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.

4 Récompenser sans acheter

Les enfants qui ont du mal à se concentrer ont besoin de **récompenses immédiates** : une récompense promise pour la fin du mois est trop lointaine pour les motiver aujourd'hui. Le cahier en prévoit trois niveaux, tous gratuits.

Tout de suite

La case « Fini ! » cochée après chaque mission, et un mot précis : « Tu as lu les 6 syllabes. » Le compliment doit décrire ce qu'il a fait, pas dire qu'il est « intelligent ».

À la fin de la séance

La fleur coloriée sur la carte et le tampon. Vous pouvez y ajouter un petit privilège choisi ensemble : choisir l'histoire du soir, le dessert, le jeu de 10 minutes.

À la fin d'une étape

Le badge de l'étape, et un moment spécial avec vous : une sortie au parc, une partie de jeu de société, une recette ensemble.

Trois règles pour que ça marche

1. On récompense **l'effort** et la séance terminée, pas le zéro faute.
2. On ne retire jamais un tampon gagné, même après une mauvaise journée.
3. On ne transforme pas les récompenses en punitions (« si tu ne fais pas, tu n'auras pas… »).

Pour le parent

Vous trouverez le tableau de récompenses page 50 et les 30 autocollants à découper page 51. Affichez le tableau au mur, à hauteur des yeux de votre enfant : le voir se remplir est une récompense en soi.



L'astuce du colibri. Dites ce que vous voyez, pas ce que vous pensez : « Tu as recommencé ta lettre trois fois pour qu'elle soit belle » plutôt que « Tu es génial ». Un compliment précis apprend à votre enfant ce qui marche.

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Moins de conflits, plus de réussites

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.