

Rencontre avec la sophrologue Camille Chenal

# Comment aider son enfant à être

Sophrologue spécialisée dans les troubles de l'apprentissage, Camille Chenal vient de sortir un livre à l'attention des parents : "J'aide mon enfant à être attentif", paru aux éditions Eyrolles. Ils sont ainsi invités à développer la concentration de leurs marmailles à partir de méthodes psycho-corporelles.

## Pouvez-vous présenter votre ouvrage ?

Je suis passionnée de neurosciences et je diffuse une sophrologie créative et ludique. L'attention est une ressource rare, trop méconnue, mal comprise. Elle nous échappe, indocile, même avec la meilleure volonté. J'ai été choquée de constater que les temps d'attention des enfants chutaient de manière générale, et de la difficulté de les aider à se concentrer. Tout parent se sent responsable de ses enfants, de leur éducation, nous voulons le meilleur pour eux. Or l'attention, est entre les mains de chacun, à choisir quoi faire de cette clé subtile. Elle est au cœur de toutes les facultés, notamment celles d'apprentissage, celles du bien-être. Obtenir une meilleure attention en obligeant son enfant avec des "il faut" ou des "tu dois" ? Les parents, comme je l'ai été moi aussi il y a quelques années, sont totalement démunis.

Comprendre et agir me tiennent à cœur. Nous avons depuis la nuit des temps des techniques permettant d'exercer l'attention (sophrologie, yoga, massages, méditation, etc.) et cela peut se faire gratuitement tous les jours, chez soi ou n'importe où, et de manière agréable, ludique même. Pas besoin non plus de prendre un temps fou pour s'entraîner, juste un peu de rigueur et d'accompagnement sont requis. J'ai voulu partager et transmettre mon expérience, en tant que maman, aussi modeste soit-elle, et comme

sophrologue pour l'association Calapalo, où j'ai accompagné le soir et le mercredi des enfants ayant des difficultés scolaires.

## Pourquoi ce choix, pourquoi un guide sur la concentration ?

Un jour... j'ai été démunie face à mon enfant. Peu à peu le long chemin des diagnostics nous ont révélé qu'il était un dys-. Je ne comprenais pas ce qu'il lui arrivait, pourquoi il n'aimait pas l'école, pourquoi il n'aimait pas lire, pourquoi il était si remuant, pourquoi le soir quand il rentrait de l'école

*Ce livre s'adresse principalement aux parents, mais il peut être aussi utile à tous ceux qui encadrent les enfants dans des activités, enseignants, éducateurs, psychologues, sophrologues.*

c'était la bataille des devoirs... Et je ne trouvais pas la notice. Elle n'a pas été livrée avec lors de l'accouchement. Je ne vivais plus avec mon enfant, la joie d'être ensemble. J'ai voulu comprendre ce qu'il se passait dans sa petite tête. Il était plus attentif quand je lui permettais d'assouvir son énergie physique, et quand j'étais attentive à lui, quand nous transformions son labeur en jeu, en défi, en moment d'échange. Le moment des devoirs est devenu avec lui et ses amis un laboratoire expérimental, parce que j'ai com-

mencé à leur proposer des petites techniques pour travailler leur attention, parce que je m'intéressais à eux.. Je me suis aperçue que les exercices psycho-corporels étaient extrêmement bénéfiques pour tous les enfants, ceux qui sont TDA/H, les dys-, mais aussi les timides, les extravertis, ceux qui ne tiennent pas en place, etc.

## A qui s'adresse votre ouvrage et que propose-t-il ?

Ce livre s'adresse principalement aux parents, mais il peut être aussi utile à tous ceux qui encadrent les enfants dans des activités, enseignants, éducateurs, psychologues, sophrologues. J'ai essayé d'expliquer l'attention de manière précise et concrète, en profondeur. En abordant tous les champs de l'attention, des caractéristiques de l'attention. Cet ouvrage vise non seulement à augmenter les performances de l'attention mais aussi à faire prendre conscience de

formes moins considérées de l'attention, comme la présence ou l'attention à l'autre. Proposer à l'enfant des petits exercices ludiques permettra d'instaurer avec lui des moments privilégiés de complicité, d'apprendre à échanger en tout respect, et de travailler tout en douceur ses capacités, et enfin de d'ouvrir sa curiosité sur le mode expérimental à ce qui le compose et l'entoure.

## Un enfant qui bouge, c'est normal. A partir de quand faut-il s'inquiéter ?

Tous les enfants ne souffrent pas de troubles de l'attention. Chacun a son caractère, certains ne tiennent pas en place, d'autres sont rêveurs ou timides. En général, on est alerté par les résultats scolaires, parce que les parents sont très attachés à cela, portant une angoisse pour l'avenir de leur enfant à travers la réussite scolaire. Mais le comportement de l'enfant doit être préoccupant au-delà de ses résultats. Pensez à demander à l'enseignant et aux autres adultes ce qu'ils observent. Les pistes sont la faible estime de soi, la constante activité et impatience, l'étourderie, le manque d'autonomie et surtout, les comportements dangereux, l'épuisement ou le rejet de l'entourage (adultes et enfants), et que les symptômes durent depuis plus de six mois. Le diagnostic du Trouble de l'attention se fait par le pédiatre.

## Qu'est-ce qui peut causer l'agitation d'un enfant ? On parle beaucoup des écrans : peuvent-ils en être la source ?

J'ai voulu aborder la notion d'attention en sortant d'un constat fataliste du numérique, des écrans, de la société, le travail, le consumérisme... Oui, les écrans excitent et épuisent.



*"Cet ouvrage vise non seulement à augmenter les performances de l'attention mais aussi à faire prendre conscience de formes moins considérées de l'attention, comme la présence ou l'attention à l'autre", indique l'auteure Camille Chenal.*

Mais nous pouvons apprendre à les gérer. L'enfant a besoin de libérer son énergie, donc la première des choses à vérifier est qu'il a suffisamment l'occasion de bouger et s'aérer, ensuite que la qualité et le temps de son sommeil sont suffisants. L'enfant est attiré par tous les stimuli, la lumière, le mouvement, le bruit, les émotions fortes. On sera donc particulièrement vigilant avec un enfant incapable de se concentrer, dans le calme et un environnement serein.

## Le stress des parents, pris par le travail et les problèmes du quotidien, peut-il avoir un impact sur les enfants qui ont déjà du mal à se poser ? Ce stress est-il communicatif ? Et à l'inverse, des parents zens ont-ils un effet calmant ?

Oui l'attitude des parents est un des éléments influençant beaucoup l'enfant, naturellement. Mais chacun a son propre tempérament et ses propres capacités. Je n'aime pas culpabiliser encore plus les parents. Le stress d'un parent concernant son travail ne se communiquera pas forcément à son enfant suivant l'attitude qu'il aura avec lui. S'il est respectueux, qu'il lui porte de l'attention/présence, explique la situation dans laquelle il est, il protégera son enfant. Mais s'il se met hors de lui constamment, "tombe" en colère sur l'enfant alors qu'il n'y est pour rien, bien sûr que la situation va s'envenimer. L'enfant a besoin

d'être sécurisé et d'avoir un rapport de confiance avec son parent. Honnêtement, je n'ai jamais vu de parent "zen". Par contre des parents démissionnaires, oui, trop. Un enfant qui ne se sent pas assez important aux yeux de son/ses parents, qui ne ressent pas assez d'amour, cherchera par tous les moyens à attirer l'attention, ou se développera un monde intérieur qui le happera et le retirera, l'insensibilisera face à ce qui l'environne.

## Dans votre livre, vous proposez quelques exercices aux enfants et adolescents au quotidien. Pourquoi est-ce important que les adultes les fassent aussi ?

Quand on analyse tous les facteurs influençant l'attention de l'enfant, on s'aperçoit qu'avant tout le plus important c'est de se sentir aimé, sécurisé, et de recevoir de l'attention. Faire les exercices avec l'enfant va donner la base d'une autre relation possible : on ne laisse pas l'enfant avec

sa prescription "Fais 10 fois ta respiration et sois calme". Non, on montre l'exemple de faire soi aussi l'exercice. Il faut veiller à ne pas être le maître qui sait tout et au contraire lancer l'expérimentation de l'exercice sur soi, honnêtement. Parce que ce sont des expériences, l'adulte va se retrouver autant "débutant" que l'enfant. Un échange d'expérience a lieu, d'égal à égal. Cela donne l'occasion à l'adulte de sortir de son rôle de modèle, d'accepter d'être là où il en est, lui aussi.

## Si au début, les exercices peuvent intriguer les enfants, à la longue, ils peuvent les agacer (ce sont des enfants !). Comment les amener à adopter ce rendez-vous quotidien ?

La lassitude n'est pas une affaire d'enfant ou adulte. La nouveauté



Le livre est actuellement disponible aux éditions Eyrolles.