Comment marche une séance

Toutes les séances suivent **exactement le même déroulé**. Pour un enfant qui a du mal à se concentrer, la surprise coûte de l'énergie : quand il sait ce qui va se passer, il garde ses forces pour la mission.

1. **La météo avant (20 secondes).** Il entoure le soleil (je suis prêt), le nuage (je suis un peu dans la lune) ou l'orage (j'ai trop d'énergie, je suis énervé). Pas de bonne ou de mauvaise réponse : c'est une information pour vous.
2. **Prêt ? (20 secondes).** Il souffle 3 fois comme une bougie. Vous retournez le sablier ou lancez le minuteur.
3. **Mission 1, je lis (3 minutes).** Une seule consigne. Quand c'est fini, il coche « Fini ! » tout de suite.
4. **Pause corps (30 secondes).** Il tire une carte, ou fait la carte proposée. Puis il se rassoit.
5. **Mission 2, j'écris, puis pause, puis mission 3, je compte.**
6. **La fin (1 minute).** Il colorie la fleur du jour sur sa carte, entoure sa météo après, et vous posez un tampon (ou un autocollant).

Si les 3 minutes ne suffisent pas

Ce n'est pas grave. Arrêtez la mission quand le sablier est fini, et notez simplement l'endroit où il s'est arrêté. On finit le lendemain. Mieux vaut une mission incomplète qu'une mission qui déborde.

S'il veut continuer

Félicitez-le, mais gardez la suite pour demain. Finir avec l'envie d'y revenir est le meilleur moteur pour la séance suivante.



L'astuce du colibri. Les premiers jours, faites la séance avec lui comme un jeu : c'est vous qui retournez le sablier, qui tirez la carte pause, qui posez le tampon. Au bout d'une semaine, laissez-le faire ces gestes lui-même : il devient le chef de sa séance, et il adore ça.

Pour le parent

Dans quel ordre faire les jours ? Dans l'ordre, un jour par séance, 4 à 5 séances par semaine. Si une journée a été trop difficile, refaites-la plutôt que de passer à la suivante. Vous pouvez réimprimer les pages autant que nécessaire.

3 Quand ça déborde

Il y aura des jours où rien ne marche. C'est normal, et ce n'est pas un échec du programme. Voici quoi faire, selon ce que vous observez.

Ce que vous voyez	Ce qui aide
Il refuse de commencer	Proposez de faire seulement la mission 1. Souvent, une fois lancé, il continue. Sinon, une seule mission réussie, c'est une séance réussie.
Il se lève, bouge, se tortille	Faites une pause corps tout de suite, puis reprenez. Bouger n'est pas désobéir : son corps a besoin de se dépenser.
Il se trompe et s'énerve	Ne corrigez pas pendant la mission. Dites : « On regardera ensemble à la fin. » La correction vient après le tampon.
Il pleure ou crie	Arrêtez la séance calmement. Proposez la carte « La tortue » ou « Le ballon » ensemble. On reprendra demain, sans reproche.
Il bâcle pour finir vite	Félicitez d'abord ce qui est juste. Puis demandez de refaire une seule case, « la plus belle possible ».
Vous sentez que vous allez craquer	Arrêtez aussi. Une séance interrompue vaut mieux qu'une séance qui laisse un mauvais souvenir à tous les deux.

Les phrases qui aident

« Tu as réussi à rester jusqu'au bout du sablier. »
« C'est difficile, et tu continues. »
« On fait juste la première mission. »
« On a le droit d'avoir besoin d'une pause. »

Les phrases à éviter

« Concentre-toi ! » (il essaie déjà)
« Tu le fais exprès. »
« Ton frère, lui, y arrivait. »
« Si tu ne finis pas, pas de dessin animé. »



L'astuce du colibri. Après une séance difficile, terminez toujours par une phrase positive et précise, même petite : « Tu as fait la mission 1 en entier. » Votre enfant s'endort sur une réussite, et la séance de demain commence mieux.

AVANT CHAQUE SÉANCE

Ma météo de l'attention



Soleil

Je suis calme et prêt. Ma tête est disponible.

Le parent : On commence tout de suite.



Nuage

Je suis un peu dans la lune, fatigué ou ailleurs.

Le parent : On commence par une pause corps qui réveille : le kangourou ou les moulins.



Orage

J'ai trop d'énergie, je suis énervé ou triste.

Le parent : On commence par une pause qui calme : la tortue, le ballon ou la bougie. Si l'orage reste, on fait une seule mission.

Pourquoi une météo ?

Dire comment on se sent aide à le comprendre, et à choisir ce qui aide. Votre enfant apprend peu à peu à repérer son état, puis à se calmer ou à se réveiller seul. Comparer la météo avant et après la séance montre aussi, souvent, que les missions courtes font du bien.

Les 5 règles de la séance

1. **Une mission à la fois.**
2. **Je regarde le sablier : 3 minutes, et c'est fini.**
3. **Je coche « Fini ! » tout de suite.**
4. **Entre deux missions, je bouge.**
5. **À la fin, je colorie ma fleur.**

ENVIE DE CONTINUER ?

La suite de cette fiche est dans le programme « Colibri »



Des soirées plus calmes, une mission à la fois

Un programme de 30 jours pour les enfants de 5 à 7 ans qui ont du mal à se concentrer : 3 missions de 3 minutes par jour, avec des pauses qui bougent.

Lire, écrire et compter par micro-missions, avec la météo de l'attention, des cartes « pause corps » et un guide pour les soirs difficiles. Ne remplace pas un bilan.

39 € HT

PDF à imprimer · téléchargement immédiat

Découvrir le programme et voir des pages en extrait

monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah

Pourquoi un cahier ? Une fiche, c'est une séance. Le cahier, c'est une progression complète dans le bon ordre, avec un guide pour le parent et tous les corrigés, pour avancer un peu chaque jour sans rien préparer.