AVANT DE COMMENCER

Le mot aux parents

Votre enfant ne tient pas cinq minutes devant une fiche ? Il se lève, joue avec son crayon, oublie la consigne, et la soirée finit souvent en larmes, pour lui comme pour vous. Vous n'êtes pas seul, et ce n'est ni un manque de volonté de sa part, ni un manque de fermeté de la vôtre.

Certains enfants, qu'ils aient un diagnostic de TDAH ou non, ont un « réservoir d'attention » qui se vide très vite. Leur demander 20 minutes d'affilée, c'est leur demander de courir un marathon. En revanche, ils peuvent très bien réussir **3 minutes de concentration**, puis une pause, puis encore 3 minutes. C'est le principe de ce cahier.

Chaque jour, 3 micro-missions : je lis, j'écris, je compte. Une seule consigne par mission, un sablier de 3 minutes, une case « Fini ! » à cocher tout de suite. Entre deux missions, une **pause corps** de 30 secondes : sauter, souffler, presser une balle. Le corps se dépense, la tête se repose, et on repart.

En 30 jours, votre enfant aura réussi 90 missions. Surtout, il aura vécu 30 petites séances qui se terminent bien. C'est souvent ce qui change le plus : il recommence à croire qu'il peut y arriver.

3 étapes
Je démarre (GS · début de CP), Je vole (CP), Je butine (CP · CE1). Le test de départ vous dit où commencer.

10 minutes
3 missions de 3 minutes et 2 pauses. Si votre enfant en veut plus, gardez l'envie pour demain.

Pour vous
Un guide de 5 pages : organiser la séance, réagir quand ça déborde, parler avec l'enseignant.

Important
Ce cahier est un outil d'entraînement et d'accompagnement à la maison. Il ne remplace pas un bilan ni une prise en charge par un professionnel (médecin, psychologue, orthophoniste, psychomotricien). Si vous vous posez des questions sur l'attention de votre enfant, parlez-en à son médecin : le carnet d'observation de la page 9 peut vous y aider.

Organiser la séance

Le moment

Toujours **à la même heure**, et jamais quand votre enfant est épuisé ou affamé. Après le goûter et un moment de jeu dehors fonctionne souvent bien. Le week-end, le matin est souvent plus facile.

Le lieu

Une table dégagée, face à un mur plutôt qu'à une fenêtre ou un écran. Sur la table : la page du jour, un crayon, une gomme. Rien d'autre. Les distractions ne sont pas une faute de l'enfant : on les retire.

Le signal de départ

Le même rituel à chaque fois : la météo, les 3 bougies, le sablier qu'on retourne. Ce signal dit au cerveau : « Maintenant, on se concentre. » Après quelques jours, il devient automatique.

Le minuteur

Un sablier de 3 minutes, un minuteur de cuisine ou un minuteur visuel. L'enfant doit **voir** le temps passer : cela le rassure, la fin est visible.

Le corps

Votre enfant peut se tenir debout, à genoux sur la chaise, ou s'asseoir sur un ballon. Ce qui compte, c'est qu'il fasse la mission, pas qu'il soit immobile.

Vous

Asseyez-vous à côté, pas en face. Lisez la consigne une seule fois, en montrant du doigt. Puis taisez-vous et laissez faire : trop de paroles dispersent l'attention.

Le matériel à préparer une fois pour toutes

Le sablier ou le minuteur · les 20 cartes « pause corps » découpées, dans une boîte · une balle souple ou un coussin · des crayons de couleur · le tableau de récompenses affiché au mur · des tampons ou des autocollants.



L'astuce du colibri. Prenez une photo de la table prête (page, crayon, gomme, sablier) et collez-la à côté. Votre enfant prépare sa table tout seul en regardant la photo : un oubli de moins, une dispute de moins.

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Des outils de parents, appliqués aux apprentissages

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.