

Aide concrète pour accompagner votre enfant avec TDAH et difficultés de gestion de la frustration

Son cerveau gère plus difficilement l'attente, les imprévus et les émotions fortes. L'objectif n'est pas de punir davantage, mais de **lui apprendre des stratégies simples** pour se réguler.

1. Garder un cadre clair et prévisible

- Conservez des **routines stables** (retour d'école, devoirs, repas, coucher).
- Limitez les **règles essentielles** à 2–3 maximum : par exemple « pas de violence », « pas d'insultes », « on s'arrête quand un adulte dit stop ».
- Écrivez les étapes importantes de la journée avec des **pictogrammes** ou un **planning visuel**.

2. Débordement → Toujours utiliser la même procédure :

- Dire calmement : « **Stop, pause maintenant.** »
- Amener l'enfant dans un **endroit calme** (fauteuil, tapis, coin détente) pendant **5 minutes avec un minuteur**.
- **Ne pas discuter du problème pendant la pause** ; aider simplement à ralentir le corps.
- Reprendre ensuite doucement l'activité, en petites étapes.
- Les pauses sont courtes 5 (max.10 minutes) et **servent à se calmer, pas à punir.**

3. Encourager les efforts (gommettes)

Évitez les systèmes compliqués ; la simplicité aide votre enfant à rester motivé.

- Choisir **UN objectif émotionnel** précis (ex : demander une pause sans crier).
- Chaque **réussite = gomme** **immédiate** + **félicitations**.
- Prévoir des **récompenses simples et rapides** → exemples:
 - 3 gommettes : choisir le dessert ou le jeu
 - 5 gommettes : choisir le film
 - 10 gommettes : activité spéciale avec un parent.

4. Réflexes ludiques pour passer au-dessus d'une frustration ou d'une angoisse

- Voici des idées simples et ludiques pour l'aider à changer d'état rapidement.
- Proposer un mini-jeu immédiat → « Ton dragon intérieur est sorti ? On le calme en 10 secondes. » :
 - « Mission ninja : marcher sans bruit jusqu'à la porte. »
 - « Trouve 3 objets rouges autour de toi. »
 - Défi pour détourner l'attention :
 - « 5 respirations comme une statue. » , « 5 sauts sur place en
 - pousser contre un mur comme un super-héros
 - sauter 10 fois en changeant de pieds
 - secouer les bras comme Monsiweur spaghetti
 - « Reset rapide et on repart. » : casque anti-bruit ou yeux fermés 20 secondes de calme