Institut Qalâmi



TDAH · DYS · HPI

Les devoirs plus sereins

Aménagements simples à la maison pour un enfant TDAH, DYS ou HPI. Une méthode pas à pas, des fiches pratiques, une check-list et un planning de la semaine à imprimer.

Avant de commencer

Les devoirs sont souvent le moment le plus tendu de la journée. Pour un enfant qui a du mal à se concentrer, à lire, à écrire, ou qui s'ennuie vite, ils peuvent devenir une épreuve pour toute la famille. Ce guide rassemble des aménagements simples, à mettre en place dès ce soir, sans matériel coûteux.

À SAVOIR

Seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic. Le haut potentiel, lui, n'est pas un trouble : il se repère par un bilan, le plus souvent chez un psychologue. Ce guide ne pose aucun diagnostic et ne remplace aucun suivi. Il propose des aménagements de bon sens, utiles à beaucoup d'enfants, avec ou sans diagnostic. Si vous vous posez des questions sur votre enfant, parlez-en à votre médecin.

Trois règles pour utiliser ce guide

1. **Une chose à la fois.** Une fois l'espace préparé (chapitre 01), ajoutez un seul aménagement, essayez-le une à deux semaines, puis passez au suivant. Si vous changez tout en même temps, vous ne saurez pas ce qui aide.
2. **Observez avant de juger.** Notez ce qui se passe (à quel moment ça bloque, combien de temps ça dure) plutôt que « il ne veut pas ».
3. **Gardez ce qui marche, laissez le reste.** Chaque enfant est différent. Un aménagement utile pour l'un peut gêner l'autre. Un enfant peut aussi avoir plusieurs besoins à la fois : piochez dans plusieurs rubriques.

Où ça coince chez vous ?

Cochez les situations que vous reconnaissez. La colonne de droite vous dit par où commencer.

	CE QUE VOUS OBSERVEZ	À LIRE EN PREMIER
☐	Se mettre au travail prend un temps fou.	01 L'espace · 02 Le temps
☐	L'attention décroche au bout de quelques minutes.	02 Le temps · 04 Attention
☐	Votre enfant ne comprend pas ce qu'on lui demande.	03 Les consignes
☐	Lire, écrire ou recopier lui demande un gros effort.	04 Lecture et écriture
☐	Les calculs et les nombres le bloquent.	04 Les nombres
☐	Il bouge sans arrêt, se lève, joue avec tout.	04 Attention et agitation
☐	Il bâcle, s'ennuie, trouve tout inutile.	04 L'enfant qui va vite
☐	L'enseignant ne voit pas ce qui se passe à la maison.	05 L'école
☐	Les devoirs finissent souvent en dispute ou en larmes.	06 La relation

01 Préparer l'espace

Tout ce qui est sur la table ou autour peut attirer l'attention. Le but : que le seul objet intéressant soit le travail du moment.

Le lieu

- Toujours le même endroit, au calme : l'habitude du lieu aide à se mettre au travail.
- Ni face à la fenêtre, ni face au passage : un mur nu devant l'enfant, si possible.
- Télévision éteinte, téléphones et tablettes hors de la pièce (votre téléphone aussi).
- Une lumière suffisante, une chaise à la bonne hauteur : les pieds posés au sol ou sur un support.
- Si les frères et sœurs font du bruit, prévoyez un autre coin ou un autre horaire pour eux.

La table

- Devant lui, seulement le cahier ou la feuille de l'exercice en cours.
- Le cartable fermé, posé au sol.
- Une petite trousse préparée à l'avance : crayon, gomme, règle, un surligneur. Pas de collection de stylos.
- La liste des devoirs du jour, écrite en gros, posée à côté.
- Un verre d'eau déjà servi : une raison de moins de se lever.

L'ASTUCE DE LA BOÎTE

Gardez tout le matériel des devoirs dans une boîte ou un panier. On l'ouvre au début, on le referme à la fin. Votre enfant n'a plus à chercher sa gomme dans toute la maison, et la fin des devoirs devient visible : la boîte est rangée, c'est terminé.

Le bon moment

- Après l'école, laissez d'abord un temps pour goûter et souffler (par exemple 20 à 30 minutes), mais fixez l'heure de reprise à l'avance.
- Gardez la même heure chaque jour autant que possible : l'habitude limite les négociations.
- Évitez les devoirs tard le soir, quand tout le monde est fatigué.

02 Découper le temps

Une heure de devoirs d'un seul bloc est très longue pour beaucoup d'enfants. Découpée en courtes séquences avec de vraies pauses, la même heure devient plus abordable.

Une séance type

Préparer	Séquence 1	Pause	Séquence 2	Pause	Séquence 3	Clore
3 à 5 min	durée choisie	3 à 5 min	durée choisie	3 à 5 min	durée choisie	5 min

Préparer : sortir la boîte, lire la liste, choisir l'ordre. Clore : ranger, préparer le cartable du lendemain, un mot positif.

Trouver la bonne durée d'une séquence

1. Pendant trois jours, notez discrètement au bout de combien de minutes votre enfant décroche : il regarde ailleurs, se lève, joue avec son crayon.
2. Prenez un peu moins que ce temps. C'est la durée d'une séquence : il s'arrête avant de décrocher, sur une note positive.
3. Quand cela devient facile pendant une semaine, ajoutez 2 ou 3 minutes.

Pour un jeune enfant, une séquence peut ne durer que 5 à 10 minutes. Ce n'est pas un échec : c'est un point de départ.

Le minuteur visible

- Choisissez un minuteur où l'on **voit** le temps diminuer : disque de couleur, sablier, minuteur de cuisine.
- Posez-le face à l'enfant. La question « c'est bientôt fini ? » trouve sa réponse toute seule.
- Temps écoulé : on finit la phrase ou le calcul en cours, puis on s'arrête vraiment.

Des pauses qui reposent

- Une pause qui fait bouger : sauter sur place, s'étirer, faire le tour de la maison, se lancer une balle en mousse.
- Une pause courte, mesurée elle aussi au minuteur.
- Pas d'écran pendant la pause : il est souvent difficile d'en revenir.

RENDRE LA LISTE VISIBLE

Écrivez les devoirs du jour sur une petite liste, un devoir par ligne, avec une case à cocher. Laissez votre enfant choisir l'ordre : choisir lui donne une part de contrôle. Un devoir court et facile en premier aide souvent à se mettre en route. Chaque case cochée montre le chemin parcouru.

03 Donner les consignes

Beaucoup de blocages viennent d'une consigne mal comprise, pas d'un manque de volonté. Une consigne claire se donne, se vérifie, puis se suit.

Les consignes que vous donnez

- **Captez l'attention d'abord.** Approchez-vous, dites son prénom, attendez qu'il vous regarde. Pas depuis l'autre pièce.
- **Une seule consigne à la fois.** « Sors ton cahier de maths. » Puis, quand c'est fait : « Ouvre-le à la page 12. »
- **Court et positif.** Dites ce qu'il faut faire (« pose ton crayon ») plutôt que ce qu'il ne faut pas faire (« arrête de gribouiller »).
- **Faites reformuler.** « Dis-moi avec tes mots ce que tu vas faire. » Si ce n'est pas juste, réexpliquez autrement, pas plus fort.

Les consignes écrites

- Lisez la consigne ensemble, à voix haute.
- Entourez le mot qui dit quoi faire (souligne, complète, explique…).
- S'il y a plusieurs actions, numérotez-les : 1, 2, 3.
- Cachez les exercices suivants avec une feuille : un seul exercice visible.
- Avant de commencer : « Qu'est-ce que tu fais en premier ? »

Les mots des consignes

Ces verbes reviennent sans cesse. Les comprendre exactement évite bien des erreurs. Vous pouvez découper ce tableau et le garder dans la boîte.

LE MOT	CE QU'IL FAUT FAIRE	LE MOT	CE QU'IL FAUT FAIRE
Entoure	Trace un rond autour du mot, du nombre ou du dessin.	**Classe**	Mets ensemble ce qui va dans le même groupe (les noms d'un côté, les verbes de l'autre, par exemple).
Souligne	Trace un trait sous le mot ou la phrase.	**Décris**	Dis ce que tu vois ou ce qui se passe, avec des détails.
Relie	Trace un trait entre deux éléments qui vont ensemble.	**Compare**	Dis ce qui est pareil et ce qui est différent.
Complète	Écris ce qui manque à la place des pointillés ou des trous.	**Explique**	Dis comment ou pourquoi.
Recopie	Écris exactement la même chose, sans rien changer.	**Justifie**	Prouve ta réponse : avec une phrase du texte, une règle ou un calcul.
Relève	Cherche dans le texte et recopie les mots exacts.	**Range**	Mets dans l'ordre : du plus petit au plus grand, par ordre alphabétique…

04 Aménager selon les besoins

Piochez dans les rubriques qui correspondent à votre enfant. Pour tout ce qui change la forme du travail rendu (dictée à l'adulte, ordinateur, quantité réduite), mettez-vous d'accord avec l'enseignant.

Pour la lecture

- **Un texte plus lisible.** Photocopie agrandie, ou texte retapé en police simple (Arial, Verdana), taille 12 à 14, interligne 1,5, aligné à gauche, sans italique ni soulignement.
- **Une ligne à la fois.** Une règle ou une bande de carton sous la ligne lue évite d'en sauter une. Surligner une ligne sur deux d'une couleur claire aide aussi.
- **La lecture partagée.** Quand le but est de comprendre (une leçon, un problème) et non de s'entraîner à lire, lisez le texte à voix haute, ou une phrase chacun.
- **La lecture à voix haute par l'appareil.** Tablettes et ordinateurs savent lire un texte à voix haute (synthèse vocale). Les livres audio permettent de suivre une lecture longue.
- **Lire la question avant le texte.** Il sait ce qu'il cherche avant de commencer.

Pour l'écriture

- **La dictée à l'adulte.** Votre enfant dit sa réponse, vous l'écrivez exactement comme il la dit. Utile quand ce sont ses idées qui comptent, pas son écriture.
- **Moins de copie.** Recopiez vous-même l'énoncé, ou collez une photocopie : il n'écrit que la réponse.

- **Le bon support.** Lignes bien marquées, grands carreaux, marge tracée à la règle. Un crayon plus épais ou un guide-doigts peut rendre la prise plus confortable.
- **Le clavier,** si l'école l'accepte, pour les textes longs.
- **Préparer avant d'écrire.** Il dit d'abord ses idées à voix haute, vous les notez en mots-clés, puis il rédige à partir de cette liste.
- **Une relecture ciblée.** Une seule chose à vérifier à la fois : les majuscules, puis les points, puis les accords. Pas tout en même temps.

Pour les nombres et le calcul

- **Du concret.** Jetons, bâtonnets, pièces de monnaie pour voir et manipuler les quantités avant de les écrire.
- **Des colonnes.** Papier à grands carreaux, un chiffre par carreau ; coloriez légèrement les colonnes des unités, des dizaines et des centaines.
- **Un aide-mémoire.** Les tables de multiplication ou les étapes d'une opération sur une petite fiche, si l'enseignant l'accepte.
- **Lire un problème en trois temps.** Que raconte l'histoire ? Que cherche-t-on ? Quels nombres vont servir ? Faire un petit dessin aide souvent.

> **POUR APPRENDRE UNE LEÇON**
>
> Plusieurs révisions courtes valent mieux qu'une longue. Quand la leçon est à savoir pour plus tard, répartissez : un peu le jour même, un peu les jours suivants. Et plutôt que de relire, interrogez-le : on cache la leçon, il redit ce qu'il a retenu, puis on vérifie ensemble ce qui manque.

Pour l'attention et l'agitation

- **Bouger entre deux tâches.** Un devoir terminé, puis dix sauts, un tour du couloir, porter le cahier dans la boîte. Le mouvement est prévu, il n'a plus à le « voler ».
- **Un objet pour les mains.** Certains enfants se concentrent mieux les mains occupées : balle en mousse, pâte à modeler, bout de tissu. Essayez ; gardez si ça aide, retirez si ça devient un jeu.
- **Une autre position.** Pour lire une leçon ou réciter des tables, il peut rester debout. Ce qui compte, c'est le travail fait, pas la posture.
- **Des étapes cochées.** Découpez un exercice long en étapes écrites, une case par étape. Cocher fait avancer.
- **Une présence proche.** Restez à côté en faisant autre chose de calme (lecture, papiers), plutôt que de surveiller chaque mot.

Pour l'enfant qui va très vite ou s'ennuie

- **Donner du sens.** Expliquez à quoi sert l'exercice, ou cherchez ensemble où on l'utilise dans la vie : une recette, un trajet, un budget.
- **Varier la forme.** Réciter en marchant, s'enregistrer, faire un schéma, expliquer la leçon à un parent en jouant le professeur.

- **Proposer un défi.** « Trouve deux façons d'y arriver. » « Invente un exercice du même genre pour moi. » « Peux-tu le refaire sans regarder la leçon ? » Le défi vient après le travail demandé, jamais à sa place.
- **Demander le chemin, pas seulement la réponse.** Certains enfants trouvent juste sans pouvoir dire comment. L'enseignant attend souvent les étapes : faites-les écrire.
- **Vite, mais relu.** Acceptez qu'il aille vite, puis demandez une relecture ciblée (une chose à vérifier). La présentation fait partie du travail.

05 Garder le lien avec l'école

Les devoirs relient la maison et la classe. Quand l'enseignant sait ce qui se passe à la maison, il peut ajuster ; quand vous savez ce qu'il attend, vous aidez mieux.

Ce qui aide

- **Un rendez-vous tôt dans l'année**, avant que les difficultés s'installent. Apportez la fiche ci-dessous.
- **Un mot bref à l'enseignant** (cahier de liaison, message) quand un devoir a coincé : le temps passé, ce qui a bloqué.
- **Des questions précises** : qu'est-ce qui compte le plus dans ce devoir ? Que faire si le temps prévu est dépassé ?
- **Laisser voir les vraies difficultés.** Un devoir fait à la place de l'enfant cache ce qu'il ne sait pas encore faire.

Les aménagements officiels

Selon les pays et les écoles, des aménagements peuvent être prévus officiellement (en France, par exemple, le plan d'accompagnement personnalisé, ou PAP, pour les troubles des apprentissages). Ils demandent souvent un avis médical ou un bilan. Renseignez-vous auprès de l'école.

Même sans plan officiel, beaucoup d'enseignants acceptent de petits ajustements quand ils sont expliqués simplement.

À REMPLIR ET À APPORTER

Mon enfant en une page

Prénom, classe : _____

Ce qui l'aide à travailler : _____

Ce qui le met en difficulté : _____

Ses points forts, ce qu'il aime : _____

Ce que nous essayons à la maison : _____

Ce que nous aimerions savoir : _____

06 Prendre soin de la relation

Un devoir raté se rattrape. Une relation abîmée par des soirées de dispute se répare plus lentement. Vous êtes son parent avant d'être son répétiteur.

- **Valorisez l'effort, précisément.** « Tu as relu sans que je te le demande » vaut mieux que « c'est bien ».
- **Comparez-le à lui-même.** Pas à son frère, à sa cousine ni à ses camarades. « En septembre, tu ne savais pas faire ça. »
- **Séparez l'enfant de l'erreur.** Une faute est une information, pas un défaut.
- **Ménagez-vous aussi.** Les soirs de fatigue, une séance courte et calme vaut mieux qu'une longue dans la tension.
- **Sachez arrêter.** Si la colère ou les larmes montent, faites une pause. Si ça ne passe pas, arrêtez et écrivez un mot à l'enseignant.
- **Passez le relais** quand c'est possible : l'autre parent, un grand-parent, un aîné.
- **Gardez un moment agréable chaque jour**, sans lien avec l'école.

Des phrases qui changent l'ambiance

PLUTÔT QUE…	ESSAYEZ…
« Tu ne fais jamais attention ! »	« Relis la consigne avec moi : qu'est-ce qu'on te demande ? »
« C'est facile, pourtant ! »	« Ça a l'air difficile pour toi. On cherche ensemble par où commencer ? »
« Dépêche-toi ! »	« Il reste cinq minutes au minuteur. Tu finis cette ligne ? »
« Encore une faute ! »	« Il reste une erreur dans cette phrase. Tu la cherches ? »
« Tu es intelligent, tu devrais y arriver. »	« Tu as cherché longtemps sans abandonner. »

QUAND EN PARLER

Si, malgré ces aménagements, les devoirs prennent régulièrement beaucoup plus de temps que ce que prévoit l'enseignant, ou finissent souvent en pleurs, **parlez-en à l'école** et, si besoin, à un professionnel de santé. Demander de l'aide n'est pas un échec : c'est une façon de mieux connaître votre enfant.

À IMPRIMER

Check-list de préparation

Affichez-la près du coin des devoirs. Au début, faites-la ensemble ; peu à peu, votre enfant la suit seul.

Avant la séance

- [ ] Goûter pris, pause après l'école faite
- [ ] Télévision éteinte, écrans hors de la pièce
- [ ] Table vide, sauf le travail du moment
- [ ] Boîte des devoirs ouverte, trousse prête
- [ ] Verre d'eau servi
- [ ] Liste des devoirs écrite, ordre choisi
- [ ] Minuteur posé, durée réglée
- [ ] Activité de pause choisie

Pendant la séance

- [ ] Consigne lue et reformulée
- [ ] Un seul exercice visible
- [ ] Pause après chaque séquence
- [ ] Une case cochée par devoir fini

Après la séance

- [ ] Matériel rangé dans la boîte
- [ ] Cartable préparé pour demain
- [ ] Agenda vérifié pour les jours suivants
- [ ] Un mot sur l'effort de la journée
- [ ] Si besoin, un mot à l'enseignant (temps passé, blocage)
- [ ] Chaque semaine : planning et grille remplis

Une chose à la fois

Notez chaque aménagement essayé, la date de départ et ce que vous observez. Au bout d'une à deux semaines, décidez : on garde, on ajuste ou on laisse. Cette grille est aussi précieuse pour un rendez-vous avec l'enseignant.

AMÉNAGEMENT ESSAYÉ	DEPUIS LE	CE QUE J'OBSERVE	ON GARDE ?
Exemple : séquences de 10 minutes avec minuteur visible	*Lundi 6*	*Moins de « c'est quand la fin ? ». Décroche encore à la 3e séquence.*	*Oui, pause plus longue avant la 3e.*

À IMPRIMER

Planning de la semaine

Remplissez-le avec votre enfant en début de semaine. La dernière ligne sert à noter ce qui a bien marché : c'est elle que vous relirez ensemble à la fin de la semaine.

Semaine du .....

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Heure de début							
Devoir 1							
Devoir 2							
Devoir 3							
Leçon à revoir							
Durée d'une séquence							
Pause choisie							
Temps passé en tout							
Ce qui a bien marché							

Le bilan de la semaine

Ce que nous gardons :

Ce que nous changeons la semaine prochaine :

Parlons de votre enfant

Si vous souhaitez être accompagnés pas à pas, une conseillère de l'Institut Qalâmi peut construire avec vous un programme adapté à votre enfant, en lien avec ce que vous vivez à la maison.

WhatsApp : +971 52 151 9314

contact.qalami@gmail.com

institutqalami.com/tdah-dys-hpi