

## ASTUCES POUR L'ENFANT PRESENTANT DES DIFFICULTES ATTENTIONNELLES ET EXECUTIVES

### **FAVORISER LA CONCENTRATION :**

- > s'assurer que l'enfant écoute, le/a recapter (signe, appeler son prénom)
- > le placer proche de l'enseignant, d'un enfant peu bavard/calme qui peut avoir une influence positive (et est d'accord), loin des fenêtres
- > sortir sur le bureau seulement le matériel nécessaire
- > couper toute distraction auditive autour (fratrie, télé en fond, ...), essayer des bouchons (ex: pluggers) ou un casque anti-bruit
- > essayer la musique instrumentale pour créer une « bulle »
- > éviter de diviser son attention : lui demander une chose à la fois
- > encourager à réfléchir à nouveau et/ou reposer la question, avant que l'enfant dise qu'il n'a pas compris ou réponde au hasard, laisser du temps pour certains enfants qui semblent « dans le brouillard »
- > privilégier les consignes courtes, insister sur les mots-clés

### **REDUIRE LA FATIGUE / SOUTENIR LA MOTIVATION :**

- > alterner travail (30min) et pause (10min) pour recharger la batterie
- > éviter les situations d'écoute passive, l'impliquer de manière active dans ses apprentissages (surligner, créer une fiche, écrire, lire...)
- > alterner les exercices (exercice préféré/facile puis exercice difficile)
- > définir le temps (timer), le nombre d'exercices qu'il reste à faire
- > devoirs = activité où l'on gagne des points sur le tableau de motivation

### **TOLERER L'HYPERACTIVITE :**

- laisser la possibilité de se lever, de bouger sur un coussin/ballon, taper les jambes dans un élastique, manipuler un objet (balle anti-stress, « fidget »)
- > lister des activités de déplacement (chercher un livre, effacer le tableau, distribuer, accompagner un autre élève, etc.)
- > **NE PAS** supprimer la récréation c'est essentiel pour se décharger
- > Des idées pour se défouler : parcours moteur, jeux de balle, sac de boxe,...

### **CADRER L'IMPULSIVITE :**

- > lui demander de reformuler la consigne avant de démarrer, pour l'aider à réfléchir avant de faire
- > Automatiser la routine : j'écoute/lis la consigne, je fais, je vérifie
- > Convenir d'un code pour l'aider à se contrôler, pour lui dire quand démarrer/arrêter une tâche
- > Réorienter l'enfant, rappeler le cadre (ex: lever la main pour répondre)
- > L'aider à « freiner » avec des images (tourne sept fois sa langue dans sa bouche, tortue ou escargot, feu rouge, panneau stop, image zen,...)
- > utiliser le tableau de motivation avec des points à gagner sur la journée

### **SOUTENIR L'AUTONOMIE :**

- > aider à structurer le travail (couper en étapes, liste des tâches à faire)
- > aider à visualiser le temps (minuteur, sablier, timer, agenda, calendrier)
- > le responsabiliser en lui affectant une tâche particulière
- > donner des aides (pictos, listes, tutos) pour que l'enfant fasse seul

### **AUGMENTER L'ESTIME DE SOI :**

- > encourager les progrès et l'investissement mêmes minimes
- > bannir la stigmatisation (tu fais le clown, tu n'es pas gentil(le), ...)
- > Le/la pousser à se valoriser sur certaines tâches, sur son comportement

### **RENFORCER LA GESTION DES EMOTIONS :**

- > réorienter sur des stratégies pour se décharger (sortir de la pièce, tour de vélo, taper dans un coussin, chiffonner du papier,...)
- > Réorienter sur une activité positive (dessin, jeu, musique), le/a distraire
- > Essayer de discuter avec l'enfant lorsqu'il est plus calme