



NEURAXONE · RESSOURCE ARGENT

3 activités pour apprendre la valeur de l'argent à votre ado **TDAH**

Des activités concrètes et visuelles pour développer l'autonomie financière, la motivation et la confiance en soi au quotidien.

Transmettre et former pour mieux accompagner.

Trois activités concrètes, sans matériel complexe. Applicable dès aujourd'hui.



Marie Combes

NEUROPSYCHOLOGUE

Neuraxone

1 • LE DÉFI DES ACHATS RÉFLÉCHIS

Pendant une semaine, proposez à votre adolescent de ne pas acheter immédiatement ce qui lui fait envie.



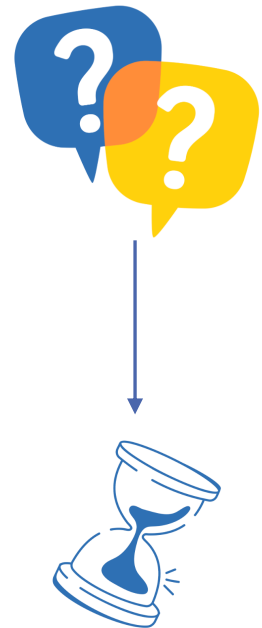
À chaque envie d'achat, il note :

- ce qu'il souhaite acheter ;
- le prix ;
- à quel point il en a envie sur une échelle de 1 à 10.

Il attend ensuite 48 heures avant de prendre sa décision.

À la fin de la semaine, discutez ensemble :

- Quels achats lui semblaient indispensables sur le moment ?
- Lesquels lui paraissent moins importants après réflexion ?
- Lesquels valent toujours la peine d'être achetés ?



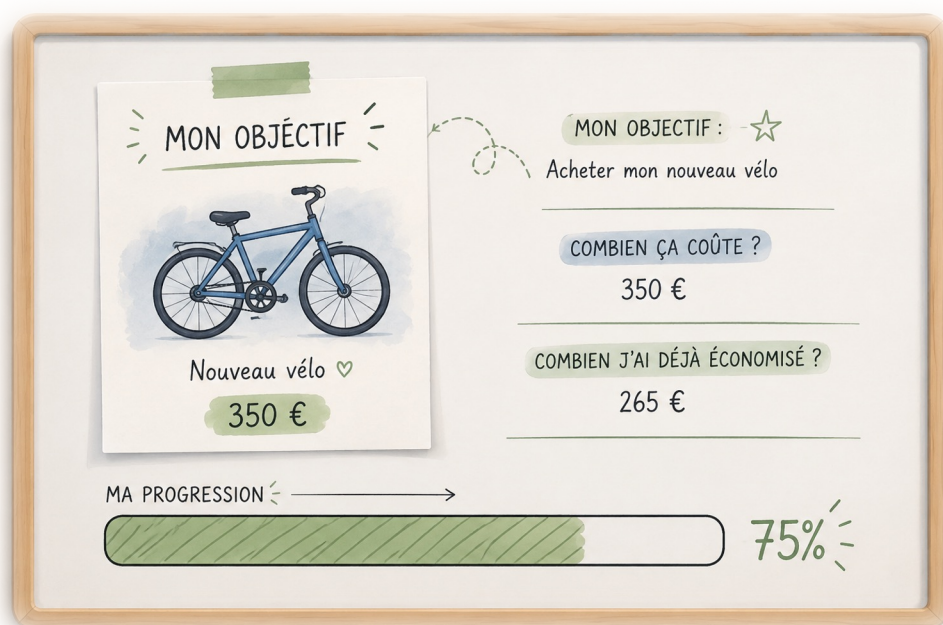
L'objectif est de développer progressivement la capacité à différer une gratification.

2. LE « VISION BOARD » ou « TABLEAU DES ENVIES »

Prenez une feuille ou un tableau blanc et choisissez avec votre adolescent une chose qu'il aimerait acheter :

Représentez sur le tableau :

- ce qu'il souhaite acheter ;
- le prix ;
- ses économies actuelles ;
- une barre de progression visuelle de son épargne.



Chaque semaine, coloriez ensemble la progression vers l'objectif.

Pour les adolescents avec TDAH, visualiser l'avancement est souvent beaucoup plus motivant qu'un simple chiffre sur un compte bancaire.

3 • LE DETECTIVE DES PRIX

Avant un achat important, donnez une mission à votre adolescent : trouver le meilleur rapport qualité-prix.



Il devra comparer au moins trois offres différentes et répondre à quelques questions :

- Quel est le prix le plus bas ?
- Pourquoi certaines versions sont-elles plus chères ?
- Quelle option choisirait-il avec son propre argent ?

ATTENTION : Cette activité est difficile à réaliser en autonomie, accompagnez le pour les 1ères fois !

Retrouvez cet extrait du cahier « Mon argent et moi » page suivante pour vous aider à l'accompagner

Cette activité développe à la fois le sens critique, la réflexion avant achat et la compréhension de la valeur des objets.



LE PETIT PLUS

À la fin de chaque activité, prenez quelques minutes pour féliciter votre adolescent sur ses efforts plutôt que sur le résultat obtenu.

Économiser 10 € pour un jeune avec TDAH qui lutte contre l'impulsivité au quotidien, c'est parfois une véritable victoire !



MON ARGENT ET MOI LE DETECTIVE DES PRIX

Date de la mission :

Mon achat mystère :

ENQUETE N°1 : TEST ANTI ACHAT IMPULSIF

Est-ce que je peux dire pourquoi je veux l'acheter?

OUI

NON

Est-ce que j'aurai encore envie de cet objet dans une semaine?

OUI

NON

Tu as répondu OUI aux deux questions? Passe à l'enquête n°2.

ENQUETE N°2 : COMPARER LES PRIX

Trouve au moins 3 magasins ou sites qui vendent ton achat mystère et complète le tableau ci-dessous :

Magasin /site	Prix	Les +	Les -

ENQUETE N°3 : REFLEXION DU DETECTIVE

Quel est le moins cher ?



Quel est celui qui me plaît le plus ?

Pourquoi ?

ENQUETE N°4 : CALCUL DU DETECTIVE



Prix de l'objet :	
Argent que j'ai déjà :	
Il me manque :	

Si j'économise _____ € par semaine :
Je pourrai l'acheter dans environ _____ semaines.

VERDICT FINAL

Après enquête, je décide :

- ☐ Je l'achète.
- ☐ J'attends encore un peu.
- ☐ Je cherche une meilleure offre.
- ☐ Finalement, je n'en ai plus vraiment envie.

Signature du détective : _____