



NEURAXONE • RESSOURCE ÉTÉ

Le kit de survie des vacances avec un ado **TDAH**

*Six situations concrètes de l'été, et le levier
neuropsychologique à actionner pour chacune.*

Valises, trajets, plage, rythme du quotidien. Sans matériel.
Applicable dès aujourd'hui.

Ce que ce guide n'est pas



Pas un discours motivationnel. Pas une promesse de vacances sans accroc. Un outil de travail, pensé comme tel.

Les vacances suppriment ce qui, le reste de l'année, structure la journée de votre adolescent sans qu'il ait besoin d'y penser : les horaires de cours, les sonneries, les routines imposées par l'établissement. Pour un cerveau qui s'appuie sur des repères externes pour compenser un déficit de régulation interne, cette disparition n'est pas un soulagement — c'est une perte d'appui.

Ce carnet traduit en gestes concrets ce qui se joue, sur le plan des fonctions exécutives, dans six situations précises : les valises, les trajets, la plage et les lieux publics, le rythme du quotidien, les écrans, les négociations. Pour chacune : le mécanisme en une phrase, et le levier à actionner.

Vous pouvez le lire dans l'ordre, ou piocher directement la situation qui vous concerne cette semaine.

Bon été.

MARIE COMBES — NEUROPSYCHOLOGUE, NEURAXONE

Pourquoi l'été met les fonctions exécutives sous tension

Les fonctions exécutives sont l'ensemble des capacités qui permettent de planifier, patienter, s'organiser et s'adapter à l'imprévu. Dans le TDAH, ce sont précisément ces capacités qui sont les plus fragilisées : ce que ce carnet propose vise toujours à les soutenir de l'extérieur, plutôt qu'à demander à l'ado de les produire seul.

01 La mémoire de travail perd son appui

Le reste de l'année, cette fonction est soutenue en continu par les routines du collège : une consigne est rejouée chaque jour, presque sans qu'on y pense. En vacances, cet appui disparaît. Sans lui, les repères et les automatismes se perdent : ce qui semblait acquis redevient difficile, et il faut répéter beaucoup plus qu'avant pour obtenir le même résultat.

02 La perception du temps perd sa boussole

Sans emploi du temps externe, estimer une durée — combien de temps avant le départ, combien dure une attente — devient particulièrement défaillant. L'impatience et la désorganisation qui suivent sont un symptôme de cette perte de boussole, pas un manque de volonté.

03 Chaque nouveauté est une charge cognitive

Un lieu inconnu, une interaction sociale inédite, un imprévu : chacun consomme des ressources attentionnelles déjà limitées. La fatigue et l'irritabilité de fin de journée, l'opposition qui semble surgir de nulle part, sont le plus souvent le signe d'un épuisement exécutif — pas d'une provocation.



SITUATION 1 — LE DÉPART

Faire les valises sans bataille

* CE QUI SE JOUE

Planifier et anticiper une suite d'actions comptent parmi les fonctions exécutives les plus coûteuses pour un cerveau TDAH. Une consigne globale (« prépare ta valise ») ne donne aucune prise : elle demande de générer seul un plan que le cerveau ne sait pas produire spontanément. Ce que vous lisez comme de la mauvaise volonté est, la plupart du temps, un mur exécutif.

🔗 LE LEVIER

Remplacez la consigne globale par une séquence déjà découpée : une liste par catégorie (vêtements du jour, vêtements du soir, trousse de toilette, écrans), posée à l'endroit même où il fait sa valise — pas rangée dans un tiroir. Donnez-lui un rôle actif dans le contrôle : « tu coches, je vérifie ensuite avec toi », plutôt qu'un contrôle a posteriori qui, lui, déclenche l'opposition.

⚠️ À ÉVITER

Refaire la valise derrière lui sans le prévenir : cela confirme, de façon implicite, que son effort ne comptait pas — et désengage sa coopération la fois suivante.



SITUATION 2 — LA ROUTE

Traverser les trajets longs, sans conflits

* CE QUI SE JOUE

L'immobilité prolongée prive le cerveau TDAH d'une régulation par le mouvement, dont il dépend davantage que la moyenne pour maintenir son niveau d'éveil attentionnel. L'ennui n'est pas un caprice : c'est un manque de stimulation que le cerveau cherche à combler autrement — chahut, disputes avec la fratrie, provocation.

🔗 LE LEVIER

Séquencez le trajet en blocs courts avec un objectif concret par bloc (30 min : playlist qu'il choisit — 30 min : jeu à deux — pause mouvement à la prochaine aire), plutôt que d'attendre l'arrivée comme unique repère. Donnez une estimation concrète du temps restant à intervalles réguliers : cela comble directement le déficit de perception temporelle. Un repère visuel fonctionne encore mieux qu'une annonce orale : laissez-le suivre la progression sur le GPS, ou lancez un minuteur visible jusqu'à la prochaine pause — le temps devient quelque chose qu'il voit s'écouler, plutôt qu'une donnée abstraite qu'il doit imaginer.

⚠️ À ÉVITER

« Encore trois heures, tiens-toi tranquille » : une consigne de pure inhibition, sans étayage, que le cerveau TDAH ne peut pas exécuter dans la durée.



Gérer l'attente et la surcharge sensorielle

* CE QUI SE JOUE

Bruit, chaleur, foule, lumière : une charge sensorielle continue qui épuise les ressources attentionnelles avant même que la journée n'ait vraiment commencé. Et l'attente — la file pour une glace, l'heure du repas — sollicite l'inhibition, la fonction exécutive la plus fragile chez l'ado TDAH. Ajoutez un choix trop ouvert à la sortie de cette attente (les vingt parfums de la vitrine) et vous cumulez deux charges au même instant : attendre, puis décider vite. C'est cette accumulation, plus que chaque élément pris seul, qui provoque la surcharge cognitive — et la crise qui semble disproportionnée par rapport à « juste une glace ».

👁️ LE LEVIER

Repérez à l'avance un point de repli sensoriel — l'ombre, un coin plus calme où revenir en cas de saturation. Pendant les temps d'attente, donnez une tâche concrète plutôt qu'une consigne de patience abstraite : « tu surveilles nos affaires cinq minutes » s'exécute ; « sois patient » ne s'exécute pas. Juste après une attente, réduisez aussi le nombre d'options : proposez de choisir entre deux parfums plutôt que de le laisser face à toute la vitrine. Un choix restreint après l'effort d'inhibition évite d'ajouter une décision coûteuse au moment où il en a le moins la capacité.

⚠️ À ÉVITER

Multiplier les activités dans une même journée pour « profiter » : l'accumulation de nouveauté épuise plus vite qu'elle ne divertit.



SITUATION 4 — LE QUOTIDIEN SANS CADRE

Garder un fil sans reproduire l'école

* CE QUI SE JOUE

Le cerveau TDAH ne fabrique pas facilement ses propres repères temporels internes. Sans les horaires de l'année scolaire, les repères de repas, de coucher, d'écrans se dissolvent — ce qui, en retour, dérègle un peu plus l'attention et l'humeur. Un refus en fin de journée signe souvent une fatigue exécutive plutôt qu'un défi d'autorité.

🔗 LE LEVIER

Conservez deux à trois points fixes non négociables dans la journée — un horaire de repas, un horaire de coucher — qui font office d'ancres, en laissant le reste flexible. Ce n'est pas reproduire l'école : c'est fournir les seuls repères que son cerveau ne peut pas produire seul. Face à un refus, reportez la négociation à un moment de moindre charge (matin, sortie de repos) plutôt que d'insister dans l'instant.

⚠️ À ÉVITER

Négocier une consigne en fin de journée, au moment où la charge cognitive est la plus haute : c'est le moment où l'échange a le moins de chances d'aboutir.

Le protocole des trois relais

Une même grille de lecture, transposable à n'importe quelle situation de l'été qui n'est pas traitée dans ce carnet.

Relais 1

Anticiper

Rendre visible et concret ce qui va se passer avant que ça n'arrive — une liste, une séquence, une consigne dite à voix haute. Comble le déficit de planification.

Relais 2

Ancrer

Fixer deux ou trois repères fixes et non négociables dans la journée. Comble le déficit de perception du temps.

Relais 3

Ajuster

Lire un refus ou une crise comme un signal de charge cognitive avant d'y répondre comme un défi d'autorité. Réajuste l'exigence au niveau de ressource réellement disponible.

Devant une situation nouvelle cet été, posez-vous les trois questions dans l'ordre : qu'ai-je rendu visible à l'avance ? quel repère fixe s'applique ici ? et si c'est un refus, quelle charge vient-il signaler ?

POUR LA SUITE

Ce guide couvre l'été. Neuraxone couvre l'année.

Les six situations de ce carnet reviennent, sous d'autres formes, toute l'année : autonomie, scolarité, vie sociale.

Sur Neuraxone, je documente chaque semaine les mécanismes du TDAH à l'adolescence et les leviers d'action qui en découlent, que les parents peuvent utiliser au quotidien. Si ce carnet vous a été utile cet été, vous retrouverez le même niveau de précision toute l'année sur le compte.

Marie Combes
NEUROPSYCHOLOGUE

@neuraxone.studio
À RETROUVER SUR INSTAGRAM

