

Les devoirs avec un enfant TSA / TDAH

Comprendre son cerveau pour enfin adapter les devoirs

Comprendre

Adapter

Désamorcer

Ton enfant a un cerveau différent. Pas défaillant — différent. Et les devoirs, pensés pour un cerveau neurotypique, deviennent chaque soir un champ de mines pour lui.

Ce guide t'explique pourquoi, et comment adapter.

AU PROGRAMME

01 Le cerveau TSA/TDAH : ce qui change tout

02 Pourquoi les devoirs classiques échouent

03 L'environnement sensoriel et cognitif

04 Adapter la méthode aux profils

05 Protocole étape par étape

06 Gérer les crises et les effondrements

07 Outils, routines et fiches pratiques

Le cerveau TSA/TDAH : ce qui change tout

Avant de chercher une stratégie, il faut comprendre une vérité fondamentale : les difficultés de ton enfant face aux devoirs ne sont pas un manque de volonté. Elles sont la conséquence directe d'un cerveau câblé autrement.

Cerveau TSA

- Traitement sensoriel amplifié
- Besoin de prévisibilité forte
- Pensée en détails avant le tout
- Transitions difficiles
- Fatigue sociale et cognitive
- Rigidité face à l'imprévu

Cerveau TDAH

- Régulation attentionnelle variable
- Mémoire de travail limitée
- Impulsivité et besoin de mouvement
- Motivation dopaminergique
- Hyperfocus possible
- Dysfonction exécutive

Ce n'est pas un problème de caractère.

C'est un problème d'inadaptation entre la tâche et le fonctionnement neurologique de l'enfant.

LES 3 OBSTACLES NEUROLOGIQUES PRINCIPAUX

La surcharge exécutive

Planifier, démarrer, maintenir l'effort, inhiber les distractions — toutes ces fonctions sont déficitaires. Un devoir simple demande un effort cérébral 3 à 5 fois supérieur à celui d'un enfant neurotypique.

La dérégulation sensorielle

Le stylo qui grince, la lumière du néon, l'odeur du repas — des stimuli imperceptibles pour toi saturent son système nerveux. Il ne peut pas apprendre quand son cerveau est en mode survie.

La fenêtre d'apprentissage étroite

Son cerveau a une capacité limitée et variable d'accès à l'apprentissage. Elle dépend de son niveau de stress, sa fatigue, son état sensoriel. Forcer hors de cette fenêtre = blocage garanti.

Pourquoi les devoirs classiques échouent

Le système devoirs standard repose sur des hypothèses qui ne tiennent pas avec un cerveau TSA/TDAH. Identifier ces erreurs, c'est déjà avancer.

Erreur 01**L'enfant sait ce qu'on attend de lui**

Faux. La consigne verbale est souvent trop longue, trop abstraite. Son cerveau ne retient pas la séquence. Il a besoin de support visuel, de décomposition et de répétition de la tâche.

Erreur 02**Il suffit de s'asseoir pour commencer**

Faux. Le démarrage de tâche est une fonction exécutive à part entière. Pour un enfant TDAH ou TSA, s'asseoir ne déclenche pas automatiquement l'engagement cognitif. Il faut un rituel de transition dédié.

Erreur 03**Les punitions ou récompenses suffisent**

Faux. La motivation dopaminergique du TDAH ne répond pas aux systèmes de récompense différée. Et les punitions augmentent l'état de stress — qui réduit encore plus la fenêtre d'apprentissage.

Erreur 04**Il peut faire autant que ses camarades**

Faux. La charge cognitive d'une journée scolaire est 2 à 3 fois plus élevée pour lui. Quand il rentre, ses réserves sont épuisées. Exiger autant que les autres, c'est demander de courir avec une fracture.

Erreur 05**L'environnement n'a pas d'importance**

Faux. Pour un enfant TSA, l'environnement EST le travail. Une pièce trop stimulante, une lumière trop vive, un bruit de fond — chaque stimulus parasite 30% de sa capacité cognitive disponible.

Ce n'est pas lui qui échoue.

C'est le format qui n'est pas conçu pour son cerveau.

L'environnement sensoriel et cognitif

L'environnement n'est pas un décor. Pour un enfant TSA/TDAH, c'est une variable déterminante de sa capacité à apprendre.

AUDIT SENSORIEL — CHECKLIST ENVIRONNEMENT IDÉAL

Visuel

- Écran / télé éteint dans la pièce
- Table dégagée, un seul matériel à la fois
- Eclairage indirect, pas de néon
- Signalétique visuelle simple (étapes sur papier)

Auditif

- Pas de musique avec paroles
- Bruit blanc ou silence selon profil
- Casque anti-bruit disponible si besoin
- Pas d'activité bruyante parallèle dans la maison

Corporel

- Siège adapté ou coussin de motricité
- Collation légère avant les devoirs
- Décharge motrice de 15 min avant de s'asseoir
- Vêtements confortables, sans étiquettes

Le timing optimal selon le profil

- TSA** 30-45 min après la fin de l'école · Après rituel de décompression
- TDAH** Dans la fenêtre dopaminergique du milieu d'après-midi (16h-17h30)
- TSA+TDAH** Courtes sessions de 10-12 min · Pause active entre chaque

Adapter la méthode aux profils

Il n'existe pas une méthode universelle. Voici les adaptations clés selon le profil dominant de ton enfant.

Profil TSA dominant

Prévisibilité totale

Annonce chaque étape avant de commencer. Pas de surprise, jamais.

Support visuel

Écris les étapes sur une feuille. Une case à cocher = un victoire.

Transitions ritualisées

Même phrase, même geste pour démarrer et terminer. Toujours.

Pas de minuteur visible

Le compte-à-rebours visuel génère de l'anxiété anticipatoire.

Décomposition maximale

Une seule consigne à la fois. Jamais « fais tes devoirs ».

Profil TDAH dominant

Décharge motrice d'abord

15 min de mouvement avant toute tentative de travail assis.

Micro-sessions chrono

10 min travail / 5 min pause. Timer visible et choisi par lui.

Ancrage corporel

Balle anti-stress, coussin, chaise à bascule — bouger pour rester.

Rendre ça dopaminergique

Défi, jeu, chrono—rendre la tâche stimulante, pas obligatoire.

Commencer par l'intéressant

Matière préférée d'abord pour lancer la fenêtre attentionnelle.

Profil TSA + TDAH combiné

Commence par la sécurité sensorielle (TSA), puis introduis le mouvement et le jeu (TDAH).

Protocole étape par étape

Ce protocole fonctionne pour la majorité des profils TSA/TDAH. Adapte les durées à ton enfant — le principe reste.

1 Décompression (15-20 min)
Avant tout, laisser le système nerveux redescendre. Snack, jeu libre, plein air.
Ne jamais commencer les devoirs à la sortie directe de l'école.

2 Rituel d'entrée (2-3 min)
Même lieu. Même objet posé. Même phrase courte. Ce rituel est un signal neurologique ton cerveau passe en mode « je peux essayer ».

3 Annonce de la session (1 min)
Montre les étapes sur papier. «Aujourd'hui on fait X, puis Y. C'est tout. »
La prévisibilité réduit l'anxiété anticipatoire de 40 à 60%.

4 Micro-session 1 (10-12 min)
Commencer par la tâche la plus accessible. Une seule consigne à la fois.
Ne pas corriger pendant — observer, encourager, ne pas interrompre le flux.

5 Pause active (5 min)
Obligatoire, même si ça se passe bien. Bouger, s'étirer, boire.
La pause n'est pas une récompense — c'est une nécessité neurologique.

6 Micro-session 2 si besoin (10 min max)
Seulement si l'enfant est encore disponible. Sinon, arrêt.
Un devoir non fini vaut mieux qu'une crise qui détruit la relation.

7 Rituel de clôture (1-2 min)
Ranger ensemble. Nommer un effort réel : « Tu as commencé même quand c'était dur. »
Clôre proprement prépare la prochaine session.

Gérer les crises et les effondrement

La crise n'est pas un échec. C'est une surcharge neurologique.
Comprendre ce qui se passe dans son cerveau change tout à ta réponse

Meltdown (explosion)

Expression visible de la surcharge :
pleurs, cris, agressivité,
incapacité à se réguler.
Le cerveau a atteint sa limite.
Toute demande empire la crise.

Shutdown (effondrement)

Retrait silencieux :
mutisme, regard vide,
incapacité à répondre.
Le cerveau se met en
veille pour se protéger.

Ce qu'il ne faut surtout pas faire pendant une crise

- ✗ Insister pour continuer le devoir — toute demande cognitive est impossible
- ✗ Punir ou menacer — le cortisol augmente et allonge la crise
- ✗ Expliquer ou raisonner — le cortex préfrontal est temporairement offline
- ✗ Exiger un contact visuel — pour un enfant TSA, c'est une surcharge supplémentaire
- ✗ Toucher sans permission — certains enfants TSA vivent le toucher comme une agression

PROTOCOLE DE DÉSESCALADE EN 5 ÉTAPES

Stopper Arrêter toute demande immédiatement. Ne rien exiger.

Réduire Baisser la voix, s'éloigner légèrement, diminuer les stimuli.

Présence calme. Rester proche sans parler. Ta régulation est contagieuse.

Attendre Laisser le système nerveux redescendre. Ça peut prendre 20-40 min.

Relier Après la crise, courte phrase d'ancrage : « Je suis là, tu es en sécurité. »

Après la crise : la réparation

Ne pas faire comme si rien ne s'était passé.
Un court moment de reconnexion recrée la sécurité.

Outils, routines et fiches pratiques

Des outils concrets, applicables dès ce soir.

BOÎTE À OUTILS MATÉRIELLE



Timer visuel (Time Timer)

Rend le temps concret et prévisible sans anxiété



Coussin de motricité

Permet le mouvement tout en restant assis



Casque anti-bruit

Réduit la charge sensorielle auditive



Fiches tâches illustrées

Support visuel des étapes, une par une



Stylos à grip épais

Réduit la fatigue et la frustration graphomotrice



Éclairage chaud / lampe LED

Remplace le néon agressif pour le système nerveux

ROUTINE TYPE — À AFFICHER

16h00	Goûter calme, pas d'écran
16h20	Décharge motrice (vélo, jardin, jeu libre)
16h40	Rituel d'entrée + annonce des étapes
16h43	Session 1 — 10 min travail
16h53	Pause active 5 min
16h58	Session 2 si disponible — 10 min max
17h08	Rituel de clôture + moment de connexion

Tu veux aller encore plus loin ?

Ce guide pose les bases neurologiques et pratiques.

Pour un accompagnement personnalisé — comprendre le profil spécifique de ton enfant et construire un plan sur-mesure — c'est ce qu'on explore ensemble dans le programme complet.

[Découvrir le programme complet →](#)