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.

1 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.

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Un cahier pensé pour les enfants qui ont du mal à se concentrer

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.