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.

MON PARCOURS

Mon jardin des 30 jours



Chaque jour, après mes 3 missions, je colorie une fleur. Quand une étape est finie, je colorie son badge !

Étape 1 · Je démarre

GS · début de CP · jours 1 à 10

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

Badge

Étape 2 · Je vole

CP · jours 11 à 20

11 12 13 14 15
16 17 18 19 20

Badge

Étape 3 · Je butine

CP · CE1 · jours 21 à 30

21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

Badge

Jours finis	Missions réussies	Pauses corps
..... / 30	..... / 90	..... / 60

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Une colonne vertébrale pour les 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.