



Comment soutenir ton enfant à l'école primaire ? ... en favorisant son attention et sa concentration

Ton rôle en tant que parent n'est pas de refaire l'école à la maison mais d'offrir à ton enfant un cadre apaisant et sécurisant. Même si tu disposes de peu de temps, il est possible de soutenir ton enfant dans sa scolarité. Cette fiche t'offre des exemples de pistes facilement exploitables.

1. Veiller au sommeil et à l'alimentation

Le **sommeil** est indispensable. Il permet de :

- RECUPERER de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves
- GRANDIR : c'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée
- MEMORISER toutes les activités de la journée et au cerveau de les RANGER
- SE RENFORCER contre les maladies. La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum.

➔ Entre 6 et 12 ans, un enfant a besoin de dormir entre 10h et 11h par nuit

Une **alimentation** équilibrée et saine est aussi importante à la maison et dans le cartable :

- Manger des fruits et des légumes
- Éviter les sucres industriels (barres chocolatées, bonbons, sodas, ...)
- Boire de l'eau (glisse une gourde dans le cartable pour la journée)
- Manger un petit déjeuner consistant le matin
- Manger léger le soir et, pour un meilleur sommeil, prévoir idéalement au moins 1h30 entre le repas et le coucher

2. Répondre au besoin de bouger

Les enfants passent une grande partie de leur journée à l'école **assis**. Ils ont besoin de bouger, de dépenser toute l'énergie qu'ils n'ont souvent pas pu exprimer librement en classe. Ils ont besoin de moments de **jeux libres**. Pour répondre à ce besoin, tu peux :

- aller te balader au parc ou aller à la plaine de jeux avec ton enfant
- inscrire ton enfant à une activité parascolaire : sport, théâtre, mouvements de jeunesse, ...

Il sera d'autant plus facile pour ton enfant de se concentrer sur ses devoirs, par exemple, s'il a pu évacuer sa nervosité ou sa fatigue avant.

3. Réduire le temps devant les écrans

Un usage trop important des écrans peut générer toutes sortes de difficultés : troubles visuels, retard de langage, difficultés de graphisme, retard de développement psychomoteur, faiblesse des apprentissages, agitation et difficultés attentionnelles, ...

Voici quelques règles simples pour limiter le temps devant les écrans :

- Pas d'écran le matin
- Pas durant les repas
- Pas le soir avant le coucher (cela peut générer des difficultés d'endormissement)
- Pas dans la chambre de l'enfant
- Sous surveillance d'un adulte :
 - Choisir un contenu qui soit approprié à l'âge de ton enfant
 - Pas de contenu violent

- Entre 6 et 9 ans, maximum 1/2h par jour.
- Entre 9 et 12 ans, maximum 1h par jour

Pour aller plus loin : [Serge Tisseron, « Grandir avec les écrans. Règle 3-6-9-12 »](#), Temps d'arrêt. A télécharger ou à commander gratuitement sur www.yapaka.be

4. Maintenir la curiosité et le plaisir

Tous les enfants peuvent développer leur réflexion et réussir à condition qu'on préserve ce qui donne envie de grandir et d'apprendre : le plaisir. La joie est l'émotion de l'apprentissage. C'est elle qui donne envie d'apprendre. **Montrer de l'intérêt** pour ce que ton enfant fait à l'école, lui poser des questions sur ce qu'il apprend, partager son enthousiasme quand il apprend quelque chose de nouveau, permet de maintenir le plaisir. Aussi, **valoriser les efforts** qu'il fournit plutôt que le résultat obtenu lui donnera envie de continuer à s'investir dans ses apprentissages : « Bravo, je vois que tu as fait des efforts et que tu fais de ton mieux ».

Lorsque tu observes que ton enfant n'est plus concentré, propose-lui de faire une **pause**. Il a sans doute besoin de bouger ou de se changer les idées avec une autre activité. Il pourra reprendre sa leçon ou son devoir plus tard si nécessaire.

Favoriser une **approche par le jeu** permet de stimuler la motivation et l'intérêt. Il existe des jeux de société orientés vers l'apprentissage de certaines matières (favoriser l'expression orale, développer la logique, entraîner la mémoire, apprendre à compter, ...). Tu peux les emprunter en ludothèque et ainsi renforcer ses apprentissages tout en jouant. Tu peux également jouer au « magasin » ou à « l'école » avec ton enfant. Cuisiner ensemble est également une bonne occasion de faire des maths par exemple.

Emprunter des livres à la bibliothèque sur les animaux, les planètes, le corps humain, les découvertes scientifiques, la mythologie, ... favorise l'envie d'apprendre de nouvelles choses et entraîne à la lecture. L'idée est de choisir des livres qui intéressent ton enfant pour apprendre en s'amusant.

5. Réduire les sources de stress et aider à se calmer

Le stress et l'anxiété ont des effets négatifs sur les apprentissages. Veiller à arriver à l'heure à l'école, préparer ensemble le cartable la veille (gourde, collation, journal de classe, ...) sont autant de mesures pour garder un rapport positif vis-à-vis de l'école.

Pour diminuer le stress, tu peux avoir recours notamment à :

- La **respiration** : 3 respirations profondes et abdominales peuvent suffire à se relaxer. De plus, on peut y avoir recours à tout moment (avant un examen, avant une présentation orale, avant un spectacle, ...).
 - Assis ou debout
 - Pose les mains sur ton ventre
 - Ferme les yeux
 - Inspire profondément en gonflant le ventre
 - Expire en relâchant le ventre (à faire 3X d'affilée ou plus si nécessaire)
- Les **câlins** : se prendre dans les bras diminue le stress, relâche les muscles, améliore la confiance en soi, fortifie le système immunitaire et libère la dopamine, hormone du plaisir, responsable du bien-être et de la bonne humeur.

6. Instaurer un cadre clair pour le travail à domicile

- Favoriser un **environnement calme** en limitant les sources de bruit inutile
- Fixer une **durée** aux devoirs et leçons
- Annoncer l'**ordre** du déroulement des activités. Par exemple: d'abord le goûter, jeu libre et ensuite travail en math, puis pause, après cela reprise de la leçon de français, puis repas,...

Lorsque ton enfant rencontre une difficulté ou que tu as une question, n'hésite pas à prendre contact avec son instituteur/trice ou le centre PMS.