



Devoir réduire les blocages:

On ne cherche pas la perfection, on cherche le mouvement.

Leroy Catherine

Identifier le type de blocage (en 30 secondes)

Quand ça bloque, c'est souvent :

- Je ne comprends pas la consigne (flou)
- C'est trop long / trop d'un coup (surcharge)
- Je n'arrive pas à démarrer (inertie / TDAH)
- Je suis fatigué / saturé (cerveau plein)
- Peur de l'erreur (perfectionnisme / honte)
- Je n'ai pas le matériel / je suis distrait (environnement)

 **Le parent coche 1 case et applique la stratégie associée.**



Le "kit anti-blocage" (5 techniques qui marchent)

Technique 1 – La mini étape obligatoire

"On fait juste la première mini étape."

Exemples :

lecture : lire seulement le titre + 1 paragraphe

maths : faire seulement la question 1

dictée : apprendre 5 mots (pas 10)



Le "kit anti-blocage" (5 techniques qui marchent)

Technique 2 – Le démarrage guidé (30 secondes)

Tu proposes une règle :

➡ le parent démarre 30 secondes, puis l'enfant continue.

Ex : écrire le prénom, tracer les colonnes, entourer le numéro de la question.



Le "kit anti-blocage" (5 techniques qui marchent)

Technique 3 – Le minuteur "tremplin"

Pour TDAH :

 **2 minutes pour démarrer**

(objectif : "je commence"),

puis 8-10 minutes.

Le "kit anti-blocage" (5 techniques qui marchent)

Technique 4 – Le choix contrôlé (2 options max)

"Tu préfères :

A) faire la question 1 maintenant

ou

**B) surligner les mots importants
d'abord ?"**



Le "kit anti-blocage" (5 techniques qui marchent)

Technique 5 – La pause intelligente

Une pause courte et utile :

eau



mouvement 20 secondes

respiration 3 fois

Puis retour à une mini étape.

Quoi dire exactement (scripts parent)

1. "Dis-moi la prochaine mini étape."
2. "On fait juste 2 minutes, après on décide."
3. "Tu as le droit de te tromper. On corrige une chose."
4. "Je t'aide à démarrer, ensuite c'est toi."
5. "On choisit une seule tâche, pas tout."
6. "Minuteur → quand ça sonne, on s'arrête."

Le protocole "STOP-CLARIFIE- DÉCOUPE-REDÉMARRE"

Très simple à mémoriser :

1. **STOP** : je baisse le ton, je respire
2. **CLARIFIE** : c'est quoi la consigne (1 phrase) ?
3. **DÉCOUPE** : 3 mini étapes max
4. **REDÉMARRE** : minuteur 2 minutes, juste l'étape 1

Cas fréquents (micro-solutions)

Blocage "je ne sais pas"

➡ on utilise la page "Consigne claire" : verbe + cible + étape 1

Blocage "c'est trop dur"

➡ on baisse la difficulté :

- moins de questions
- exemple fait ensemble
- brouillon accepté

Blocage "je veux pas"

➡ on donne un choix contrôlé + minuteur 2 minutes

Blocage "je pleure / je m'énerve"

➡ pause + retour à une mini étape + stop à 20 minutes

