

L'inattention chez les enfants

Enfants de 6 à 12 ans

L'attention

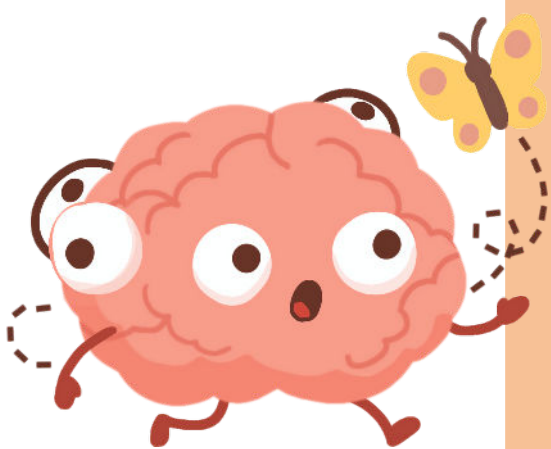
Peut être définie comme la capacité cognitive de **se concentrer** sur certaines **informations, sensations ou pensées** tout en **ignorant d'autres stimuli**. C'est un mécanisme dynamique qui nous permet de **sélectionner ce qui est pertinent**.

TDAH Forme mixte

- La plus **commune**
- Problèmes d'**impulsivité**, d'**hyperactivité** et d'**inattention**

TDAH Forme inattention

- Difficulté à **réguler leur attention**
- **Aucun problème** au niveau de l'impulsivité ou l'hyperactivité



L'enfant qui a du mal à maintenir une attention soutenue:

- Tend à commettre des fautes de distractions;
- Donne l'impression de ne pas écouter quand on lui parle;
- A du mal à organiser ses travaux;
- Ne veut pas se conformer aux consignes;
- Est rebuté à l'idée d'accomplir des tâches nécessitant un effort de concentration;
- Perd souvent ses outils de travail.

ÉLÉMENTS PERTURBATEURS

Plusieurs facteurs extérieurs ont un impact sur l'attention.

1. Le contexte environnemental
2. La disponibilité affective : conflit familiaux, perturbations
3. Manque de discipline
4. Motivation
5. Le niveau de fatigue
6. Les troubles de comportement
7. Une estime de soi fragile



TRUCS ET ASTUCES

- Réduire les sources de distraction;
- Réduire la stimulation en instaurant des pauses;
- Augmenter les heures de sommeil;
- Favoriser une alimentation saine;
- Réduire le temps d'écran;
- Augmenter le temps de lecture;
- Être indulgent
- Faciliter l'apprentissage en:
 - divisant le temps d'étude en petits blocs;
 - trouvant des moyens créatifs de rendre l'apprentissage amusant;
 - renforçant positivement les progrès.



| 418-294-4410 |

**SYNAPSE
360**



Accompagnement
TDAH/H & SGT

| www.synapse-360.com |

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien d'une personne vivant avec un TDAH, n'hésitez pas à nous contacter!

Sources :

1. DE COSTER, Pascale. (2016). Apprivoiser le TDA/H à l'adolescence. TDA/H Belgique.
2. DUCLOS, Germain. (2010). La motivation à l'école, un passeport pour l'avenir. CHU Sainte-Justine
3. HÉBERT, Ariane et SYLVESTRE, Christiane. (2019). TDA/H chez les ados; la boîte à outils. Mortagne.