5. Signaler l'élément le plus important sur lequel l'enfant doit porter son attention.

# EN RÉSUMÉ

- ↑ De 0 à 18 mois, les bébés ont un faible niveau d'attention, mais on observe tout de même des différences individuelles dans la façon d'être attentif. La façon d'être attentif est fonction du tempérament (mode d'interaction avec le monde en général) que l'enfant développe, de l'exploration (p.ex. jeu exploratoire) qu'il fait tôt dans la vie et de ce qu'il observe (p.ex. références sociales).
- ↑ De 18 mois à 3 ans, les enfants utilisent leur surplus d'énergie pour explorer leur milieu. Le fait de déployer autant d'énergie peut laisser croire qu'ils sont inattentifs et qu'ils ont du mal à suivre des instructions. À cet âge, les enfants apprennent aussi à s'affranchir de leurs parents/responsables, et ils ont moins besoin d'attention. Puis, pour développer une bonne estime de soi, les enfants de ce groupe d'âge doivent recevoir de l'attention positive de nature physique et affective.
- ↑ Bien que les enfants d'âge préscolaire aient déjà développé une bonne capacité de se concentrer, ils ont encore besoin de recevoir de l'attention. Parfois cette attention est positive (lorsqu'ils ont un comportement approprié) ou négative (lorsque leur comportement est inapproprié). Les parents/responsables doivent essayer de renforcer les comportements appropriés et de décourager les comportements inappropriés.

## LEXIQUE

<b>Attention :</b>	La faculté de se concentrer sur une personne, sur un objet ou sur une activité pendant une certaine période de temps.
<b>Attention négative :</b>	Recevoir de l'attention pour des comportements qui ne sont pas appropriés.
<b>Attention positive :</b>	L'attention que l'on reçoit pour avoir manifesté un comportement approprié.
<b>Autonomie :</b>	Se fier à soi-même et ne pas dépendre des autres.
<b>Comportements pour avoir de l'attention :</b>	Des comportements que les enfants adoptent pour attirer l'attention des adultes.
<b>Confiance :</b>	La capacité de faire confiance à quelqu'un.
<b>Développement cognitif :</b>	Le développement de la façon d'envisager le monde et de se le représenter mentalement.
<b>Durée de l'attention :</b>	Le temps qu'une personne est capable de maintenir son attention sur une autre personne, sur un objet ou sur une activité.
<b>Effort mental :</b>	Le fait d'utiliser ses capacités cognitives pour accomplir une tâche.
<b>Estime de soi :</b>	La perception ou le point de vue d'une personne sur elle-même.
<b>Hyperactivité :</b>	Agitation excessive; l'enfant gigote sans cesse.
<b>Impulsivité :</b>	Manque de patience, tendance à déranger et à s'emporter facilement.
<b>Inattention :</b>	Difficulté à soutenir l'attention; est facilement distrait.
<b>Jeu exploratoire :</b>	Apprentissage par le jeu lorsqu'un objet fait appel à différents sens (p. ex. le toucher, le goût, etc.).
<b>Neurologie :</b>	L'étude scientifique du système nerveux.
<b>Observation :</b>	L'usage de ses habiletés visuelles.

- Référenciation sociale :** Le fait d'observer les comportements d'autrui pour apprendre ce que sont les comportements socialement acceptés.
- Tempérament :** La façon dont l'enfant interagit en général avec son milieu; est généralement fixé vers l'âge de 2 ou 3 mois.
- Tempérament animé :** La façon dont un enfant interagit avec son milieu en ayant une personnalité active; peut s'irriter facilement et peut être difficile à calmer quand il est contrarié.
- Tempérament facile :** La façon dont un enfant interagit avec son milieu, c'est-à-dire qu'il est détendu, ne s'irrite pas pour rien et est facile à calmer lorsqu'il est contrarié.