

## **Présentation du livre J'aide mon enfant à être attentif**

*Camille Chenal, « J'aide mon enfant à être attentif : Développer l'attention avec les méthodes psychocorporelles » Préface de Jean-Philippe Lachaux, Éditions Eyrolles, qui est sorti en librairie le 18 octobre 2018.*

J'ai eu envie de lancer un large appel à la réflexion sur l'attention que chacun porte à ce qui lui est le plus cher, et sur sa propre responsabilité à porter son attention vers ce dont il veut prendre soin et développer.

Et cela commence par ce qui nous est proche, l'attention de notre enfant.

Le livre « J'aide mon enfant à être attentif » est le fruit de mon expérience de maman et de sophrologue pour l'association Calapalo, où j'ai accompagné le soir et le mercredi des enfants ayant des difficultés scolaires. Je suis passionnée de neurosciences et diffuse une sophrologie créative et ludique.

En abordant tous les champs de l'attention, y compris l'attention à soi et aux autres, l'ouvrage vise non seulement à augmenter les performances de l'attention mais aussi à rendre l'enfant plus présent à son environnement. Et si l'on se posait un peu pour en parler ? Parce que nous sommes tous touchés. Et c'est à nous de savoir ce que nous voulons en faire.

## **Tout part d'une expérience qui me touche au plus près**

Ce que j'ai vécu, ce que j'en ai fait, cela peut résonner en vous.

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 c'était la bataille des devoirs... Et je ne trouvais pas la notice. Elle n'a pas été livrée avec lors de l'accouchement.

Comment lui faire comprendre qu'il était important d'apprendre à l'école ? Comment ne pas entrer dans un bras de fer quotidien « tu dois, c'est pour toi que tu travailles, quand tu seras grand... »

Racine était aussi inconcevable que du chinois, les punitions le torturaient : recopier 100 fois des mots dont les lettres dansaient devant ses yeux, se moquaient de lui, et peu à peu rongaient sa curiosité, son envie de découvrir le monde. Je ne reconnaissais plus mon asticot. Je ne me reconnaissais plus non plus. Parce que l'école est au centre de sa vie et empoisonnait toute la vie familiale. Pourquoi tout cela a-t-il été si douloureux, si long à comprendre ? Je ne vivais plus avec mon enfant la joie d'être ensemble.

J'ai voulu comprendre ce qui se passait dans sa petite tête. Il était plus attentif quand je lui permettais d'assouvir son énergie physique (je l'ai inscrit ensuite dans une section sportive), il était plus attentif quand j'étais attentive à lui. Il était aussi beaucoup plus attentif quand nous transformions sa labeur en jeu, en défi, en moment d'échange.

Voilà c'était il y a plus de 10 ans, et depuis, j'ai beaucoup travaillé avec lui. Et il m'a beaucoup appris. Le fameux Racine a dû se retourner dans sa tombe quand nous l'avons chanté, hurlé, dansé, et les pauvres enseignants m'ont vue débarquer mainte et mainte fois pour les supplier de saisir les différences entre leurs 36 fois 12 diabolins pour assouplir, ouvrir leurs méthodes, saisir l'essentiel de ce qu'ils voulaient transmettre, et nous faire confiance sur le « comment » de l'apprentissage d'un enfant à la fois si particulier mais finalement si normal.

Grace à mon petit bonhomme, j'ai plongé dans les méandres des cablages des neurones, et tout me renvoyait à ce que j'apprenais, le WE, dans mes formations en sophrologie. J'ai commencé à suivre mon enfant de plus près, le soir pour les devoirs, et j'ai élargi à plus large échelle, le laboratoire expérimental est passé à un groupe, puis je me suis spécialisée en sophrologie auprès de l'enfant, et ai travaillé les troubles de l'apprentissage.

Le garçon a grandi, sa sœur et ses amis aussi, ainsi que tous mes petits cobayes qui ont élargi le champ de l'expérience. J'ai eu envie de vous transmettre, de la manière qui m'est la plus naturelle, le fruit de mes réflexions et tout ce qui a attiré mon attention vers ... l'attention.

J'ai trouvé là un point central à une très vaste réflexion sociétale, et l'épicentre aussi de techniques qui nous ont été transmises depuis la nuit des temps et ne demande qu'à être tout simplement sorties du tiroir.

Parlons du temps d'attention de nos enfants à l'école ! Pauvres de vous, enseignants ! Comment capter l'attention de ces ecervelés ? Comment faire, nous, parents, pour jongler dans ce monde scintillant de milles aspirations et qui magnétisent nos enfants vers les écrans, ou nous donne si peu de temps pour eux ?

Inutile de déposer un brevet de plus, je n'invente rien. Nous avons tous les moyens d'agir. Il faut, juste, en prendre conscience, et commencer à orienter notre attention vers ce qui l'améliorera. Être attentif à notre attention, être attentif à l'attention de notre enfant, comprendre ce qui la capte, et, orienter la polarité comme le champ magnétique de l'aimant.

## **Ceux qui m'ont inspirée**

Souvenez vous des premiers apprentissages de votre bébé. Comment a-t-il découvert le monde ? En vous regardant. Ses yeux captés par la voix, ses

neurones miroirs se sont activés, et il a commencé à suivre des yeux, à réagir, à sourire...

Des ouvrages et surtout, la personnalité de leurs auteurs ont éclairé mon travail débordent de la thématique de l'attention, car l'originalité de ma démarche ne réduit pas à la simple augmentation de performances, mais propose une vision interactive de la parentalité, ainsi que la compréhension des phénomènes de l'attention, dans toute son envergure.

Je pense à Isabelle Fillozzat, psychothérapeute, très charismatique qui propose une parentalité sous l'angle de l'approche empathique de l'enfant. Auteure de vingt-trois livres dont les best-seller *L'intelligence du cœur*, *Au cœur des émotions de l'enfant* chez JC Lattès, je ne pourrai que vous encourager à l'écouter.

Catherine Gueguen, pédiatre formée à l'haptonomie et à la Communication Non Violente (CNV), a fait découvrir au grand public les notions de bienveillance et d'empathie. Elle explique ce que nous apprennent les dernières découvertes des neurosciences affectives et sociales sur le jeune enfant et le développement de son cerveau. Auteure de *Pour une enfance heureuse* et *Vivre heureux avec son enfant* publiés chez Robert Laffont.

Jean-Philippe Lachaux, qui a signé la préface de mon livre, directeur de recherche à l'INSERM, au sein du Centre de recherche en neurosciences de Lyon. Son ambition est de traduire les dernières avancées des neurosciences pour apprendre à apprivoiser l'attention. Il est en train de lancer en milieu scolaire un projet pour promouvoir l'éducation de l'attention à l'école (*Les Petites bulles de l'attention: Se concentrer dans un monde de distractions*, *Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences*, *Le Cerveau attentif contrôle, maîtrise et lâcher prise*, chez Odile Jakob).

Je suis aussi inspirée depuis longtemps par Daniel Goleman, psychologue de renommée internationale, journaliste scientifique, il a consacré de nombreuses années aux sciences du cerveau et du comportement au New York Times. Son Bestseller de 1995, *Emotional Intelligence*, a été tiré à plus de 5 millions d'exemplaires (*Focus Attention et concentration ; Attentif, concentré et libre*). Du côté de l'école, de très belles alternatives et initiatives éclosent de toute part, par exemple avec Céline Alvarez, qui a lancé l'appel des lois naturelles de l'enfant.

Travaillons ensemble, parents et enseignants, pour le meilleur de nos enfants... Je me suis intéressée dans mon ouvrage à la sphère familiale, mais je suis certaine que les enseignants pourront y trouver aussi un intérêt.

## Comprendre et agir

J'aborde dans mon ouvrage de manière très concrète les notions de l'attention. J'ai toujours eu besoin de comprendre, et je suis très frustrée quand on me dit « fais-ci, fais-ça », sans que je sache « pour quoi ». j'ai aussi observé que les enfants, s'ils jouaient le jeu de faire les exercices que je proposais, parce que j'étais convaincante, que je leur proposais de le faire de manière ludique, etc. abandonnaient vite les exercices. Ils avaient besoin de ressentir, que cela leur fait du bien, et, à quoi ça sert !

Quand vous utilisez un GPS pour aller dans un endroit nouveau : vous le suivez, presque les yeux fermés. Saurez vous refaire le chemin tout seul ? Et si vous faites ce chemin avec le GPS mais que vous avez intégré les notions d'espace, et de distance est-ce que ce n'est pas plus facile d'y retourner tout seul, voir même d'aller ailleurs ?

- Notre cerveau ne peut pas traiter toutes les informations entrantes, la capacité de sélectionner est complexe.
- L'attention s'éduque et se formate.
- Parce que notre cerveau est plastique, notre capacité d'attention peut se détériorer ou s'améliorer.
- La concentration est volontaire, alors que l'attention ne l'est pas toujours.

## Faire des exercices de sophrologie et méditation, c'est bon pour l'attention et la concentration

J'ai entendu bien trop souvent, « oh, il n'est pas concentré, car il n'est pas motivé ! », ou « c'est parce qu'il ne le veut pas ! », mais l'attention échappe à la volonté.

Je me suis particulièrement attachée à guider le parent afin qu'il puisse comprendre pour mieux utiliser les méthodes psychosomatiques, et rien ne sera mieux que de pratiquer ensemble, à des moments d'échanges parents-enfants. Les petits exercices courts, de respiration notamment ou de focalisation sur son corps, seront vite assimilés par les enfants, et ils pourront les réutiliser seuls, discrètement à l'école par exemple.

Quand on veut augmenter ses capacités de concentration, trop souvent on ne pense qu'à la première attention, focalisée, et de la possibilité de la maintenir. Il faut absolument expérimenter la souplesse, la capacité à varier son axe d'ouverture, et apprendre à l'ouvrir. Le type d'attention que j'appelle

« ouverte », ou de contemplation, a été largement répandu par les méthode de méditation de pleine conscience. On apprend à prendre conscience de ses pensées, de ses rebonds, de tous ce que les sens nous apportent comme information. Je tiens à faire comprendre la différence entre une attention focalisée, fermée, sur une cible de l'attention (les mouvements de son corps, l'objet devant soi) où tout s'efface autour du champ de l'attention complètement ciblé, d'une attention large et ouverte, de type contemplation, ou l'on accepte tous les signaux des sens, mais l'on apprend à juste les recevoir sans les trier ni traiter.

Manier tous ces types d'attention permettra à l'enfant de mieux choisir laquelle utiliser, de se ressourcer, se centrer, ... et donc concentrer. L'acte de concentration centripète ne peut donc éclore et s'épanouir qu'en saisissant et intégrant l'acte inverse d'ouverture vers l'extérieur.

Le cheminement que connaissent les sophrologues reste donc le meilleur des apprentissages à transmettre, et vous reconnaîtrez l'enchaînement proposé par le fondateur de la sophrologie, des acquisitions des capacités de relaxation, de sécurisation puis de travail sur le corps, permettant par là à l'attention de trouver un support en soi, de la travailler et maintenir par soi même avec ce qu'on a sous la main, son corps, sa respiration, la possibilité d'utiliser sa petite voix intérieure, son imagerie mentale. L'enfant aquiera par là sa propre autonomie. Car il ne s'agit pas de capter son attention par un support externe, en un rapport hypnotique, mais bien de lui faire expérimenter, en lui, ses propres capacités. Et c'est delà qu'il travaillera sa motivation intrinsèque, et ne deviendra pa dépendant d'un rapport à court terme du circuit de la récompense.

### **Attentif à l'autre**

La dernière partie de mon ouvrage traite du rapport à l'autre, car naturellement, le cheminement du travail de l'attention rend plus sensible non seulement la detection de ses propres signaux, mais aussi ceux des personnes à l'entour. Une des clés de la gestion de l'impulsivité se trouve là, par la compréhension des cheminements de pensées ascendants, rapides et automatiques liés à l'émotionnel, et ceux descendants, reflexifs, volontaires et maîtrisés. Les chemins de l'attention dans notre cerveau sont curieusement très liés à ceux de l'empathie, et de la bienveillance naîtra des rapports plus harmonieux avec l'autre.

Le capitaine non seulement saura diriger son navire, mais aussi prendre soin de la mer qui le nourrit et l'accueille.