

Votre enfant a un TDAH?

Ce qui aide c'est :

- 1. Une routine équilibrée**
- Doser les périodes de : sommeil, repas, activités physiques, temps de jeu, temps d'écran, temps d'études, etc.
 - Utiliser un horaire visuel ou des aide-mémoire (calendrier, liste, pictogramme)

- 2. Gérer l'énergie débordante**
- Encourager le mouvement (sports, danse et autres activités physiques)
 - Rediriger l'énergie dans des projets (arts, tricots, mécanique, informatique, etc.)
 - Fournir des objets de manipulation (balle anti-stress, bandes élastique, « tangles », etc.)



3. Une période d'étude structurée

- Respecter son temps d'attention
- Planifier plusieurs blocs courts avec des pauses prévues
- Organiser l'espace de travail et réduire les distractions
- Soutenir l'attention à partir de mouvements et de manipulation d'objets
- Donner des instructions courtes et simples
- Capter l'attention à partir de signaux visuels et/ou auditifs
- Alterner entre les tâches faciles et difficiles

5. Gérer les émotions

- Encourager la respiration (pleine conscience)
- Lors de conflit, inviter l'enfant à se retirer physiquement de la situation
- Guider l'enfant dans les situations problématiques (l'amener à réfléchir sur ses actions)

4. Donner des encouragements soutenus et fréquents

- Fournir un feedback immédiat et précis
- Donner une attention positive (ex. geste, parole)
- Établir un système de motivation
- Être précis et positif dans les directives (ex. « marche svp » plutôt que « ne cours pas »)

