

Routines et transitions apaisées

7 outils concrets pour les matins, devoirs et couchers difficiles — TDAH et enfants en difficulté d'organisation

1. Le minuteur visuel

Rendez le temps visible : un disque qui rétrécit remplace dix rappels. Annoncez le contrat AVANT de le lancer : « quand le rouge est fini, on passe au bain ».

2. Le semainier des routines

Photographiez ou dessinez chaque étape du matin (habillage, petit-déjeuner, dents, chaussures) et affichez la séquence à hauteur d'enfant. L'enfant consulte le tableau, pas vos nerfs.

3. La règle du « d'abord / ensuite »

Une seule consigne à la fois, formulée en séquence : « d'abord les chaussures, ensuite la tablette ». Le cerveau qui peine à planifier a besoin d'un ordre explicite, pas d'un paragraphe.

4. Le sas de décharge motrice

Avant les devoirs : 5 minutes de mouvement intense (trampoline, course dans l'escalier, coussins à empiler-détruire). On ne canalise pas un corps plein — on le vide d'abord.

5. Le poste de travail dépouillé

Pour les devoirs : une table face au mur, le strict nécessaire dessus, le reste hors de vue. Chaque objet visible est un onglet ouvert dans sa tête.

6. L'avertissement de transition

Jamais d'arrêt brutal d'une activité plaisante : prévenez à 10 min, puis 2 min (avec le minuteur). La crise de transition est souvent une crise de surprise.

7. Le retour au calme corporel

Au coucher : pressions profondes (gros câlin ferme, rouleau de couette), lumière basse, même séquence chaque soir. Le corps s'endort avant la tête.

Important : ces outils compensent, ils ne « soignent » pas. Si l'agitation, l'impulsivité ou les difficultés d'attention pèsent sur l'école ou la vie familiale, parlez-en à votre médecin — un bilan psychomoteur peut objectiver ce qui se joue et orienter l'accompagnement.