

# L'attention du quotidien

Les capacités d'attention dépendent de nombreux facteurs, neuro-développementaux mais aussi environnementaux. Il semble donc primordial de rappeler la nécessité d'observer une certaine hygiène de vie pour que nos capacités attentionnelles se développent et se maintiennent au cours de la vie. Trois facteurs environnementaux majeurs sont à considérer : le sommeil, l'alimentation et la consommation des écrans.



- **Le sommeil : un besoin indispensable**

Dormir est un **besoin physiologique fondamental**. Même si chacun a des besoins en sommeil qui lui sont propres, les études scientifiques s'accordent pour dire qu'il est essentiel de respecter une durée minimale de sommeil selon l'âge (voir le tableau ci-dessous).

Évolution du temps moyen de sommeil nécessaire par 24 heures selon l'âge						
0-6 mois	6 mois - 1 an	3 ans	6 ans	8-13 ans	14-17 ans	+20 ans
16-18 heures	12-16 heures	11-14 heures	10-13 heures	9-11 heures	8-10 heures	7 heures

Le sommeil est essentiel pour le cerveau : il permet sa maturation et le bon fonctionnement du système nerveux, mais aussi la consolidation de tous nos apprentissages. Comme un téléphone portable dont la batterie a besoin d'être rechargée, notre corps et notre cerveau ont besoin de refaire le plein d'énergie. Sans un temps de charge suffisant, nos capacités ne sont pas optimales que ce soit d'un point de vue physique ou cognitif. Il est absolument indispensable pour notre cerveau de pouvoir récupérer la nuit pour être de nouveau attentif la journée. Par ailleurs, un sommeil réparateur permet de se sentir mieux moralement, de renforcer le système immunitaire et de diminuer les risques de surpoids.

- **Une alimentation saine pour un corps sain**



L'alimentation joue un rôle vital dans le fonctionnement de notre organisme, comme le carburant dont on a besoin pour fonctionner. C'est pour cette raison qu'il est capital d'avoir une alimentation saine et variée, puisqu'elle contribue à avoir un **fonctionnement physiologique équilibré**. Manger sain, c'est aider notre cerveau à le rester. Une alimentation trop riche en matières grasses et en sucres augmente la dépense énergétique et majore les sensations de fatigue. Un cerveau fatigué ne peut pas se concentrer de manière efficace.

- **Les écrans : à consommer avec modération**

Un enfant a besoin d'explorer le monde qui l'entoure afin de découvrir et développer ses compétences sensorielles, motrices, cognitives et sociales. Le développement de ces capacités se fait tout au long de l'enfance et de l'adolescence à travers les explorations spontanées, mais aussi à travers le jeu et les relations aux autres. Une utilisation importante des écrans **impacte négativement le développement psychomoteur** de l'enfant autant que ses capacités d'apprentissage et d'attention. Par ailleurs, les écrans entraînent une **dépendance psychique** dont l'enfant n'a souvent pas conscience alors même qu'elle le met en souffrance. L'ensemble des professionnels insistent donc sur l'importance de limiter la consommation des écrans et d'accompagner l'enfant dans leurs utilisations, avec des règles claires.

## Apprivoiser les écrans et grandir : 3-6-9-12\*

Avant 3 ans	De 3 à 6 ans	De 6 à 9 ans	De 9 à 12 ans	Après 12 ans
<b>Pas d'écran</b>  L'enfant a besoin de découvrir son corps et le monde qui l'entoure	<b>10 à 20 min</b>  L'enfant a besoin de découvrir ses capacités sensorielles et motrices.  Les écrans se découvrent en famille.	<b>20 à 30 min</b>  L'enfant a besoin de règles concrètes pour l'utilisation des écrans.  Un dialogue en famille encadre l'usage	<b>30 à 40 min</b>  L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.  Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges sur internet.	<b>Temps à déterminer ensemble</b>  L'enfant s'affranchit des repères familiaux, des règles sont encore nécessaires.  Restez disponibles, il a encore besoin de vous.

\*D'après les travaux de S. TISSERON, médecin psychiatre et docteur en psychologie.



### L'attention et la motivation

Il paraît important de préciser que les capacités d'attention sont très liées à la motivation. Il faut vouloir se concentrer pour l'être. Bien que cela paraisse une évidence, la composante motivationnelle doit être systématiquement interrogée. Un enfant doit vouloir faire l'effort nécessaire à la réalisation d'une tâche afin de se concentrer sur celle-ci. Nous sommes tous plus attentif face à quelque chose qui nous intéresse. Expliciter l'utilité ou l'importance d'une tâche et soutenir l'enfant dans sa motivation permet de favoriser son attention. On peut, par exemple, encourager et valoriser ses efforts ainsi que relancer son intérêt de manière régulière. Les émotions positives comme le sentiment de réussite ou d'efficacité personnelle sont aussi des facteurs propices à la motivation.

### Les capacités d'attention

Notre réservoir attentionnel n'est pas sans fin. Plus une tâche est difficile ou nouvelle, plus elle nous demande d'attention. De même être en double-tâches, c'est-à-dire faire deux choses en même temps, consomme plus d'énergie attentionnelle. Pour améliorer notre attention il est préférable d'éviter les situations de double tâche, d'automatiser celles qui peuvent l'être et de favoriser un environnement propice en limitant les distracteurs. Enfin, notons que notre temps d'attention est limité et qu'il est donc nécessaire de faire des pauses régulières.

Âge	Temps total d'attention par jour	Temps d'attention en continu (sans pause)
6-8 ans	2h/jour	15 minutes
8-10 ans	3h/jour	20 minutes
10-12 ans	5h/jour	25 minutes
Adultes	6-7h/jour	50 minutes*

\*50 minutes est la durée d'un cours dans le secondaire

### Favoriser l'attention à la maison

Entraîner son attention est une question de tous les jours. Déjà, soyons attentifs à notre sommeil, notre alimentation et à notre consommation d'écrans. Ensuite, veillons à entretenir la motivation pour ce que nous faisons en respectant nos capacités. Se connaître est alors essentiel. Enfin, certaines activités favorisent les capacités d'attention et d'apprentissage : relaxation, méditation, yoga, dessin, mandala, musique, etc.

Pour terminer, n'oublions pas que **jouer** est absolument indispensable au bon développement de l'enfant et contribue à enrichir ses compétences sensorielles, motrices, cognitives et sociales, ainsi que son bien-être psychologique. Jouer est un besoin quotidien de l'enfant qui permet, en outre, de renforcer les liens familiaux, la communication et la confiance.

