

FICHE 10 · TDAH ET TROUBLES DYS

Astuces pour la maison

Des idées simples à tester, une à la fois. Gardez ce qui marche chez vous, laissez le reste.

D’abord, trois principes

- **Une seule chose à la fois.** Testez une astuce pendant une à deux semaines avant d’en ajouter une autre. Vous saurez ce qui aide vraiment.
- **Rendre visible ce qui est invisible.** Le temps, les étapes, les règles : ce qui se voit (images, minuteur, tableau) demande moins d’effort à l’enfant que ce qui se dit.
- **Remarquer le positif.** Un enfant TDAH ou dys entend beaucoup de reproches. Chaque effort remarqué compte, même petit.

Les consignes

- Se mettre à sa hauteur, attendre le regard avant de parler.
- Une consigne à la fois, courte, positive : « Pose ton cartable sur la chaise » plutôt que « Arrête de tout laisser traîner ».
- Lui demander de redire la consigne avec ses mots.
- Pour une suite d’étapes : une liste ou des pictogrammes affichés.

Les routines

- Matin, retour de l’école, coucher : les mêmes étapes, dans le même ordre, affichées en images.
- Préparer la veille ce qui peut l’être (vêtements, cartable).
- Prévenir avant un changement : « Dans 5 minutes, on éteint l’écran. »

Un minuteur visuel (le temps restant se voit en couleur) aide beaucoup d’enfants à « voir » le temps qui passe.

Les devoirs

- Un endroit calme, sans écran, avec seulement ce qu’il faut sur la table.
- Des séances courtes avec de vraies pauses pour bouger (par exemple 15 minutes de travail, 5 minutes de pause).
- Commencer par une réussite facile.
- Pour un enfant dys : lire les consignes à voix haute avec lui, accepter la réponse orale, utiliser les outils prévus à l’école (ordinateur, règle de lecture).
- Si les devoirs deviennent un conflit quotidien, en parler à l’enseignant : il peut alléger ou adapter.

Le sommeil et les écrans

- Des horaires de coucher réguliers, y compris le week-end autant que possible.
- Pas d’écran dans l’heure qui précède le coucher, pas d’écran dans la chambre.
- Un rituel calme et identique : douche, histoire, lumière tamisée.
- Si l’endormissement reste très difficile, en parler au médecin.

Quand la tension monte

- Garder sa voix calme, peu de mots.
- Proposer un coin calme (coussins, casque anti-bruit, objets à manipuler) : ce n'est pas une punition, c'est un endroit pour redescendre.
- Discuter de ce qui s'est passé **après**, quand tout le monde est calme.
- Voir aussi la fiche 8 sur les colères et la fiche 9 sur la guidance parentale.

Valoriser, récompenser

- Féliciter tout de suite et précisément : « Tu as rangé tes chaussures sans que je le demande, merci ! »
- Un tableau de points peut aider sur un ou deux objectifs précis, avec une petite récompense choisie ensemble. Changez d'objectif quand il est acquis.

Dans l'appli Nana & Nono, la rubrique « Ce qu'on essaie » permet de noter chaque astuce testée et votre ressenti au fil des semaines.

Sources

1. HAS, Trouble du neurodéveloppement / TDAH : diagnostic et interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents, recommandation 2024 : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3302482/fr/trouble-du-neurodeveloppement/tdah-diagnostic-et-interventions-therapeutiques-aupres-des-enfants-et-adolescents
2. HyperSupers – TDAH France, ressources pour les familles : https://www.tdah-france.fr

Fiche d'information générale pour les parents. Elle ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas l'avis du médecin ni des professionnels qui suivent votre enfant. Chaque enfant est différent. Mise à jour : novembre 2026. Nana & Nono, édité par EasyIdel · nanaetnono.fr · à partager librement, sans modification ni vente.