



PÉDAGOGIE > Sophrologie

L'attention, ça s'entraîne aussi

L'attention est comme un muscle. Si on ne l'entraîne pas, elle s'étiole. Voici un livre qui concerne aussi bien les parents que les enfants pour détendre ce « muscle ».

Qui n'a pas pesté en sortant de la réunion parents-profs, en apprenant que son enfant est distrait, regarde par la fenêtre les feuilles d'automne qui tombent dans la cour ou s'évade par la pensée du cours de maths ? Pas de panique, rien n'est perdu. La concentration et l'attention se cultivent et s'entraînent, un peu comme un muscle. C'est précisément le thème du livre que publie chez Eyrolles Camille Chenal, sophrologue et maman confrontée à cette question. Intitulé *J'aide mon enfant à être attentif*, cet ouvrage se propose de développer la concentration avec des méthodes psychocorporelles, inspirées des pratiques orientales « pour dompter le muscle de l'attention ».

Le « plus » de l'ouvrage ? Des exercices pratiques que les parents pourront effectuer avec leur enfant. Déculpabilisant ! « J'ai vu des parents en pleurs parce qu'ils avaient le sentiment de ne pas accorder assez de temps à leur enfant. Je leur réponds qu'un petit moment intense, une présence de grande qualité où on est tout à son enfant vaut de l'or. »

« Le système de pensée passe par des rebondissements »

En ce qui concerne l'enfant, l'objectif sera de le rendre « plus présent à son environnement » afin que son attention ne soit pas détournée par des éléments extérieurs. « C'est difficile d'expliquer ce qu'est l'attention. Mais on pourrait dire que c'est le fait d'être présent et, qu'en même temps, c'est ce qui nous attire vers des stimuli extérieurs. Il est normal qu'elle s'évade. Le système de pen-



S'installer dans un environnement calme, sans sollicitations extérieures, pour dompter le muscle de l'attention.
Photo Cédric JACQUOT

sée passe par des rebondissements. C'est un double mouvement de la pensée. Parfois on part dans la rêverie. Cela demande de la discipline, de la concentration et cela peut s'acquiescer par un entraînement. L'attention présente est volontaire, c'est la plus difficile à maintenir. C'est ici

et maintenant. C'est celle qu'on forge par le yoga, la méditation, la sophrologie... Parfois, quelque chose dans notre environnement attire notre attention. C'est normal et involontaire.»

Il faudra donc veiller à s'installer dans un environnement cal-

me, sans sollicitations extérieures, pour dompter le muscle volatile de l'attention.

Monique RAUX

> *J'aide mon enfant à être attentif*, de Camille Chenal, 12 €, Ed Eyrolles.

Trois conseils pratiques

Pour Camille Chenal, la sophrologie est la clef de voûte d'une meilleure attention à soi et au monde. Elle s'appuie donc sur cette méthode psychocorporelle ainsi que sur le yoga, la méditation, pour recommander des exercices – courts au début – à faire avec son enfant.

1) **Faire un stop.** S'arrêter et en prendre conscience, sentir qu'on fait une petite pause, le ressentir dans son corps. C'est la porte d'entrée. Je m'arrête de courir, de m'agiter, de penser à mille choses et je respire !

2) **Ressentir des sensations.** Notre esprit passe son temps à gambader, il est sollicité tout le temps. On peut

l'occuper en faisant appel à un sens. le toucher par exemple. Prendre un objet rugueux ou un stylo et le palper dans tous les sens, en étant attentif aux sensations, pour canaliser son attention.

3) **Respirer au carré.** Les jeunes enfants adorent ! Cinq minutes. On dessine un carré, puis on demande à l'enfant de le visualiser dans sa tête. On inspire en comptant jusqu'à 4, on fait une pause poumons pleins, puis on expire et on fait une pause poumons vides. En pensant à la respiration, on ne pense à rien d'autre. Essayez !