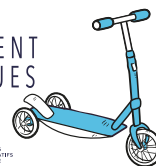


AIDE-MOI AVEC MA CONCENTRATION !

FICHE DÉTAILLÉE 9



PROJET PILOTE
REHAUSSEMENT
DES PRATIQUES
ÉDUCATIVES



CQSEPE CONSEIL QUÉBÉCOIS
DES SERVICES ÉDUCATIFS
À LA MAÎTRISE EN ÉDUCATION

< MIEUX COMPRENDRE >



Dès la petite enfance, l'environnement offre des possibilités d'exploration diversifiées et abondantes. Ces possibilités augmentent au fur et à mesure que l'enfant fréquente de nouveaux milieux, ce qui lui permet de développer ses capacités. Alors que certains enfants explorent en profondeur les différentes expériences d'apprentissage qui leur sont proposées, d'autres ont plutôt tendance à se promener à travers les expériences offertes sans vraiment s'investir dans chacune d'elles : l'enfant fait alors du papillonnage. En agissant de la sorte, il explore les jeux à sa disposition de quelques secondes à quelques minutes, mais de façon limitée sans en arriver à y participer de façon à développer au maximum ses capacités.

Bien que le papillonnage chez l'enfant puisse inquiéter, il faut se rappeler que cela peut faire partie de son développement et que l'enfant a besoin d'explorer à sa façon et de bouger. De plus, l'enfant de 2 à 5 ans n'a pas toujours conscience de l'importance de se concentrer sur un jeu ou une tâche en particulier, ce qui fait en sorte qu'il n'a pas toujours le souci de démontrer ses pleines capacités. Ainsi, on devra adapter l'environnement à l'enfant en lui offrant une expérience exploratoire adaptée à ses besoins.

< QUOI VÉRIFIER ? >



- **Le contexte dans lequel apparaît le papillonnage :** une étape importante est d'observer les moments où apparaît le papillonnage pour comprendre à quel besoin ce comportement répond. Est-ce un comportement quotidien ? Est-ce que ce comportement apparaît à des heures particulières ? Est-ce que le comportement apparaît durant certaines journées ou certaines semaines en particulier ? Comment l'ambiance est-elle dans le groupe lorsque le comportement apparaît ? Est-ce qu'il y a des changements dans le groupe concernant la routine ou la composition du groupe (enfants ou éducateurs) lorsqu'il y a présence de papillonnage ?

Une fois que l'on aura répondu à ces questions, des hypothèses pourront être posées pour ensuite bien guider les interventions.

- **La compréhension de l'enfant :** il est nécessaire de vérifier si l'enfant comprend bien ce qu'il doit faire. Parfois, des règles ou des façons de faire peuvent être implicites, et les adultes peuvent tenir pour acquis que les enfants savent quoi faire, alors que pourtant, ils ne savent pas. Dans certains groupes, un simple changement de routine ou un nouvel adulte dans le local peut déstabiliser l'enfant. Il est important d'observer si l'enfant a des repères visuels pour l'aider à comprendre la consigne générale qu'il doit exécuter ainsi que des procédures à suivre pour chacun des coins de jeux. Il est aussi pertinent de vérifier s'il y a des repères pour la durée des temps libres et pour chacune des activités.
- **Les intérêts de l'enfant :** le papillonnage peut être causé par un manque d'intérêt de l'enfant pour les activités qui lui sont présentées. Il est nécessaire de vérifier si l'enfant papillonne dans toutes les activités et les coins de jeux proposés ou si c'est lorsque ces derniers ne lui plaisent pas. Il est tout aussi important d'observer les moments où l'enfant est concentré sur les jeux et activités, car cela pourrait être considéré dans l'intervention pour améliorer les capacités attentionnelles de l'enfant. L'enfant peut aussi démontrer un fort intérêt pour l'abondance des activités offertes, si bien qu'il peut avoir de la difficulté à se poser pour faire une activité au complet.
- **Le degré d'aisance de l'enfant :** il est opportun de vérifier le degré d'aisance de l'enfant dans le milieu et de vérifier si le papillonnage se produit dans ses milieux de vie ou dans certains milieux en particulier. De cette façon, l'enfant peut démontrer qu'il a la capacité de se concentrer sur une ou plusieurs activités et que le papillonnage est plutôt dû à de l'anxiété. Il peut être gêné de se joindre à d'autres enfants dans un coin de jeux et ainsi se promener d'un jeu à l'autre. L'enfant peut aussi manquer de confiance en lui pour réaliser les activités proposées et ainsi éviter de faire la tâche demandée en papillonnant par peur d'être incapable. Il peut également se promener de jeux en jeux pour suivre un ami avec lequel il se sent en sécurité et qui fait lui-même du papillonnage, sans être en mesure de le laisser pour faire une activité seul.
- **L'environnement dans lequel sont réalisées les activités :** dans certains contextes environnementaux, l'enfant peut être amené à papillonner, comme lorsque les stimuli sont nombreux et diversifiés. Par exemple, un environnement bruyant peut provoquer de l'agitation, de l'excitation ou de l'anxiété chez l'enfant, ce qui aura un effet sur sa concentration. L'enfant peut aussi sentir de l'agitation dans le groupe et avoir de la difficulté à se concentrer sur une activité si les autres enfants se promènent aussi de jeux en jeux sans s'investir dans aucun d'eux. L'organisation des coins de jeux peut permettre à l'enfant de se concentrer ou, au contraire, les limites peuvent être mal définies et porter à confusion. De plus, les coins de jeu peuvent être placés trop près les uns des autres, ce qui peut créer un environnement cacophonique.
- **La disponibilité de l'enfant :** il importe de vérifier si l'enfant est disposé à faire les apprentissages qui sont demandés dans les différents contextes offerts par l'environnement. Certains enfants peuvent papillonner parce qu'ils sont fatigués. Il faudra donc vérifier les heures de sommeil de l'enfant ainsi que les moments proposés pour faire des activités plus libres; par exemple, une période de jeux libres peut avoir

un déroulement différent le matin à l'arrivée des enfants qu'en fin d'avant-midi ou d'après-midi. L'enfant a aussi besoin de bouger, d'autant plus s'il est en bas âge. Il s'avère donc nécessaire de vérifier s'il a eu assez de moments pour dépenser son énergie, pour faire une activité physique qui permet une plus grande dépense énergétique comme courir ou sauter. Il faut aussi observer si certains enfants ont besoin de bouger davantage que les autres ou à certains moments en particulier. L'enfant peut aussi être indisposé psychologiquement à s'investir dans une activité en raison de préoccupations émotionnelles causées par des situations difficiles dans ses différents milieux de vie.

- **L'enfant allophone** : il faut se questionner s'il comprend l'organisation des temps libres et ce qui est attendu de lui concernant sa participation. Est-ce que les consignes sont claires et y a-t-il des repères visuels pour s'assurer qu'elles soient bien comprises ? L'enfant allophone peut, en raison de ses origines, être habitué de papillonner d'un jeu à l'autre sans que l'adulte ait d'attente structurée et se sentir bien dans cette façon de faire; répondre aux exigences québécoises risque alors de représenter un défi pour lui. Les différents coins de jeux peuvent aussi poser des défis additionnels pour l'enfant allophone, qui peut papillonner pour éviter d'avoir de la difficulté à exécuter les tâches plus complexes, comme celles qui impliquent de communiquer avec les autres.



Après avoir vérifié les différents aspects pouvant prévenir le papillonnage chez l'enfant, il est possible d'intervenir pour faciliter sa concentration durant les différentes activités. Voici donc des pistes d'interventions à réaliser :

- **Avoir des attentes réalistes** : bien que l'adulte souhaite que l'enfant fasse des apprentissages et que ceux-ci sollicitent en général son attention, il doit se doter d'attentes réalistes. Il doit tenir compte, dans sa planification d'activités, du fait que l'attention varie d'un enfant à l'autre en fonction de l'âge, du tempérament et des capacités. Il doit donc prévoir de courtes périodes d'activités ne dépassant pas 10 minutes pour les plus petits dans les coins de jeux; la période est donnée à titre indicatif et peut être adaptée au contexte et à l'enfant. Il faut à tout prix éviter les comparaisons entre les enfants, car chacun se développe à son rythme selon ses forces et défis. Rien ne sert non plus de pousser l'enfant activement à développer son attention en l'obligeant à rester pour faire une activité, car cela pourrait créer une pression inutile et affecter son estime de lui-même.
- **Demander de l'aide en cas de doute** : si le comportement de l'enfant est inquiétant et que ses difficultés attentionnelles ou son agitation semblent affecter son bien-être et son adaptation dans les différents milieux de vie, il est important alors de consulter un professionnel de la santé et des services sociaux comme un médecin de famille ou encore un psychologue ou un psychoéducateur. Ces différents professionnels seront en mesure d'évaluer la situation et de proposer des interventions nécessaires pour répondre aux besoins de l'enfant.

■ **Se servir des intérêts de l'enfant comme levier**

La variété des expériences offertes à l'enfant permet de diversifier ses centres d'intérêts. Toutefois, dans le cas d'un enfant qui papillonne, il est préférable de lui offrir des activités qui correspondent précisément à ses centres d'intérêt pour les diversifier ensuite au fur et à mesure lorsqu'il sera en mesure de rester concentré un certain temps. Si les intérêts de l'enfant sont difficiles à cerner, la communication entre les différents milieux de vie pourra être bénéfique pour mettre en commun les observations.

■ **Exprimer clairement vos attentes lors des différentes activités**

N'ayant pas la capacité de faire des déductions, l'enfant en bas âge a besoin d'avoir des consignes claires et d'être encadré concernant le temps. Il importe donc de bien expliquer le déroulement des activités, comme dans les coins de jeux, en mentionnant les attentes quant au comportement à adopter dans ces différents contextes. Pour s'assurer de la compréhension de l'enfant, il peut être utile de lui demander de répéter la consigne. Même si l'enfant est en mesure de le faire, un rappel des attentes à l'aide d'un soutien visuel est nécessaire pour le sécuriser dans son exploration. Ce soutien peut prendre la forme par exemple de pictogrammes, de photos d'enfants qui respectent les consignes demandées, de la délimitation de l'espace avec un ruban adhésif de couleur sur le plancher ou même sur les tables au besoin (sur les tables, des napperons peuvent aussi être utilisés pour situer l'enfant dans son espace).

■ **En ce qui concerne le temps, il est bénéfique pour l'enfant de l'aider à figurer la durée d'une activité**

puisque c'est un concept très abstrait pour lui. Avec l'aide d'un outil de type « Time Timer », l'enfant peut mieux comprendre le temps durant lequel il sera en activité libre et être davantage sécurisé. Lorsqu'un enfant papillonne, il peut aussi être utile de lui demander de se concentrer sur une activité pendant une très courte durée pour lui faire vivre une réussite. Le temps pourra être augmenté au fur et à mesure des progrès de l'enfant. Ainsi, avec l'aide du « Time Timer » ou du sablier, on peut demander à l'enfant de rester dans le même coin de jeux ou de faire la même activité durant une période de temps réaliste pour lui, c'est-à-dire quelques minutes, voir quelques secondes dans certains cas. Enfin, il importe de faire du renforcement verbal lorsque l'enfant répond aux attentes de l'adulte.

■ **Développer de saines habitudes de vie chez l'enfant**

Il est primordial d'offrir à l'enfant des périodes de sommeil et de relaxation pour lui permettre d'être disposé à faire des apprentissages. Une saine alimentation peut aussi favoriser une attention plus soutenue chez l'enfant. Une attention spéciale doit aussi être portée aux écrans, car ils peuvent avoir un effet sur la concentration des enfants. Il est aussi fondamental de proposer un maximum de moments où l'enfant peut bouger pour dépenser son énergie, car c'est un besoin essentiel dans son développement et qui aura assurément une incidence positive sur ses capacités attentionnelles. Attention ! Aller dehors ne rime pas nécessairement avec dépense énergétique; l'enfant peut être dehors et jouer à dessiner avec des craies. C'est une très belle activité, mais elle ne permet pas de dépenser beaucoup d'énergie. Ainsi, il faut stimuler la dépense énergétique de l'enfant en lui faisant faire des parcours moteurs, en l'amenant au parc, en jouant à des jeux qui le font courir, sauter, pédaler. Il faut toutefois prendre le temps, après toute activité nécessitant un effort physique soutenu, de faire un retour au calme, sans quoi l'enfant pourrait rester très agité pour le reste des activités et ainsi perdre sa capacité de concentration.

■ **Accompagner l'enfant dans son exploration**

L'enfant peut être mal à l'aise ou gêné de participer aux activités dans les coins de jeux ou ne pas comprendre les attentes de l'adulte dans ces moments. Alors pourquoi ne pas l'accompagner pour lui montrer le comportement à adopter? Le fait de donner l'exemple permettra à l'enfant de se sentir en sécurité, de prendre confiance en lui et de voir les possibilités en ce qui a trait aux jeux qu'il peut réaliser. Dans certains cas, il peut être difficile d'accompagner l'enfant dans un contexte de groupe puisque l'attention de l'adulte est sollicitée de part et d'autre. Ce dernier adoptera alors d'autres stratégies comme placer l'enfant en équipe avec un autre enfant qui a plus de facilité à fonctionner dans les jeux libres.

■ **Évaluer l'état émotionnel de l'enfant**

Afin de veiller au bien-être de l'enfant, il importe de vérifier son état affectif lorsqu'il fait du papillonnage. Cette vérification peut être adaptée à l'âge de l'enfant et à sa capacité de répondre; ainsi, on peut lui demander d'expliquer pourquoi il vient de quitter le coin de jeux ou comment il se sent tout simplement. Comme il a été précisé précédemment, certains contextes de vie peuvent amener l'enfant à papillonner. Par exemple, si l'adulte sait que les lundis matins sont difficiles, car c'est le changement de garde entre les parents qui sont séparés, il diminuera alors ses exigences quant aux capacités attentionnelles de l'enfant.

< DANS UN CONTEXTE DE GROUPE >

Dans un contexte de groupe, il existe plusieurs options pour pallier le papillonnage. D'abord, il est important d'offrir aux enfants un environnement calme et accueillant, pour les sécuriser et de favoriser leur participation. Bien que les stimuli soient difficiles à enlever complètement dans un groupe, il importe de les réduire au maximum. Pour ce faire, il est important d'encadrer le groupe de façon à ce que les enfants sachent comment se comporter dans les différents coins de jeux. Des consignes claires avec rappels visuels et verbaux ainsi que des balises claires en ce qui concerne le temps sont des interventions à mettre en place. Des photos des enfants qui jouent dans chacun des coins de jeux affichées au mur dans chaque zone permet un rappel visuel adéquat des jeux qu'il est possible de faire. Donner l'exemple peut être aussi un bon moyen de démontrer aux enfants l'attitude à adopter durant les jeux libres. Des pratiques peuvent être faites avec les enfants en demandant comment ils doivent se comporter dans une situation donnée. En le faisant devant les autres, il est plus facile pour l'enfant de retenir ce qui lui est demandé et de rendre le tout amusant. Pour éviter le papillonnage d'une activité à l'autre, l'adulte peut faire choisir le coin de jeux à chaque enfant et permettre un nombre maximum d'enfant dans chaque coin de jeux. Pour ce faire, l'adulte peut demander aux enfants à tour de rôle, selon un ordre aléatoire qui change à chaque jour, de venir se choisir un coin de jeux à l'aide de pictogrammes qui permettent d'identifier sur une affiche chacun des coins de jeux. Ainsi, un nombre limité d'enfants peut participer à chaque jeu, l'enfant doit rester durant un temps déterminé dans son coin de jeux et l'adulte peut permettre des changements en cours de route vers d'autres coins de jeux. Les changements de coins de jeux doivent être réguliers pour que l'enfant puisse poursuivre son exploration et vivre des réussites.

Pour susciter l'intérêt constant du groupe et créer un effet de nouveauté régulier ayant une incidence positive sur le papillonnage, il importe de faire preuve de créativité. Ainsi, il est intéressant de changer certains jeux dans les différents coins de jeux ou d'aménager ces derniers d'une nouvelle façon ou de simplement les décorer avec le thème à aborder. Un thème mensuel peut aussi être donné aux coins de jeux, prenons par exemple le thème des dinosaures qui pourrait être utilisé dans le coin cuisine pour faire une soupe aux dinosaures, dans le coin doux pour lire des livres sur les dinosaures, dans le coin transport pour transporter les dinosaures, etc.



- **À la petite enfance**, il est normal que certains enfants bougent, qu'ils soient impulsifs et qu'ils parlent beaucoup. Avant l'âge de 3 ans, la capacité d'attention de l'enfant est inférieure à 10 minutes. Il est donc important de bien choisir l'activité et d'être concis dans ses explications puisque le temps sera de courte durée.
- **À mesure que l'enfant grandit**, la capacité d'attention se développe, de sorte que vers l'âge de 4 ans et demi à 5 ans, l'enfant a une capacité attentionnelle de 20 minutes. Puisque chaque enfant est unique, chacun développe sa capacité d'attention à son rythme. Toutefois, c'est vers l'âge de 5 ans, à l'âge de l'entrée à l'école, que l'enfant peut se démarquer davantage des autres concernant ses fonctions attentionnelles puisque les exigences sont plus grandes.
- **Ainsi, avant l'âge de 5 ans**, il est important de développer les capacités attentionnelles de l'enfant, mais il est tout aussi important de comprendre que l'enfant a besoin d'être actif et que l'adulte ne peut exiger un effort d'attention au-delà de ses capacités. Ainsi, il importe de déterminer de courts moments durant lesquels l'enfant doit être attentif pour favoriser la réussite de chacun dans le groupe. Il est aussi important de savoir que les capacités attentionnelles de l'enfant ne se mesurent pas par le temps qu'il passe devant les écrans (télévision, Internet, jeux sur la tablette ou le cellulaire, etc.)



Idées de livres à consulter

- *Les 50 règles d'or pour aider son enfant à se concentrer*, Laura Caldrini, Les mini larousse, 96 pages, 2018.

Idées de sites à consulter

- naitreetgrandir.com
- Plusieurs professionnels publient des blogues intéressants et pertinents qui répondent à beaucoup de questions sur la communication. **Soyez curieux et découvrez-les !**



- **La lecture de livre sur le sujet** peut être très bénéfique pour l'enfant. Voici quelques exemples de livres sur l'attention :

« **J'apprends à être attentif** » par Varina Oberto , Alain Sotto et Amandine Laprun

« **Titou le kangourou a du mal à se concentrer** » par Louison Nielman et Thierry Manes

Ces livres sont remplis d'exercices qui permettent à l'enfant de mobiliser son attention, comme des exercices d'observation et de concentration ainsi que des exercices audio dans le cas du premier livre.

« **Qui est caché, qui a bougé** » par Anton Poitier et Tracy Cottingham

Ce livre présente un jeu dans lequel l'enfant doit regarder à chacune des pages ce qui a changé chez les animaux. Par exemple, parmi les 24 animaux présentés, un s'est endormi. Il faut donc avoir une bonne capacité d'attention pour observer les changements à chaque page. Ce genre de jeu sollicite l'attention de façon amusante.

« **Calme et attentif comme une grenouille** » par Eline Snel

Ce livre de méditation à l'intention des tout-petits peut être très intéressant pour permettre à l'enfant de retrouver son calme tout en maintenant son attention par la méditation. Si le lecteur le souhaite, il peut aussi s'accompagner du livre suivant, qui propose plusieurs activités complémentaires : « Calme et attentif comme une grenouille, cahier d'activités » par Eline Snel.

« **Samuel la tornade** » par Katia Cancian

Ce conte met en scène un personnage qui est considéré comme une petite tornade. Il permet de voir les forces et les défis des enfants ayant un TDAH. Bien qu'il ne soit pas question de TDAH dans le sujet du présent document, l'enfant qui papillonne peut bien se reconnaître dans la description proposée par le livre. Ce conte convient dès l'âge de 4 ans.

■ **Le yoga**

Des exercices de yoga peuvent aider l'enfant à être calme ou à retrouver son calme. Ils permettent aussi aux enfants d'exercer leur capacité d'attention parce qu'ils doivent se concentrer sur la posture à faire ou en se rappeler de la série de mouvements. Il existe plusieurs livres sur le yoga pour les tout-petits et même des cartes pour le pratiquer sous forme de jeu.

Jeux de société

- *Jouer à des jeux de société est un bon moyen de développer l'attention de l'enfant. Voici quelques jeux qui peuvent être bénéfiques et qui sont offerts en différents exemplaires sur le marché :*

Jeux de recherche et trouve, jeux de loto, jeux de mémoire, casse-têtes, jeux de labyrinthe avec stylo magnétique, etc.

Ces jeux existent en différents formats et dans plusieurs collections. Ils sont conçus pour différents âges à partir de 2 ans. Les jeux de labyrinthe consistent à faire suivre un chemin aux billes avec un crayon magnétique. En voici un exemple pour les enfants de 3 ans :

« Mini stylo magnétique Conduite aimant de perle en bois labyrinthe » collection Deanyi.

Jeux de logique

- *Les trois petits cochons, collection Smart Games. Cette collection offre plusieurs jeux similaires qui permettent de développer la concentration chez l'enfant comme Bahuts malin, Château logique, Blanche neige, etc. Ces jeux sont utilisés aussi au préscolaire puisqu'ils proposent plusieurs niveaux de difficulté.*

Les jeux de construction

- *Les jeux de construction sont un excellent moyen de favoriser la concentration chez l'enfant. Parmi ceux-ci on trouve :*

Les jeux de briques emboîtables comme les Méga Blocks et les LEGO

Les jeux de pailles et de raccords qui sont offerts en plusieurs collections comme celle de Roylco

Les jeux de motricité fine

- *Dessins de mandalas à colorier*

Dessins avec points à relier

Perles à enfiler

■ *Jeux animés par l'adulte*

« Jean dit »

Ce jeu consiste à nommer une action à un groupe d'enfants qui doivent l'exécuter seulement si l'animateur dit « Jean dit » avant de nommer l'action. Ainsi, l'enfant doit se concentrer pour rester attentif afin de bien comprendre la consigne qui est donnée.

Trouver l'objet disparu

L'adulte peut montrer et nommer plusieurs objets aux enfants en les plaçant côte à côte (le nombre d'objets varie en fonction du niveau de difficulté souhaité). Il place ensuite une couverture sur les objets et en fait disparaître un. Les enfants doivent trouver l'objet qui a disparu.

Trouver la différence

L'adulte demande à un enfant de tourner le dos au groupe, puis change quelque chose sur un autre enfant (il peut lui faire une coiffure ou lui mettre un nouveau morceau de vêtement). L'enfant doit alors se retourner et trouver ce qui a changé dans le groupe.