Guide gratuit pour les parents

Yochai Leshem

L'attention sous un autre angle

Un enfant sous tension n'est pas un enfant disponible : quatre étapes pour les parents

Une randonnée sur un volcan

Imaginez qu'on vous propose d'étudier un texte de philosophie sur un volcan prêt à entrer en éruption. Vous ne seriez pas disponible. Non pas parce que vous ne savez pas vous concentrer, mais parce que vous êtes sous tension. Beaucoup des difficultés d'attention que je rencontre sont liées à une tension intérieure que l'enfant porte. La première question n'est donc pas « qu'est-ce qui ne va pas chez lui ? », mais « qu'est-ce qui remplit son verre de tension ? »

1 Comprendre : le corps cherche l'équilibre

Quand le verre de tension se remplit, le corps ouvre des robinets :

- Agitation et besoin de bouger sans arrêt.
- Explosions et sauts d'une chose à l'autre.
- Chez certains enfants, des tics qui augmentent avec la tension.

« Reste tranquille ! » ne ferme qu'un robinet, et l'eau est toujours dans le verre. Mieux vaut donner au corps un bon robinet : le mouvement, le jeu dehors, le sport et la création.

2 Connaître la nature de l'enfant

Chaque enfant naît avec sa propre façon de rencontrer le monde. Quand la vie ne correspond pas à cette nature, la tension s'accumule :

- Des mains habiles : aime démonter, réparer et construire.
- Une tête qui pense : aime planifier, réfléchir et analyser.
- Un corps qui bouge : apprend par le mouvement et l'expérience.

Aucun d'eux n'est un problème. Chacun s'épanouit à l'endroit qui lui convient. Demandez-vous : où mon enfant s'épanouit-il, et où s'éteint-il ?

Important à savoir

Cet angle ne remplace pas un diagnostic. Les difficultés d'attention, et à plus forte raison les tics, peuvent aussi avoir une origine neurologique et d'autres causes. Si la difficulté fait souffrir l'enfant, consultez le pédiatre ou un professionnel.

3 Lui donner des forces

Un enfant sans confiance en lui vit chaque contrôle, chaque nouvel ami et chaque tâche difficile comme une menace. Et chaque menace ajoute une goutte dans le verre :

- Voir les petites réussites et les dire à voix haute.
- Féliciter l'effort, pas seulement le résultat.
- Lui confier une tâche où il est bon, et le laisser mener.

La confiance en soi est une armure. Un enfant qui croit en ses capacités rencontre le monde avec moins de tension, et a plus de force pour se concentrer.

4 D'abord baisser la tension, ensuite demander la concentration

- Avant les devoirs : un petit goûter, du mouvement et un moment de calme.
- Remarquer ce qui s'est passé juste avant qu'il « disparaisse ».
- Choisir la bonne solution au bon moment, les yeux ouverts.

Un médicament peut aussi être la bonne solution. Commencer, modifier ou arrêter un médicament se fait uniquement avec un médecin.

✂ À découper et coller sur le frigo

La question de la semaine

Qu'est-ce qui remplit son verre de tension ?

Ce que j'ai découvert :

Vous voulez aller plus loin ?

Sur le site, vous trouverez l'article complet « Un enfant sous tension n'est pas un enfant disponible », et le cours « Attention et concentration à la maison » : six courtes leçons vidéo, une fiche de synthèse par leçon et une tâche pour chaque semaine.

parenting.yochai-leshem.com/fr/

Yochai Leshem est travailleur social clinicien, dirige un centre pour l'attention et la concentration et accompagne enfants et parents avec sa propre méthode depuis 2005.