



## J'aide mon enfant à être attentif

Camille Chenal  
Préface de Jean-Philippe Lachaux

192 pages – 12 €  
www.editions-eyrolles.com

## Développer l'attention avec les méthodes psychocorporelles

### RÉSUMÉ

Votre enfant ne tient pas en place ? Il a du mal à se poser ? Il souffre de la discipline scolaire ? Précis et concret, ce guide présente en profondeur **la notion d'attention** pour permettre à l'adulte de comprendre et d'accompagner enfants et adolescents. Il propose notamment **des exercices à pratiquer au quotidien**, empruntés aux techniques psychocorporelles (sophrologie, yoga, massages, méditation, etc.).

En abordant tous les champs de l'attention, y compris l'attention à soi et aux autres, cet ouvrage vise non seulement à **augmenter les performances de l'attention** mais aussi à rendre votre enfant **plus présent à son environnement**. Ainsi, vous pourrez instaurer avec lui des moments privilégiés, de façon créative et ludique.

### L'AUTEURE

**Camille Chenal** est sophrologue, spécialisée dans les troubles de l'apprentissage et formatrice. Elle diffuse une sophrologie créative et ludique ([calapalo-sophrologie.fr](http://calapalo-sophrologie.fr)).

Préfacé par **Jean-Philippe Lachaux**, directeur de recherche à l'Inserm.

### EXTRAIT

« Pour que l'enfant soit capable de mobiliser son attention, il doit pouvoir adopter la stratégie consistant à diriger son attention sur des signaux précis. Pour avoir le contrôle sur ce processus, il faut que l'enfant ait conscience, se rende compte des moments où il commence à « décrocher » – devient distrait – pour se « raccrocher » aussitôt. Notez que c'est une des bases de la pratique de la méditation.

[...] Contrôler l'entrée des informations par le processus de sélection va faciliter le traitement ultérieur des informations : la focalisation sur un seul aspect à la fois permet de ne pas saturer la mémoire de travail qui est limitée en capacité et en durée. La tâche découpée en de petits éléments successifs sera plus aisément contrôlée. »

#### CONTACTS PRESSE / MARKETING :

Aurélia ROBIN-ASCHER - [arobin@eyrolles.com](mailto:arobin@eyrolles.com) – 01 44 41 41 50  
Claire DECAMPS – [cdecamps@eyrolles.com](mailto:cdecamps@eyrolles.com) – 01 44 41 11 39

