

5 Stratégies Neuro-Éducatives

INDISPENSABLES POUR MOBILISER L'ATTENTION PENDANT LES DEVOIRS

L'attention est la porte d'entrée de tous les apprentissages. Lorsqu'elle est disponible, le cerveau peut **comprendre, mémoriser et progresser** avec plus de fluidité ; lorsqu'elle est fragilisée, même un enfant performant peut se retrouver en difficulté face aux tâches scolaires.

Or, l'attention n'est ni constante ni automatique : elle fluctue selon la **fatigue, les émotions, l'environnement et la manière dont le travail est présenté.**

Bonne nouvelle : elle peut être soutenue et facilitée lorsque l'on comprend mieux comment fonctionne le cerveau de son enfant. Disposer de **repères simples** pour favoriser l'attention permet alors d'aborder les devoirs avec plus de **calme, de clarté et de confiance**, en soutenant à la fois **les apprentissages** et le **bien-être de votre enfant** au quotidien.

L'attention n'est ni un trait de caractère, ni une question de volonté.

C'est une fonction cognitive fragile, influencée par :

- la fatigue cognitive
- l'environnement
- la charge émotionnelle
- le niveau de clarté de la tâche

Vous trouverez ici des outils simples, concrets et validés par les sciences cognitives pour des devoirs plus calmes, plus efficaces et plus sereins.



5 Stratégies Neuro-Éducatives

1er Principe neuro-éducatif :

Le cerveau se concentre mieux quand il sait exactement quoi faire et pendant combien de temps.

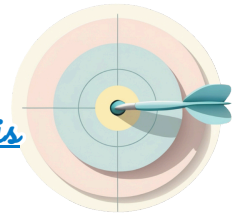
Évitez : “Fais tes devoirs”

Remplacez par un objectif précis:

“Pendant 10 minutes, tu fais uniquement les 5 premières questions”



Outil concret 1 L'Objectif Visible et précis



Comment faire ?

- Imprimez une cible
- Mettez-la dans une pochette plastifiée
- Écrivez l'objectif au centre avec un feutre effaçable
- Posez la devant votre enfant
- Lisez-la à voix haute ensemble

L'attention a besoin de clarté et de précision.

2nd Principe neuro-éducatif :

L'attention soutenue chute très vite naturellement chez l'enfant.

Le cerveau est rassuré de savoir que l'exercice a une durée limitée et votre enfant renforce son sentiment d'efficacité quand il atteint avec succès de multiples objectifs.



Outil concret 2 Le Timer



Comment faire ?

- Fragmentez les devoirs au maximum
- Estimez une durée pour chaque tâche
- Lancez le minuteur
- Félicitez systématiquement les victoires de votre enfant

Moins de temps = plus d'attention réelle



5 Stratégies Neuro-Éducatives

3ème Principe neuro-éducatif :

Le cerveau ne peut pas ignorer ce qu'il voit.

Souvent ce n'est pas un problème de volonté, c'est une surcharge sensorielle.

Le cerveau de l'enfant consacre alors son énergie à filtrer les stimulations inutiles plutôt qu'à traiter la tâche demandée.

Outil concret 3

Bureau

et Page de manuel Allégé



Comment faire ?

- Préparez uniquement le matériel nécessaire
- Évitez les troussees pleines, les écrans, les objets parasites...
- Masquez avec une feuille blanche les éléments des pages du cahier ou du manuel d'exercice qui sont inutiles



Moins de distractions =
attention libérée

4ème Principe neuro-éducatif :

Dire à voix haute engage plus de circuits cérébraux.

La verbalisation active simultanément les aires du langage, de l'attention et de la mémoire de travail, ce qui renforce la compréhension de la consigne et stabilise l'attention pendant la tâche.

Outil concret 4

"Je dis ce que je fais"



Comment faire ?

- Demandez à votre enfant :
- "Explique ce que tu dois faire"
- "Dis la consigne avec tes mots"
- "Explique comment tu vas t'y prendre"



La verbalisation structure la pensée et maintient le focus.



5 Stratégies Neuro-Éducatives

5ème Principe neuro-éducatif :

Le calme du corps libère les ressources du cerveau.

En diminuant les tensions physiques et l'état d'alerte, l'énergie cognitive peut être mobilisée pour l'attention, la compréhension et l'apprentissage plutôt que pour la gestion du stress.

Outil concret 5 La préparation physique



Comment faire ?

- Faites 3 respirations lentes
- Laissez tomber les épaules
- Posez les pieds à plat sur le sol

Phrase clé :

"Mon corps se calme,
mon cerveau peut travailler."



En consacrant du temps à la préparation, on facilite l'Attention.

Ces outils offrent des leviers efficaces et immédiatement applicables, mais ils restent volontairement généraux.

Or, chaque enfant possède un fonctionnement cognitif, émotionnel et attentionnel qui lui est propre.

Par ailleurs, quand les difficultés persistent, il s'agit rarement d'un manque d'effort.

Mais plutôt le signe qu'il faut mieux comprendre le fonctionnement unique de votre enfant, afin de sécuriser ses apprentissages et son bien-être sur le long terme.

C'EST PRÉCISÉMENT L'OBJECTIF DE : *l' Audit des Apprentissages*
une analyse globale et individualisée du fonctionnement de votre enfant pour identifier ses leviers d'attention, ses besoins spécifiques et les ajustements concrets à mettre en place, à l'école comme à la maison.

Découvrez l'Audit des Apprentissages lors d'un échange téléphonique offert.

On se retrouve ici

