



# M2HAT PSYCHOLOGIE

BILAN COGNITIF EVALUATION ET SUIVI THERAPEUTIQUE

## **TDAH EXERCICES ET PRÉCONISATIONS**



## Comprendre le fonctionnement TDAH

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) n'est ni un manque de volonté, ni un défaut d'éducation, ni un simple problème de comportement. Il s'agit d'un fonctionnement neurodéveloppemental particulier qui influence la capacité de l'enfant à réguler son attention, ses émotions, son impulsivité et son niveau d'activité.

Au quotidien, cela peut se traduire par des difficultés attentionnelles fréquentes, des réactions rapides, des difficultés à attendre, à s'organiser, à terminer une tâche ou à gérer la frustration. Ces comportements peuvent parfois être mal interprétés comme de la provocation ou de la paresse, alors qu'ils reflètent surtout des fonctions exécutives encore en construction.

## Le rôle de l'environnement

L'enfant avec TDAH a besoin de davantage de repères externes pour construire progressivement ses repères internes. Il apprend mieux dans un environnement structuré, stable, prévisible et encourageant. La qualité du cadre, la clarté des consignes et la cohérence entre les adultes jouent un rôle majeur dans son développement.

Le rôle combiné des parents, des enseignants et des professionnels consiste à soutenir, guider et entraîner le cerveau de l'enfant afin de renforcer ses capacités d'attention, de contrôle et de régulation émotionnelle.



# Objectif du document

Ce programme a été conçu comme un outil pratique, progressif et concret, centré sur trois axes complémentaires :

- aider l'enfant à mieux comprendre son fonctionnement
- proposer des stratégies simples pour améliorer l'attention, l'inhibition et la gestion de la frustration
- organiser l'environnement familial et scolaire pour limiter les situations de décrochage et de surcharge

L'objectif n'est pas de supprimer les difficultés immédiatement, mais de construire pas à pas des compétences durables grâce à la répétition, l'encouragement et l'adaptation.

## Principe d'évolution

Le principe central repose sur l'observation, l'adaptation et le fonctionnement par essais-ajustements. Ce qui fonctionne pour un enfant peut ne pas fonctionner pour un autre, et les besoins peuvent varier selon la fatigue, l'âge, les exigences scolaires ou les situations vécues.

Ce programme doit donc être compris comme un cadre évolutif, à ajuster progressivement en fonction des progrès et des particularités de l'enfant.

# PARTIE 2

**ENSEIGNANT**

## Objectif global

Maintenir l'élève dans l'activité en réduisant les difficultés attentionnelles, en prévenant la surcharge cognitive et en transformant l'agitation en levier d'engagement.

L'enfant TDAH ne tient pas moins à apprendre. Il a besoin de plus de guidage, plus de structure et plus de retours immédiats pour rester dans la tâche et d'aider l'enfant à rester disponible pour apprendre.



# PRINCIPE

Agir selon la séquence suivante :



**anticiper**



**soutenir**



**relancer**



**valoriser**

**Intervenir avant la rupture attentionnelle plutôt qu'après le décrochage.**

# LES 7 LEVIERS

# Temps de latence systématique avant réponse

## Objectif

Réduire les réponses impulsives et favoriser la réflexion.

## Mise en pratique

- poser la question
- attendre 3 à 5 secondes
- autoriser la prise de parole ensuite

## Effets recherchés

- moins d'interruptions
- réponses plus construites
- baisse de la précipitation

# Consignes segmentées et sécurisées

## Objectif

Limiter la surcharge mentale.

## Mise en pratique

- une seule consigne à la fois
- phrases courtes
- faire reformuler par l'élève

## Exemple concret

Au lieu de :

"Prenez le cahier, ouvrez à la page 32, lisez et répondez aux questions"

Dire :


"Prenez le cahier"

Pause

"Ouvrez page 32"

Pause

"Lisez le texte"

 **Effets recherchés :** meilleure entrée dans la tâche, moins de blocage

## Micro-pauses motrices intégrées

### Objectif

Prévenir l'agitation et la perte d'attention.

### Mise en pratique

- 30 à 60 secondes de mouvement toutes les 30–40 minutes
- autoriser à se lever brièvement

### Exemples

- distribuer des feuilles
- effacer le tableau
- aller porter un document

**Effets recherchés :** retour au calme plus rapide, meilleure concentration ensuite

# Balisage visuel des informations essentielles

## Objectif

Aider l'élève à savoir où regarder.

## Mise en pratique

- entourer les mots importants
- souligner les consignes
- utiliser des repères visuels simples

## Effets recherchés

- moins de perte dans la tâche
- meilleure compréhension

## Activation attentionnelle fréquente

### Objectif

Empêcher le décrochage silencieux.

### Mise en pratique

- poser des questions courtes régulièrement
- faire reformuler
- vérifier le regard

### Effets recherchés

- maintien de l'engagement
- retour plus rapide à l'attention

## Missions motrices fonctionnelles

### Objectif

Transformer l'agitation en utilité.

### Mise en pratique

- responsable du matériel
- distribution des cahiers
- déplacement encadré

### Effets recherchés

- valorisation de l'élève
- diminution des mouvements non contrôlés

## Renforcement positif ciblé et précis

### Objectif

Ancre les comportements adaptés.

### Mise en pratique

Nommer exactement ce qui est réussi :

- "Tu as attendu avant de répondre"
- "Tu es resté concentré jusqu'au bout"

### Effets recherchés

- répétition des bons comportements
- amélioration de la motivation

# ACTIONS À FAVORISER



consignes courtes et concrètes



positionner l'élève dans une zone d'attention (ni isolé, ni surstimulé)



répéter les points essentiels



fractionner les tâches longues



donner un retour rapide après un effort



anticiper les moments difficiles (fin de matinée, fin de journée)



installer des routines de classe très stables

# ACTIONS À ÉVITER (ET LEURS AJUSTEMENTS)

## **Parler longtemps sans interaction**

→ découper et faire participer régulièrement

## **Donner plusieurs consignes en même temps**

→ séparer les étapes

## **Attendre que l'élève décroche totalement**

→ relancer dès les premiers signes

## **Punir uniquement l'agitation**

→ proposer une mission motrice encadrée

## **Placer l'élève dans une zone trop stimulante**

→ réduire les distractions visuelles proches

## **Supposer qu'il a compris**

→ demander de reformuler

## **Comparer avec les autres élèves**

→ valoriser sa progression personnelle

# GESTION DES DIFFICULTES ATTENTIONNELLES

## Signaux précoces à repérer

- regard qui se perd
- manipulation excessive d'objets
- lenteur soudaine
- agitation qui augmente

## Interventions rapides efficaces

- se rapprocher physiquement
- poser une question simple
- rappeler la consigne brièvement
- redonner un micro-objectif

📄 **Objectif** : Ramener l'élève dans la tâche sans le mettre en échec.

# GESTION DE LA FRUSTRATION EN SITUATION SCOLAIRE

## Situations sensibles

- erreur
- exercice difficile
- attente prolongée
- correction publique

## Préconisations

- valoriser l'effort avant le résultat
- normaliser l'erreur
- proposer une aide rapide
- fractionner la tâche

**Phrase pédagogique utile :** "On continue juste encore un petit morceau."

# SUIVI PÉDAGOGIQUE DES ÉVOLUTIONS (FORMAT CLASSE)

Observer chaque semaine :



## Attention

- temps de concentration sans relance
- fréquence des décrochages



## Frustration

- réactions face à la difficulté
- capacité à continuer malgré l'erreur



## Impulsivité

- interruptions
- réponses précipitées



## Autonomie

- capacité à commencer seul
- capacité à finir une petite tâche

# ÉVOLUTION ATTENDUE EN CLASSE

## Premières semaines

- besoin de nombreuses relances
- agitation encore visible

1

## Court terme

- concentration plus stable
- gestion émotionnelle plus adaptée

2

## Court terme

- meilleure entrée dans la tâche
- moins d'abandon rapide

3

## Long terme

- stratégies utilisées spontanément
- meilleure participation
- confiance scolaire renforcée

4

## **PRINCIPE CENTRAL**

L'élève TDAH progresse davantage quand il se sent guidé que quand il se sent corrigé. La sécurité, la structure et la répétition sont les bases de ses apprentissages durables.

# PARTIE 3

## PARENTS

## Objectif global

Créer un environnement stable, prévisible et soutenant qui aide l'enfant à développer progressivement ses capacités d'attention, de contrôle et de gestion des émotions.

Un enfant avec TDAH ne fait pas exprès d'oublier, de s'agiter ou de se déconcentrer. Son cerveau fonctionne vite, intensément et de façon irrégulière.

Le rôle du parent est d'aider à apporter des repères externes solides pour l'aider à construire ses repères internes. Le quotidien devient alors un terrain d'entraînement naturel.



# PRINCIPE

Agir selon la logique suivante :

01

**structurer**

02

**guider**

03

**encourager**

04

**répéter**

05

**ajuster**

**Les progrès viennent moins des grandes décisions que des petites habitudes répétées tous les jours.**

# **LES 7 EXERCICES À LA MAISON**

# Jeux d'attente progressifs

## Objectif

Développer la tolérance à la frustration et le contrôle des impulsions.

## Exemples simples

- attendre son tour dans un jeu de société
- attendre 10 secondes avant d'ouvrir un paquet
- attendre avant de parler pendant une discussion

## Progression

Commencer par quelques secondes puis augmenter progressivement.

## Ce que cela construit

La capacité à supporter le délai sans réagir immédiatement.

## 2. Respiration ritualisée quotidienne

### Objectif

Installer un outil de retour au calme automatique.

### Moments clés

- avant les devoirs
- après un conflit
- avant le coucher

### Durée

1 minute suffit.

**Ce que cela construit :** Un réflexe d'apaisement interne.

## 3. Routines fixes et prévisibles

### Objectif

Réduire la fatigue mentale et les oppositions.

### Moments essentiels à structurer

- lever
- départ à l'école
- devoirs
- coucher

### Exemples concrets

Toujours faire les choses dans le même ordre.

### Ce que cela construit

Un sentiment de sécurité et moins de tension.

## 4. Travail en séquences courtes

### Objectif

limiter la perte d'attention.

### Méthode

- 10 minutes de travail
- pause courte
- reprise

### Ce que cela construit

La capacité à rester concentré par petites étapes.

## 5. Missions physiques quotidiennes

### Objectif

Canaliser l'énergie et diminuer l'agitation.

### Exemples

- porter des courses
- ranger la table
- aller chercher un objet

### Ce que cela construit

Une régulation corporelle naturelle.

## 6 EXERCICE 6

# Jeux d'attention et d'observation

## Objectif

Entraîner l'attention sans pression scolaire.

## Exemples

- jeu de mémoire
- chercher des différences
- trouver un objet caché
- devinettes

## Ce que cela construit

La concentration dans un contexte positif.

## 7 EXERCICE 7

# Bilan du soir structuré

### Objectif

Renforcer la conscience de ses progrès.

### Questions simples

- Qu'est-ce qui a été facile aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ?
- De quoi es-tu fier ?

### Ce que cela construit

L'estime de soi et la réflexion sur soi.

# ACTIONS À FAVORISER AU QUOTIDIEN



donner une consigne à la fois



parler lentement et clairement



valoriser immédiatement les efforts



installer un espace calme pour les devoirs



maintenir des horaires réguliers



encourager l'activité physique quotidienne



préparer les transitions (prévenir 5 minutes avant)

# ACTIONS À ÉVITER (ET COMMENT LES AJUSTER)

## **Multiplier les demandes en même temps**

→ dire une seule chose à la fois

## **Ne réagir que quand ça va mal**

→ remarquer aussi ce qui va bien

## **Trop d'écrans sans cadre**

→ définir des moments précis

## **Changer souvent les règles**

→ garder les mêmes repères

## **Élever souvent la voix**

→ parler plus lentement et plus doucement

## **Comparer avec frères, sœurs ou camarades**

→ souligner les progrès personnels

## **Faire à sa place par impatience**

→ accompagner mais laisser essayer

# GESTION DES PERTES ATTENTIONNELLES À LA MAISON

## Signes à repérer

- oublie ce qu'il devait faire
- passe d'une activité à l'autre
- regarde ailleurs pendant une consigne
- commence sans finir

## Interventions simples et efficaces

- rappeler la consigne en une phrase
- montrer physiquement ce qu'il doit faire
- redonner un petit objectif
- réduire les distractions autour

📌 **Objectif** : Ramener l'attention sans créer de tension.

# GESTION DE LA FRUSTRATION AU QUOTIDIEN

## Situations sensibles fréquentes

- devoirs difficiles
- attente
- fatigue
- refus
- erreur

## Préconisations

- reconnaître l'émotion ("je vois que c'est difficile")
- proposer une pause courte
- fractionner la tâche
- valoriser l'effort même incomplet

**Objectif :** Apprendre à continuer malgré la difficulté.

# PLAN DE SUIVI À LA MAISON

Observer chaque semaine



## Attention

- temps passé sur une tâche
- besoin de rappels



## Frustration

- intensité des réactions
- temps pour se calmer



## Impulsivité

- coupe la parole
- agit sans réfléchir



## Autonomie

- commence seul
- termine une petite tâche

# ÉVOLUTION ATTENDUE À LA MAISON



## Premières semaines

- besoin fréquent de rappels
- agitation encore importante



## 3 à 6 mois

- retour au calme plus rapide
- plus de persévérance



## 1 à 2 mois

- meilleure capacité à commencer une tâche
- moins d'explosions face aux difficultés



## Long terme

- meilleure gestion des émotions
- plus d'autonomie
- confiance en soi renforcée

# PRINCIPE

Chercher les progrès, même petits, plutôt que les difficultés, un enfant TDAH avance par étapes invisibles.

Chaque jour où il attend un peu plus, se contrôle un peu mieux ou revient un peu plus vite à la tâche est un jour où son cerveau apprend.

# PARTIE 1

**ENFANT**

**Objectif :** aider l'enfant à comprendre son fonctionnement et lui donner des outils simples pour mieux contrôler son corps, son attention et ses émotions.

## Message de départ à transmettre à l'enfant

Ton cerveau fonctionne très vite.

Il a beaucoup d'idées, beaucoup d'énergie et beaucoup d'envies en même temps.  
On ne va pas chercher à le ralentir complètement.

On va lui apprendre à se diriger, comme un pilote apprend à conduire un avion.

Plus tu t'entraînes, plus ton cerveau devient fort pour :

- attendre
- se concentrer
- se calmer
- finir ce que tu commences



# OBJECTIF GLOBAL POUR TOI

Apprendre petit à petit à :



**attendre avant d'agir**



**rester concentré plus longtemps**



**bouger au bon moment**



**gérer la frustration**



**finir de petites choses**

# **LES 7 EXERCICES POUR TON CERVEAU**

## 1 EXERCICE 1

# Le bouton STOP dans la tête

## But

ne plus agir trop vite

## Comment faire

Quand tu as très envie de parler, de bouger ou de répondre :

- tu comptes 1–2–3 dans ta tête
- tu te dis "stop – je réfléchis – j'agis"
- tu attends une seconde

## Quand l'utiliser

- quand tu veux répondre en classe
- quand tu veux couper la parole
- quand tu es énervé
- quand tu veux te lever

## Ce que ça entraîne

Ton cerveau apprend à freiner un peu.

## 2 EXERCICE 2

# La respiration magique

### But

calmer le corps et l'esprit

### Comment faire

- tu inspires lentement
- tu souffles encore plus lentement
- tu le fais 3 fois

### Quand l'utiliser

- quand tu n'arrives plus à te concentrer
- quand tu es énervé
- avant de commencer un travail

**Ce que ça entraîne :** Ton cerveau se calme et peut mieux réfléchir.

### 3 EXERCICE 3

## Le jeu de l'attente

### But

devenir plus fort pour attendre

Tu peux t'entraîner à :

- attendre ton tour
- attendre avant de parler
- attendre avant d'ouvrir quelque chose

Tu peux te lancer des défis :

- attendre 3 secondes
- puis 5
- puis 10

**Ce que ça entraîne :** Ton cerveau devient plus patient.

#### 4 EXERCICE 4

## Bouger pour mieux se concentrer

### **But**

utiliser ton énergie intelligemment

### **Tu peux :**

- porter un objet
- faire 10 petits sauts
- t'étirer doucement

Puis tu te remets au travail.

### **Ce que ça entraîne**

Ton corps se calme et ton attention revient.

## 5 EXERCICE 5

# Le coach dans ta tête

### But

apprendre à te parler pour t'aider

**Ce que ça entraîne :** Tu deviens ton propre guide.

### Tu peux te dire :

- "Je regarde"
- "J'écoute"
- "Je fais une chose"
- "Je continue"
- "Je vérifie"

## 6 EXERCICE 6

# Le détective de l'attention

### **But**

apprendre à chercher ce qui est important

### **Tu peux t'entraîner à :**

- trouver les mots importants
- repérer une erreur
- chercher 3 détails
- écouter et redire ce que tu as compris

### **Ce que ça entraîne**

Ton cerveau apprend à mieux se concentrer.

## Les mini-missions

### **But**

ne pas abandonner

Au lieu de penser : "Je dois tout faire"

Tu penses : – je fais juste un petit morceau – puis encore un autre

### **Exemples**

- une ligne
- un exercice
- un paragraphe

**Ce que ça entraîne :** Tu deviens plus fort pour finir ce que tu commences.

# LES CHOSES QUI T'AIDENT À PROGRESSER



lever la main avant de parler



demander de l'aide quand c'est difficile



respirer pour te calmer



te parler dans ta tête



attendre ton tour



bouger quand c'est le moment



finir une petite chose

# LES CHOSES QUI SONT DIFFICILES (ET COMMENT T'ENTRAÎNER)

## Répondre trop vite

→ compter 1-2-3

## Couper la parole

→ lever un doigt pour te rappeler d'attendre

## Te lever sans prévenir

→ attendre quelques secondes

## Toucher tout

→ garder les mains occupées avec un objet

## Abandonner quand c'est dur

→ essayer encore 2 minutes

## Ne pas écouter jusqu'au bout

→ regarder la personne qui parle

## Te laisser distraire

→ ramener tes yeux sur ton travail

# COMMENT SAVOIR SI TU PROGRESSES

Tu progresses quand :



tu attends un peu plus  
longtemps avant de parler



tu restes concentré un peu  
plus longtemps



tu te re mets au travail plus vite



tu te calmes plus vite



tu termines plus de petites choses

**Même un tout petit progrès compte.**

# LES PERTES D'ATTENTION : CE QUI SE PASSE DANS TA TÊTE

Parfois ton cerveau part ailleurs tout seul.

Tu penses à autre chose sans t'en rendre compte.

**C'est normal. Ton cerveau apprend encore.**

Quand ça arrive, tu peux :

- regarder à nouveau ton travail
- relire la consigne
- te dire "je reviens"
- respirer une fois

# LA FRUSTRATION : QUAND C'EST TROP DUR

## Tu peux ressentir :

- de la colère
- l'envie d'abandonner
- l'envie de crier
- l'envie de tout arrêter

Être frustré, ça arrive à tout le monde.

**Mais apprendre à continuer, ça rend très fort.**

## Quand ça arrive, tu peux :

- respirer
- faire une petite pause
- demander de l'aide

## LE PLUS IMPORTANT À RETENIR

- Ton cerveau apprend chaque jour : Même quand c'est difficile, même quand tu te trompes.
- **Chaque fois que tu attends un peu plus, que tu te contrôles un peu plus, que tu te concentres un peu plus, ton cerveau devient plus fort.**

**CONCLUSION**



## La logique du progrès

L'accompagnement d'un enfant présentant un TDAH s'inscrit dans un processus de développement progressif. Les changements les plus importants sont souvent discrets au début, mais ils constituent les bases d'évolutions profondes sur le long terme.

Les premiers progrès apparaissent généralement dans de petites choses : attendre quelques secondes de plus, rester concentré un peu plus longtemps, revenir plus vite à la tâche après une distraction, accepter l'aide ou mieux tolérer la frustration.

## Le rôle des adultes

La stabilité, la répétition et la cohérence des adultes permettent au cerveau de l'enfant de développer de nouvelles stratégies internes. Peu à peu, l'enfant apprend à se parler pour se guider, à ralentir ses réactions, à gérer ses émotions et à persévérer dans l'effort.

Lorsque parents et enseignants adoptent une posture de soutien, d'anticipation et de valorisation des efforts, l'enfant se sent sécurisé et compris. Cette sécurité renforce sa motivation, son engagement et sa confiance en lui.

## Accepter les fluctuations

Il est important de garder à l'esprit que l'évolution n'est pas linéaire. Il peut exister des périodes de stagnation, des retours en arrière ou des variations liées à la fatigue, au stress ou aux changements de rythme. Ces fluctuations font partie du processus normal d'apprentissage.

**L'objectif n'est pas la perfection, mais l'évolution progressive.**

## Les effets à long terme

Avec le temps, l'accumulation de petites réussites construit des compétences solides :



réussir à finir une tâche



réussir à attendre



réussir à se calmer



réussir à revenir dans  
l'attention

Ces expériences renforcent l'autonomie, l'estime de soi et la capacité d'adaptation.

Avec un accompagnement structuré, cohérent et bienveillant, l'enfant développe progressivement des ressources internes durables qui lui permettront de mieux comprendre son fonctionnement, de mobiliser ses forces et de trouver sa place dans ses apprentissages, ses relations et son parcours de vie.