

« Son problème à l'école c'est qu'il n'arrive pas à se concentrer » *Lequel est le vôtre ?*

... Théo, son air ronchon et sa capuche vissée sur la tête : pour lui, dit-il, tout va bien, il n'a pas de problème, le problème c'est l'école, il s'en fout, ça ne l'intéresse pas alors il n'écoute rien et dort en classe.

... Julie, souriante, chaleureuse, mais qui a mal au ventre tous les matins avant de partir à l'école, qui angoisse à l'approche d'un contrôle et qui a vite les larmes aux yeux. « A la maison elle connaît sa leçon, mais arrivée à l'école, elle ne prend même pas le temps de lire les consignes et oublie la moitié des exercices à faire ! » déplorent ses parents.

... Oscar, qui entre en contact avec un air de conquérant, s'amuse des questions des adultes, touche à tout sous le regard excédé et épuisé de ses parents. A l'école, les punitions pleuvent, les croix s'additionnent, les convocations sont incessantes... mais rien n'y fait, il ne tient pas en place et ne se pose jamais dans le calme !



... Thomas, lui, c'est un paresseux expliquent ses parents. Il ne travaille que quand il a envie. Tous les profs le disent : il a des capacités, mais il ne se concentre pas suffisamment. A la maison, pour le faire travailler, c'est chaque fois un drame ! Et ses résultats sont en dents de scie...

... Amandine s'applique, mais n'arrive jamais à finir son travail malgré son fort désir de réussir. Elle est tellement lente ! En plus, elle rêvasse... A l'oral, tout va bien, mais à l'écrit, c'est une véritable catastrophe ! Et son écriture ! Et son orthographe ! Ses résultats scolaires chutent dangereusement...

... Ou encore, Mathis : il n'est pas concentré parce qu'il n'est pas motivé, c'est tout !

Ces profils d'enfant sont différents, mais signalent tous des difficultés d'apprentissage qui ont comme point commun un problème chez l'enfant pour rester pleinement disponible et concentré.

Alors quand on parle d'attention et de concentration, de quoi parle-t-on vraiment et quelles sont les différentes causes qui peuvent fragiliser cette fonction cognitive centrale pour les apprentissages ?

L'attention ? Comment ça fonctionne ?

C'est grâce à l'attention que nous sommes réceptifs à toutes les informations qui parviennent de l'extérieur (via nos 5 sens) et de l'intérieur (nos pensées, nos émotions et nos sensations corporelles).

L'attention permet de nous orienter vers ce qui est important et ainsi de maintenir la survie de l'espèce. Ce processus est un réflexe qui peut être conscient mais aussi bien souvent inconscient sur le plan cognitif.

Un événement inhabituel a tendance à attirer notre attention. Cela nous prépare à agir en fonction de ce dernier. Il est également possible de focaliser notre attention sur un support de façon intentionnelle. C'est ce que nous appelons **l'attention sélective**. Elle permet de focaliser son attention sur certaines sources d'informations en ignorant les informations annexes également présentes dans l'environnement.

Il existe deux autres types d'attention :

L'attention partagée permet de traiter plusieurs opérations différentes (par exemple écouter en cours et dessiner en même temps, ou encore discuter au téléphone tout en faisant la cuisine).

Attention aux neuromythes ! L'attention partagée n'est pas aussi efficace que nous pouvons le croire ... Même pour nous les femmes à qui on répète que nous sommes plus capables qu'un homme de mener plusieurs activités ou tâches cognitives à la fois... En fait, nous n'en sommes pas vraiment capables. Nous pouvons croire que notre cerveau les traite de façon parallèle, mais en fait cela demande à notre système attentionnel de zapper de manière très rapide de l'une à l'autre pour alterner leur réalisation. Nous avons donc l'illusion de les faire en même temps alors que nous alternons à grande vitesse.

Enfin, **l'attention soutenue** est celle qui permet de rester attentif sur un temps plus long. C'est ce que l'on appelle plus communément la concentration. La concentration est l'alchimie entre attention et intention.

Pour pouvoir être concentré, je dois :

1. avoir l'intention d'être attentif, ce qui met en jeu la motivation
2. focaliser mon attention à mon énergie cognitive.

Les différentes causes aux problèmes attentionnels des enfants d'aujourd'hui

De manière générale, nos capacités d'attention soutenue diminuent, car nos capacités d'attention sélective et partagée sont de plus en plus sollicitées.

Le zapping attentionnel que nos nouvelles vies technologiques nous font endurer endommage sérieusement notre capacité à rester réellement en attention soutenue sur une et une seule tâche à la fois.

Ces nouvelles spécificités attentionnelles vont toutefois s'accroître pour certains enfants et vont devenir réellement préoccupantes pour leur devenir scolaire.

A ce moment-là, il est indispensable d'aller consulter un psychologue ou un neuropsychologue afin d'en démêler les origines.

Il peut s'agir de différentes causes qu'il faut cerner pour pouvoir traiter.

On peut distinguer 3 grandes catégories de causes possibles, qui peuvent ensuite s'imbriquer entre elles :

Une origine neuropsychologique

Il existe un trouble des fonctions attentionnelles appelé le TDA/H (Trouble du Déficit Attentionnelle avec ou sans Hyperactivité). Ici ce sont les fonctions attentionnelles elles-mêmes qui sont touchées. Ce trouble n'apparaît pas subitement, il est développemental c'est-à-dire que l'enfant connaît des problèmes d'attention, d'impulsivité et d'agitation depuis toujours et dans tous les environnements de sa vie. Un bilan neuropsychologique est indispensable pour le diagnostiquer.

Une origine cognitive

D'autres enfants disposent de fonctions attentionnelles tout à fait préservées mais, présentent un autre trouble des apprentissages comme une dyslexie, une dyspraxie, ... et ce trouble va épuiser le fonctionnement cognitif de l'enfant. L'enfant arrive le matin à l'école avec un stock attentionnel pour la journée, et ce stock va s'épuiser en fonction des efforts fournis au cours de la journée. Un enfant qui présente un trouble des apprentissages est un enfant qui doit fournir plus d'efforts pour apprendre, il épuise donc plus rapidement que les autres son stock attentionnel... et le soir quand il faut se remettre au devoir, c'est l'enfer !

Une origine psychologique

Enfin, certains enfants disposent d'un potentiel cognitif intact qui leur donne tous les atouts pour leurs apprentissages et, pourtant, ils ne parviennent pas à les mobiliser. La sphère affective et émotionnelle est alors la cause de leurs difficultés. Anxiété, stress, manque de confiance en Soi, affects dépressifs... sont autant d'inconforts et de souffrances psychologiques qui vont directement amputer la disponibilité attentionnelle de l'enfant à l'école. Pour s'en protéger, l'enfant va déployer des mécanismes de défense qui vont se refléter dans ses comportements : rêver pour s'échapper, s'agiter pour éviter de se connecter à ses émotions, s'opposer pour tenter d'en garder le contrôle... tous ces comportements sont des signaux d'alarme qu'il faut entendre et comprendre pour accompagner l'enfant.

Aujourd'hui, les difficultés attentionnelles sont plus visibles qu'avant, car nous évoluons dans une société qui mobilise notre concentration d'une manière nouvelle et particulière.

Tout le monde peut alors présenter des moments de fatigue attentionnelle, de saturation, de stress... mais ce nouvel environnement va pénaliser d'autant plus les enfants présentant des difficultés d'apprentissage et il est alors indispensable d'en démêler les causes grâce à une consultation psychologique pour donner à l'enfant l'aide dont il a besoin.



Audrey Platania-Maillot

Psychologue du Développement