



## Types d'attention et suggestions d'activités

L'attention peut se répartir en quatre grandes catégories, présentées dans le tableau suivant. Les difficultés dans ces domaines risquent de nuire à l'autonomie des enfants et au déroulement des activités quotidiennes. La maîtrise de ces types d'attention est déterminante pour l'apprentissage, la sécurité et les compétences sociales.

Type d'attention	Activités pour renforcer ce type d'attention
<b>L'attention soutenue</b> est la capacité de maintenir l'attention pendant un certain temps et de se concentrer pour apprendre, écouter en classe, participer à une conversation ou suivre des instructions.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans une grille de mots cachés, trouver toutes les lettres A (ou d'autres lettres) et les barrer</li><li>• Rédiger une liste de mots commençant par une certaine lettre</li><li>• Faire un classement par ordre alphabétique ou numérique</li><li>• Régler un chronomètre et effectuer une tâche ou une lecture de façon soutenue pendant un certain nombre de minutes</li></ul>
<b>L'attention sélective</b> est la façon dont le cerveau choisit de porter attention à des informations en particulier. Le choix des informations les plus importantes se fait consciemment ou inconsciemment.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser des indices visuels</li><li>• Améliorer les habiletés auditives</li><li>• Limiter les distractions visuelles</li><li>• Réduire les bruits de fond</li><li>• Asseoir les élèves qui ont des difficultés loin des fenêtres ou de la porte</li></ul>
<b>L'attention en alternance</b> représente la capacité de passer rapidement à une nouvelle activité exigeant des capacités cognitives différentes de la première.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Effectuer des activités culinaires</li><li>• Jouer aux chaises musicales</li><li>• Retourner des cartes à jouer et effectuer des actions selon la couleur ou la valeur des cartes</li><li>• Trier des pièces de monnaie ou des objets colorés</li><li>• Faire des activités où le risque de distraction est élevé, comme accéder à Internet pour envoyer un courriel ou visiter le centre commercial</li></ul>



<p><b>L'attention partagée</b> se définit comme la capacité de se concentrer sur deux choses (ou plus) en même temps. Un bon exemple est la capacité de conduire une voiture tout en tenant une conversation avec les passagers. Cette capacité d'effectuer plusieurs tâches mentales à la fois n'est pas toujours facile à gérer pour un enfant, mais se développe au fil du temps.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jouer à des jeux comme Connect Four dans un environnement où il y a des sources de distraction, ou essayer des jeux qui nécessitent des instructions verbales continues</li><li>• Essayer des jeux faisant appel à la mémoire verbale, et en accroître graduellement la complexité</li><li>• Jouer à « Simon dit », mais avec de la musique distrayante en arrière-plan</li></ul>
--	---

Autres suggestions : [Types of Attention and Activities for Each Type - The OT Toolbox](#) (anglais)