

BOÎTE À OUTILS D'IDÉES POUR LES PARENTS D'UN ENFANT TDAH



Objectifs, aider l'enfant à :

- ✓ Limiter les distractions internes
- ✓ Mieux se concentrer
- ✓ Prolonger son attention
- ✓ Contrôler les comportements impulsifs.



2. STRATÉGIES POUR L'ATTENTION

- Timer visuel** : sablier, minuteur pour matérialiser le temps de travail
- Fractionnement des tâches** : découper une activité en petites étapes réalisables en 5-10 min, entrecoupées de micro-pauses.
- Tableau de progression** : checklist de 3-4 étapes que l'enfant doit cocher une à une pour visualiser son avancement (« lire la consigne - répondre aux questions - vérifier - ranger »).
- Pause planifiée avec défolement moteur** : autoriser 2-3 min de mouvement entre deux étapes (ex. marcher, s'étirer, sauter sur place).



- Activités à attention graduée** : puzzles, jeux de logique, jeux de société avec règles simples pour entraîner la concentration progressivement.

3. STRATÉGIES POUR L'IMPULSIVITÉ

- Règle des 3 secondes** : apprendre à compter mentalement « 1-2-3 » avant de parler ou d'agir.



- Boîte d'attente** : lors des devoirs, si une idée parasite surgit, l'enfant la note sur un papier qu'il relira après (évite les interruptions).



- Jeux d'inhibition** : UNO®, Dobble®, Simon®, Halli Galli®, ...



- Coin de retour au calme** : petit espace sensoriel avec coussin, balle de stress, livre ou musique douce pour aider à se recentrer.

4. STRUCTURATION DE L'ENVIRONNEMENT

→ réduire les distractions et les stimulations parasites, créer un cadre prévisible et constant car :



- L'enfant est submergé par les stimuli (visuels, sonores, matériels).



- Il ne sait pas où faire ses devoirs ou passe son temps à perdre/chercher ses affaires.



- Chaque jour, il doit « réinventer son organisation » → charge cognitive énorme.

À PRÉFÉRER :

- ✓ Endroit calme et rangé
- ✓ Peu d'objets autour
- ✓ Matériel visible et accessible



À ÉVITER :

- ✗ Désordre et jouets
- ✗ Bruits et écrans
- ✗ Sur-stimulation



5. ORGANISATION DES DEVOIRS D'ÉCOLE



Organiser son espace de travail

- Toujours au même endroit ex : sa chambre
- Avec tout le matériel à disposition dans des bacs étiquetés (crayons, feuilles, colle...)
- Rangé, pas de jouets ni objets inutiles, face à un mur, étagères fermées, décorations retirées.
- Affichage de la séquence des devoirs à faire sur le mur en face du bureau.
- Organisation des branches par codes couleurs : rouge = français, bleu = maths, vert = sciences



Réduire les bruits ambiants :

- Fermer les portes
- Papiers, « boules quies »
- Éviter la télévision ou la radio allumée dans la maison pendant les devoirs.



Pas écrans avant les tâches scolaires.



6. ROUTINES



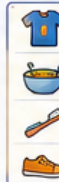
- Heures fixe de lever/coucher, repas, devoirs, loisirs, → le cerveau anticipe et s'adapte mieux.



- **Tableau des routines quotidiennes** : affichée dans la chambre ou la salle de bain : « s'habiller - déjeuner - se brosser les dents - mettre les chaussures ».



- **Agenda/semainier mural** idéalement illustré :
 - Tableau de priorités : 3 tâches principales pour le lendemain avec pastilles de couleur : "doit être fait", "important", "bonus".
 - Grandes étapes de la journée/semaine + pictogrammes → l'enfant sait ce qui vient ensuite, ce qui diminue l'opposition et l'agitation.



7. LES TRANSITIONS



Petite cloche ou signal « On commence les devoirs » « Manger » « Coucher »

- ♥ Ritualiser les moments de passage pour signaler les changements et préparer le cerveau.

8. LES PETITES ASTUCES



- Panier ou boîte à l'entrée pour déposer cartable, vêtements de sport, documents à signer.



- **Mini-réunion** chaque dimanche soir : organiser ensemble les activités, devoirs, rendez-vous.

→ Anticipation et moins de stress.

9. LES ACTIVITÉS QUI AIDENT



Puzzles



Jeux de logique



Jeux de société (règles simples)



Activités physiques



Relaxation et respiration

10. À RETENIR



Le TDAH n'est pas un manque de volonté.



Structure, routine et clarté = repères sécurisants.



Valorisez chaque petit progrès.



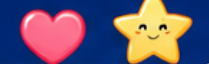
Encouragements et bienveillance avant tout.



Répétition et constance font la différence.



Dr M.H. Martinez
Pédiatre FMH



Chaque enfant est unique : adaptons les outils à ses besoins, son âge et son rythme.

Patience, bienveillance et constance sont vos meilleurs alliés.