



La concentration de nos enfants

De quoi parlons-nous ?

La concentration est la capacité à se consacrer pleinement à une activité en faisant abstraction de son environnement. La capacité de concentration évolue avec l'âge. Le nourrisson se concentre très brièvement sur les voix et les visages, tandis qu'un adulte peut se concentrer pleinement pendant 30 minutes.

On considère qu'un enfant n'est plus concentré lorsque l'on observe :

- ★ *De la distraction ("mon enfant papillonne")*
- ★ *Une agitation psycho-motrice ("mon enfant montre le besoin d'être en mouvement)*
- ★ *Un discours décousu ("mon enfant passe du coq à l'âne")*
- ★ *Des signes de fatigue*
- ★ *Une légère irritabilité*

Pourquoi est-il important d'avoir connaissance de la durée de concentration de nos enfants ?

- ★ *Avoir une compréhension plus précise du temps de concentration de nos enfants.*
- ★ *Favoriser et accompagner le développement de nos enfants.*
- ★ *Améliorer les interactions parent(s)-enfant.*
- ★ *Adapter les activités et les temps d'activité en fonction de l'âge de nos enfants.*
- ★ *Adapter le temps des leçons.*



Le temps de concentration de nos enfants

0 à 3 ans
10-15 min

- ★ < 1 an : 4-5 min
- ★ < 2 ans : 6-8 min
- ★ 2 à 3 ans : 10-15 min (attention volontaire*)

6 à 10 ans
30-45 min

- ★ Votre enfant est en capacité d'être focus sur la tâche, même s'il n'y trouve pas d'intérêt.

3 à 6 ans
15-20 min

- ★ 4 ans : 15-20 min
- ★ 5-6 ans : attention partagée*
- ★ Votre enfant est prêt à contrôler son attention *

> 10 ans
50 min/1 h

- ★ Si la tâche est intéressante, votre enfant peut se concentrer sur une heure.
- ★ Il est temps d'apprendre à votre enfant à faire des pauses.



La concentration de nos enfants

Que faire pour favoriser la concentration chez mon enfant ?

Quelques petits tips pour favoriser le développement de la concentration chez mon enfant :

- ★ *Activité physique régulière*
- ★ *Alimentation variée et équilibrée*
- ★ *Favoriser un bon sommeil*
- ★ *Gestion du stress (en particulier chez nos ados)*
- ★ *Limiter les temps d'écran*
- ★ *Environnement propice à la concentration (peu de bruit et de stimulation sensorielle)*
- ★ *Incorporer du plaisir et de l'intérêt*
- ★ *Utilisation d'outils : time-timer, gymball, etc.*

*Petit point vocabulaire :

- ★ *Attention volontaire : capacité à se concentrer sur une activité voulue et choisie. L'attention est dirigée à la demande de l'enfant.*
- ★ *Contrôle de l'attention : capacité à rester concentré sur une tâche qui génère du plaisir et de l'intérêt.*
- ★ *Attention partagée : votre enfant peut prêter attention à son environnement tout en se concentrant sur une tâche.*