

TDAH

EXERCICES DE CONCENTRATION



LA STIMULATION LUDIQUE CHEZ SOI

Chers Parents,

Les enfants THADA ont besoin de structures familiales sûres et solides. Il leur faut, au sens abstrait, une « balustrade » à laquelle s'appuyer pour pouvoir parcourir leur premier bout de chemin dans la vie. Mais en tant que parent, vous ne voulez pas consacrer tout votre temps à l'éducation. Chaque mère, chaque père veut aussi profiter de son temps libre pour s'amuser avec son enfant. Que diriez-vous de combiner l'enseignement de règles avec des moments ludiques? Le présent guide a été rédigé pour vous offrir une sélection de jeux qui demandent d'acquérir certaines structures et certaines règles, mais feront certainement très plaisir à votre enfant et, nous l'espérons, à vous aussi. Dans ce fascicule, nous voulons nous concentrer en particulier sur l'amélioration de la concentration et de la mémoire. Etant donné qu'un bref guide comme celui-ci ne saurait donner tous les conseils que vous pourriez espérer, nous vous renvoyons aux références originales pour de plus amples détails:

((Prof. Dr. Med. Christine Ettrich / Monika Murphy-Witt: ADS - So fördern Sie Ihr Kind. Ettrich, C.: Konzentrations-Trainingsprogramm für Kinder I (Vorschulalter), II (1. und 2. Klasse), III (3. und 4. Klasse).))

Une partie des exercices contenus dans cette brochure est extraite de ces sources.

A propos de l'auteur:

Christine Ettrich est professeure de psychiatrie, de psychothérapie et de psychosomatique infantiles et juvéniles et directrice de la clinique éponyme à l'Université de Leipzig. Elle traite des enfants THADA depuis le début des années 80 et a déjà de nombreuses publications à son actif dans ce domaine. Elle est membre du conseil d'administration du groupe de travail «Enfant hyperactif» (Arbeitskreis Überaktives Kind, AÜK) et a deux enfants adultes.

Sommaire

L'AMÉLIORER LA CONCENTRATION	4	IL'ENTRAÎNER LA MÉMOIRE	14
1. Classer dans le bon ordre	5	1. Mémoriser des noms	15
2. Découvrir de nouveaux objets	5	2. Memory	16
3. Colorier	6	3. L'île de Robinson	17
4. Des noms sonnants	7	4. Reproduire des figures	18
5. Puzzle-photo	7	5. Champion de calcul	19
6. Bruits en coulisse	7	6. Rétrospective	19
7. Mandala	8	7. Jeu des erreurs	20
8. Talents de conteur	8	8. Bouche-à-oreille	20
9. Le monde à l'envers	9	9. Se rappeler les devoirs	21
10. Colliers multicolores	9	10. Reproduire une figure	22
11. L'image mystère	10	11. Dessiner l'imaginaire	23
12. Tangram	11	12. Apprendre en marchant	24
13. Le huit magique	11	13. Aide-mémoire	24
14. Comparer deux images	12	14. Faire ses valises	24
15. Lettres magiques	12	15. Téléviseur interne	25
Astuces de coaching	13	16. Liste de courses	25
		17. Memory nature	26
		Astuces de coaching	27
		Annexe: modèles à copier	28

I. AMÉLIORER LA CONCENTRATION

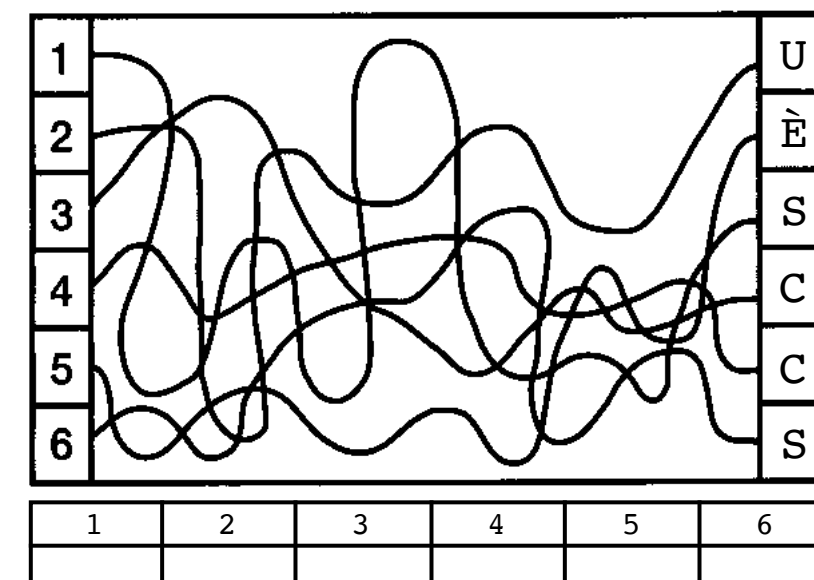
Check-list: difficultés de concentration

	OUI	NON
Votre enfant peine-t-il à faire un effort de concentration prolongé, mais normal pour son âge?	☐	☐
Laisse-t-il en plan des bricolages, des puzzles ou des dessins sans les terminer?	☐	☐
Votre enfant se laisse-t-il facilement distraire – y compris par des choses insignifiantes – lorsqu'il est occupé à quelque chose?	☐	☐
Traîne-t-il dans ses devoirs? N'avance-t-il que lentement?	☐	☐
Est-il instable? Perd-il rapidement tout intérêt pour un jeu ou une occupation et cherche-t-il alors immédiatement autre chose à faire?	☐	☐
Votre enfant est-il souvent «en décalage» par rapport à son environnement? Avez-vous le sentiment qu'il vit souvent dans un tout autre monde et qu'il rêve?	☐	☐
Les devoirs le fatiguent-ils facilement, perd-il rapidement toute envie?	☐	☐
Se contente-t-il souvent de faire ses devoirs superficiellement? Les fautes d'inattention sont-elles fréquentes? Omet-il facilement des détails? Se trompe-t-il souvent quand il récrit un texte?	☐	☐
Votre enfant garde-t-il souvent les yeux rivés sur la télé, comme hypnotisé? Passe-t-il des heures à jouer avec son game-boy ou à des jeux d'ordinateur, si vous le laissez faire?	☐	☐
Est-il incapable d'écouter attentivement ou très longtemps et de répéter exactement ce qui s'est dit?	☐	☐
Avez-vous souvent l'impression que ce que vous dites à votre enfant lui entre par une oreille et ressort par l'autre?	☐	☐

Au plus tard quand les enfants THADA. Les exercices enfants entrent à l'école, la et jeux suivants peuvent les y concentration devient un aider.

paramètre important pour la pleine exploitation de leurs capacités intellectuelles: ils doivent avoir les idées claires et l'esprit éveillé, porter leur attention à une tâche qu'ils n'ont souvent pas choisie et se couper de tout ce qui les dérange. La concentration s'apprend, y compris chez les

1. Classer dans le bon ordre

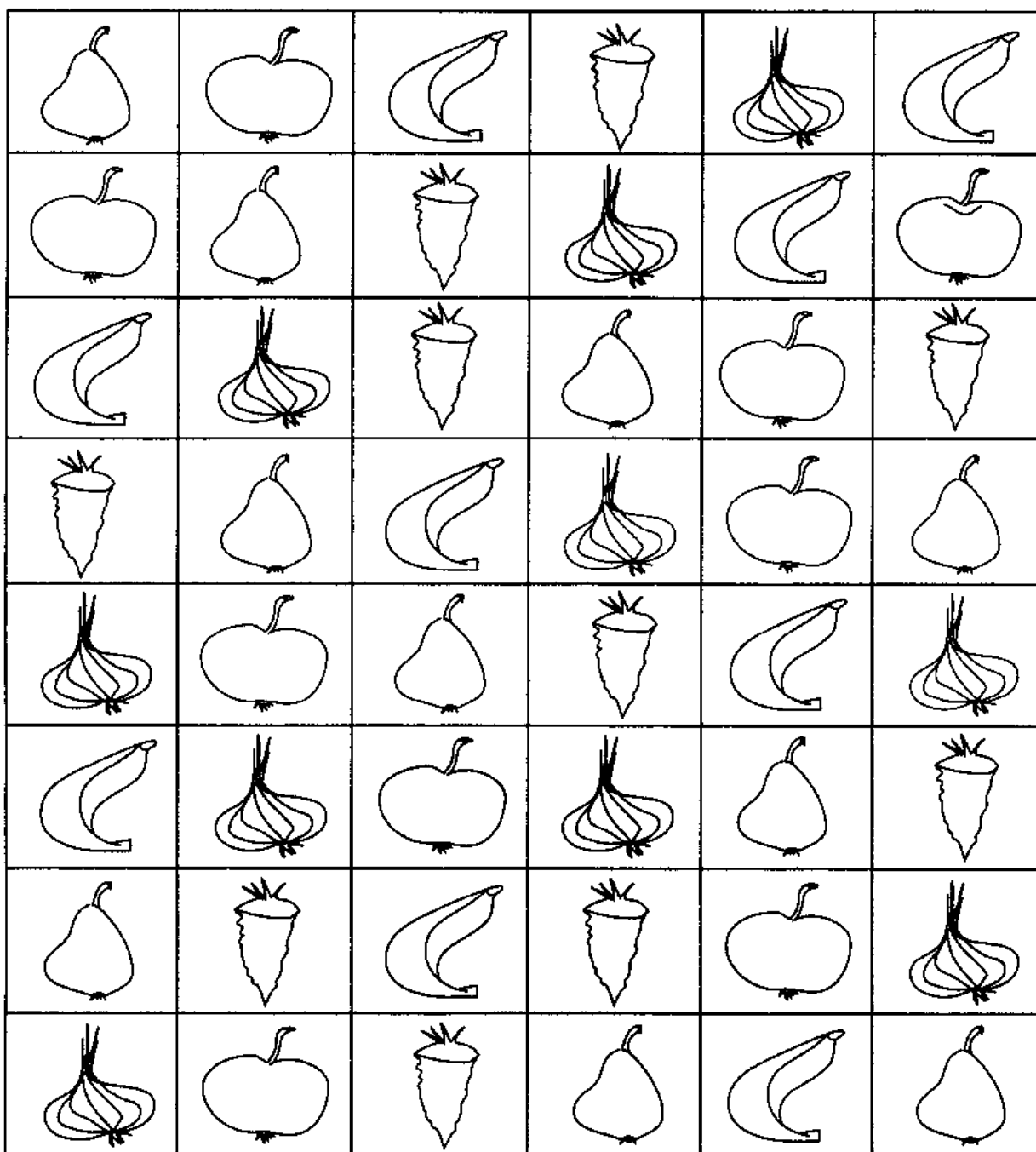
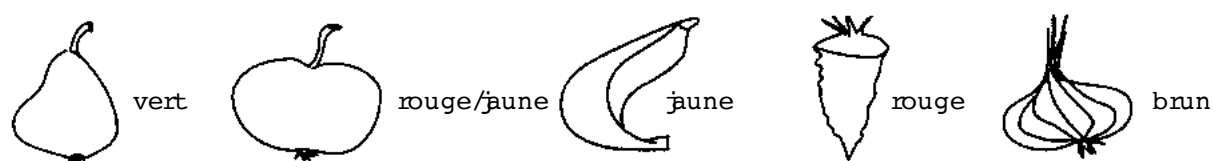


Sur l'image ci-dessus, l'enfant doit démêler l'écheveau de fils pour trouver la lettre qui correspond à chaque chiffre. Les lettres doivent être inscrites dans le bon ordre sous l'image et le résultat rappellera à votre enfant l'intérêt d'apprendre à se concentrer: le SUCCÈS.

2. Découvrir de nouveaux objets

Le mystère du foulard alors ouvrir les yeux. Vous retirez le foulard, laissez votre enfant regarder les objets puis recouvrez le tout. Il doit alors se souvenir précisément de la place de chaque objet – de préférence les yeux fermés. Procédez maintenant à quelques échanges sous le foulard: faites disparaître le crayon et la cuillère et remplacez-les par une petite voiture, une fleur et un ballon de baudruche. Votre enfant s'en apercevra-t-il quand vous relèverez le foulard? Dans ce jeu, on sent la main du magicien: à tout moment, des objets disparaissent et d'autres apparaissent à leur place. Seuls ceux qui font attention et y regardent de près trouvent desquels il s'agit. Votre enfant ferme les yeux un bref instant. Vous déposez ensuite différents objets (un crayon, un bonbon, une petite voiture, une gomme, une cuillère ou une plume, par exemple) sur la table devant lui et les recouvrez d'un grand foulard. Votre enfant peut

3. Colorier



Un magicien a fait dépasser les contours et disparaître toutes les couleurs en respectant autant des fruits représentés sur cette feuille. L'enfant doit rendre aux fruits leurs couleurs, ligne par ligne, sans

4. Des noms sonnants

Donnez à votre enfant une clochette ou une maracas, qu'il tiendra dans la main pendant que vous lui lisez une histoire. L'enfant doit faire sonner la clochette ou agiter la maracas à chaque fois que vous prononcez le nom du héros. L'exercice est plus difficile lorsqu'il y a deux,

voire trois personnages principaux: il faut alors faire sonner la clochette au nom d u premier, agiter la maracas au nom du deuxième et taper sur la table au nom du troisième.



5. Puzzle-photo

Dans de vieux magazines, découpez de grandes photos (animaux, visages, paysages, voitures) et collez-les sur une feuille de papier blanc.



Découpez ensuite ces images en fragments plus ou moins grands selon l'âge de votre enfant. Commencez avec quelques pièces. Si votre enfant réussit à assembler la totalité du puzzle, vous pouvez lui ompliquer l'exercice en découpant un plus grand nombre d'éléments.

6. Bruits en coulisse

Bandez les yeux de votre enfant, faites-le s'asseoir au milieu d'une pièce et demandez-lui d'écouter. Quels bruits entend-il autour de lui? Le tic-tac d'une horloge, le bourdonnement du réfrigérateur ou les voitures dans la rue? Maintenant, faites sciemment des bruits qui font partie de

l'univers sonore de la pièce: ouvrez les robinets à la cuisine, servez-vous du fouet électrique, etc.



7. Mandala

Le coloriage de mandalas est un merveilleux exercice de concentration et une superbe occasion de se détendre. On trouve de nombreux modèles à colorier dans les librairies – des plus simples aux plus compliqués, richement ornements. Vous pouvez aussi concevoir vos propres mandalas avec votre enfant à l'aide d'un chablon (on les trouve dans les magasins de bricolage ou de jouets) et les colorier plus tard.



8. Talents de conteur

Il s'agit ici d'être attentif et imaginatif. Commencez à raconter à votre enfant une histoire arrivée à un personnage (donnez son nom) et interrompez votre récit au milieu d'une phrase, par exemple: «Un beau matin, Tom part avec son chien Emile dans le pré à la lisière de la forêt. Arrivé là-bas, ...» – à votre enfant de poursuivre. Après une ou deux phrases, vous (ou d'autres participants) reprenez le récit. L'histoire s'étoffe ainsi petit à petit. Une seule condition doit être respectée: les personnages, les noms et les autres détails doivent rester inchangés, et l'histoire doit rester cohérente. Vous en ferez alors un conte captivant.

9. Le monde à l'envers



Si des images comme celles-ci ou d'autres que vous aurez inventées, et demandez-lui d'entourer en couleur les erreurs qu'il a trouvées. Elles l'invitent aussi à exercer attentivement son sens de l'observation pour repérer les erreurs. Présentez-lui successivement ces images,

10. Colliers multicolores

Enfiler des perles demande non seulement de la dextérité, mais aussi beaucoup de concentration s'il s'agit de reproduire un modèle prédéfini. En revanche, l'enfant pourra se targuer d'avoir fait un bijou unique! Pour cela, mettez-lui à disposition des perles triées par couleurs. Commencez par réfléchir ensemble à l'aspect que vous voulez donner au collier et notez sur un papier l'ordre des couleurs à respecter, p. ex. rose, turquoise, blanc, bleu, turquoise, bleu, blanc, turquoise, rose, et ainsi de suite. Une fois le modèle défini, l'enfant peut commencer à enfiler les perles sur un cordon (de cuir) ou un fil solide. Quand il aura acquis une certaine habitude, il pourra aussi créer plus tard des modèles plus compliqués, p. ex. 3 perles rouges, 2 jaunes, 3 rouges, 5 vertes, 3 rouges et ainsi de suite.

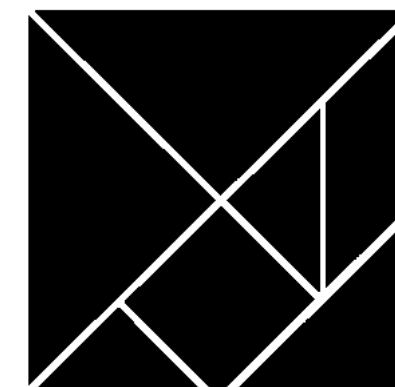
11. L'image-mystère



L'image ci-dessus est riche en éléments. Divers objets, aliments et animaux y sont représentés. Les deux lignes au-dessous de l'image montrent les différents objets, aliments et animaux alignés côté à côté, par souci de clarté. Il pourrait être très intéressant de voir quels objets et animaux votre enfant reconnaît au premier coup d'œil et comment il les colorie dans l'image.

12. Tangram

Connaissez-vous ce jeu chinois très ancien? Il se présente sous forme de sept plaquettes en bois, dont cinq triangles, un rectangle et un carré. Le joueur doit composer des figures précises sur la base d'un modèle. Ce jeu se trouve dans le commerce, mais vous pouvez le confectionner vous-même: pour cela, découpez un carré dans un morceau de carton noir et épais. Sur ce carré, tracez les sept formes à la règle en suivant notre illustration puis découpez-



les – c'est tout! Vous verrez vite si votre enfant peut composer les figures que vous lui demandez ou en inventer seul.

13. Le huit magique

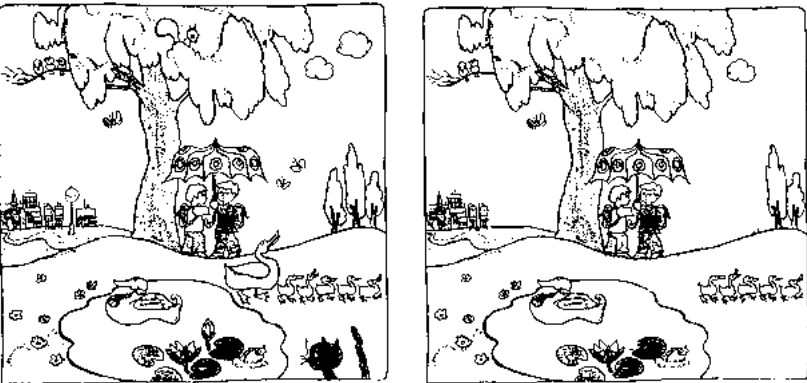
L'exercice suivant stimule l'attention, améliore les facultés mentales et prépare efficacement à de nouvelles tâches. Il est donc idéal pour retrouver sa capacité de concentration. Votre enfant s'assied bien droit et tend le bras gauche en avant, le pouce à la hauteur du nez et dressé vers le haut. Votre enfant doit alors feindre de dessiner dans l'air un huit couché à partir du centre vers la partie supérieure gauche de son champ de vision. Le bras reste toujours tendu, la tête immobile. Seuls les

yeux suivent lentement le mouvement du pouce. Après avoir dessiné trois fois ce «grand huit» de son bras gauche, votre enfant répète l'exercice avec son bras droit. Pour finir, il dessine le «grand huit» de ses deux mains tendues en avant et fermées l'une sur l'autre. Il fait ensuite une brève pause pour se détendre avant de retourner à de nouvelles activités.

14. Comparer deux images

La capacité à déceler des différences, le sens d'observation précis et la concentration sont des facultés dont votre enfant a également besoin pour la recherche des images-

A première vue, les deux images paraissent identiques...
...mais à y regarder de plus près, elles recèlent sept différences.



15. Lettres magiques

Avec les lettres ajoutées derrière chaque mot, votre enfant peut créer d'autres mots comme par magie. Dans le premier bloc, il le fait en retirant précisément du mot la lettre indiquée et dans le deuxième, en insérant la lettre dans le mot qui la précède. Il se forme ainsi de nouveaux mots aux sens complètement différents. Si votre enfant n'en connaît pas encore la signification, c'est l'occasion de la lui expliquer.

Omission d'une lettre:

POISSON - S	AMER - A	VERT - T
CLASSE - L	BALLET - T	SAULE - U
PARTI - T	SPORT - S	CONTRE - R
ORANGE - N	COURT - T	ARGENT - R

Inscris les nouveaux mots en caractères d'imprimerie:

Ajout d'une lettre:

TRUE - T	SALE - L	SORT - P
FILE - L	TIRE - G	FABLE - I
ÉMIR - G	MANGE - U	CAR - H
CASSE - I	PLANER - T	ENTRE - C

Inscris les nouveaux mots en caractères d'imprimerie:

Astuces de coaching

- Gardez votre sang-froid et n'exigez pas trop de votre enfant. Le stress bloque le cerveau. On ne peut vraiment bien se concentrer que si l'on est calme et décontracté.
- Éliminez toute source de perturbation. Le bassinage incessant par la radio ou la télévision, les recherches de papa sur Internet ou les cris des frères et sœurs empêchent de se concentrer.
- Asseyez votre enfant sur un coussin rempli de châtaignes ou de haricots secs. Cela calme les enfants, surtout s'ils sont hyperactifs. Ils sont mieux à l'écoute de leurs sensations et cela les rend plus attentifs.
- Autre super siège qui favorise l'attention - et la santé du dos: un gros ballon de gymnastique. Les enfants qui l'utilisent doivent en permanence maintenir leur équilibre. Cela maintient le cerveau en éveil et assure un minimum d'activité physique.
- Parfois, les devoirs se font mieux si votre enfant est assis ou même couché par terre. Essayez les différentes variantes et gardez celle qui s'est avérée efficace.
- Aérez la pièce où votre enfant fait ses devoirs. La consommation d'oxygène est augmentée de 15% pendant un travail intellectuel exigeant de la concentration.
- Prenez le pavillon des oreilles de votre enfant entre le pouce et l'index et massez-les délicatement de haut en bas et de l'intérieur vers l'extérieur. Cet exercice de kinésiologie appliquée a pour effet de réveiller l'enfant et de stimuler son attention.
- Laissez à votre enfant le temps de se reposer, car la concentration fatigue et les moments de détente périodiques sont indispensables. Attention: plus l'enfant est jeune, plus il a besoin de pauses régulières.
- Trop souvent, les gens surestiment le temps durant lequel les enfants sont réellement capables de se concentrer sur une seule tâche. On considère que les valeurs moyennes sont les suivantes en fonction de l'âge:
 - ➔ 5 à 7 ans: 15 minutes
 - ➔ 8 à 9 ans: 20 minutes
 - ➔ 10 à 12 ans: 25 minutes
 - ➔ Plus de 12 ans: 30 minutes.

Cette période peut être plus courte selon l'heure du jour et la forme de l'enfant. Il lui faut alors impérativement une pause pour être à nouveau pleinement à son affaire.

II. ENTRAÎNER LA MÉMOIRE

Savez-vous toujours exactement où vous avez laissé vos clés de voiture? Et pas plus tard qu'hier, n'avez-vous pas oublié le sel alors que c'est précisément pour cela que vous êtes sortie faire les courses?

Ces choses-là peuvent arriver à tout le monde, c'est sûr. Eh bien la plupart des enfants THADA rencontrent ce genre de problème tous les jours. Ils ont tout simplement mauvaise mémoire. C'est surtout leur mémoire à court terme, ou mémoire de travail, qui fonctionne mal. Elle fait plutôt penser à une passoire où presque tout passe à travers. Il n'est donc guère étonnant que certaines choses ne leur rentrent même pas dans la tête. Ce n'est pourtant pas une fatalité, même chez les enfants THADA. Après tout, notre

cerveau, avec ses 100 milliards de cellules nerveuses, est un réseau gigantesque dont les énormes capacités de stockage dépassent de très loin celles de n'importe quel ordinateur actuel. Malheureusement, nous n'utilisons qu'environ 20% de ce potentiel – comme nos ancêtres de l'âge de la pierre! C'est pourquoi des experts en «brain management» considèrent qu'il n'y a pas de mauvaise mémoire, mais seulement des mémoires mal utilisées. Il y a donc moyen d'y remédier. Car là aussi, c'est en forgeant que l'on devient forgeron. Et à condition de s'exercer régulièrement, chacun peut aisément parvenir à augmenter ses capacités cérébrales et à améliorer ainsi sa mémoire. Cela vaut aussi pour les enfants THADA!

Les jeux et exercices suivants stimulent efficacement la mémoire de chacun!

1. Mémoriser des noms

Pierre est chez lui et s'ennuie. Soudain, on sonne à la porte. René et Torsten viennent chercher Pierre pour aller jouer au football. Klaus, Anne et Kerstin veulent aussi jouer et les attendent déjà sur le terrain. Pierre n'est pas content. Il ne veut pas jouer avec des filles et préfère aller chercher ses camarades de classe Gérard et Michael au refuge; ils voudront certainement jouer aussi. Pierre, René et Torsten traversent la rue avec l'intention d'aller les chercher. A ce moment, ils voient passer Gérard et Michael dans la voiture de leur père, qui vient de les récupérer au refuge. Les trois garçons se mettent à râler. Il leur faudra quand même jouer avec les filles. Quand Pierre rentre à la maison pour souper, son père lui demande ce qu'il a fait de la journée. Pierre raconte son match de foot avec les filles et doit reconnaître qu'Anne et Kerstin ne jouent pas si mal que ça. Quand vous aurez lu ou raconté cette histoire à votre enfant, demandez-lui quels prénoms il a retenus et s'il se rappelle les prénoms qui

ont été mentionnés une ou plusieurs fois. Vous pouvez aussi répéter l'histoire et laisser votre enfant y ajouter des noms. Vous pouvez aussi réfléchir à d'autres questions à poser en rapport avec cette histoire, par exemple:

- A quoi les enfants voulaient-ils jouer?
- Pourquoi les deux garçons qui étaient au refuge n'ont-ils pas pu jouer avec eux?
- Quand et à qui Pierre parle-t-il du match?
- Quel constat Pierre reconnaît-il avoir dû faire pendant le match?

2. Memory

Les jeux Memory sont un excellent exercice, non seulement de mémoire, mais aussi de concentration. Il existe dans le commerce d'innombrables variantes de jeux Memory, aux degrés de difficulté divers pour les enfants, petits et grands. Et presque tous se prêtent à de merveilleuses parties de jeu en famille. Preuve, s'il en est, que stimulation intellectuelle peut rimer avec plaisir.

Cela dit, vous pouvez aussi réaliser vous-même des jeux Memory particuliers avec votre enfant. Que pensez-vous par exemple d'un Memory auditif? Pour cela, prenez des boîtes de film vides que vous remplissez de différents matériaux, en veillant à ce que chaque matériau soit représenté en double, c.-à-d. contenu dans deux boîtes: trombones, haricots secs, riz, petits clous, cailloux, sable. Il va falloir bien ouvrir les oreilles!

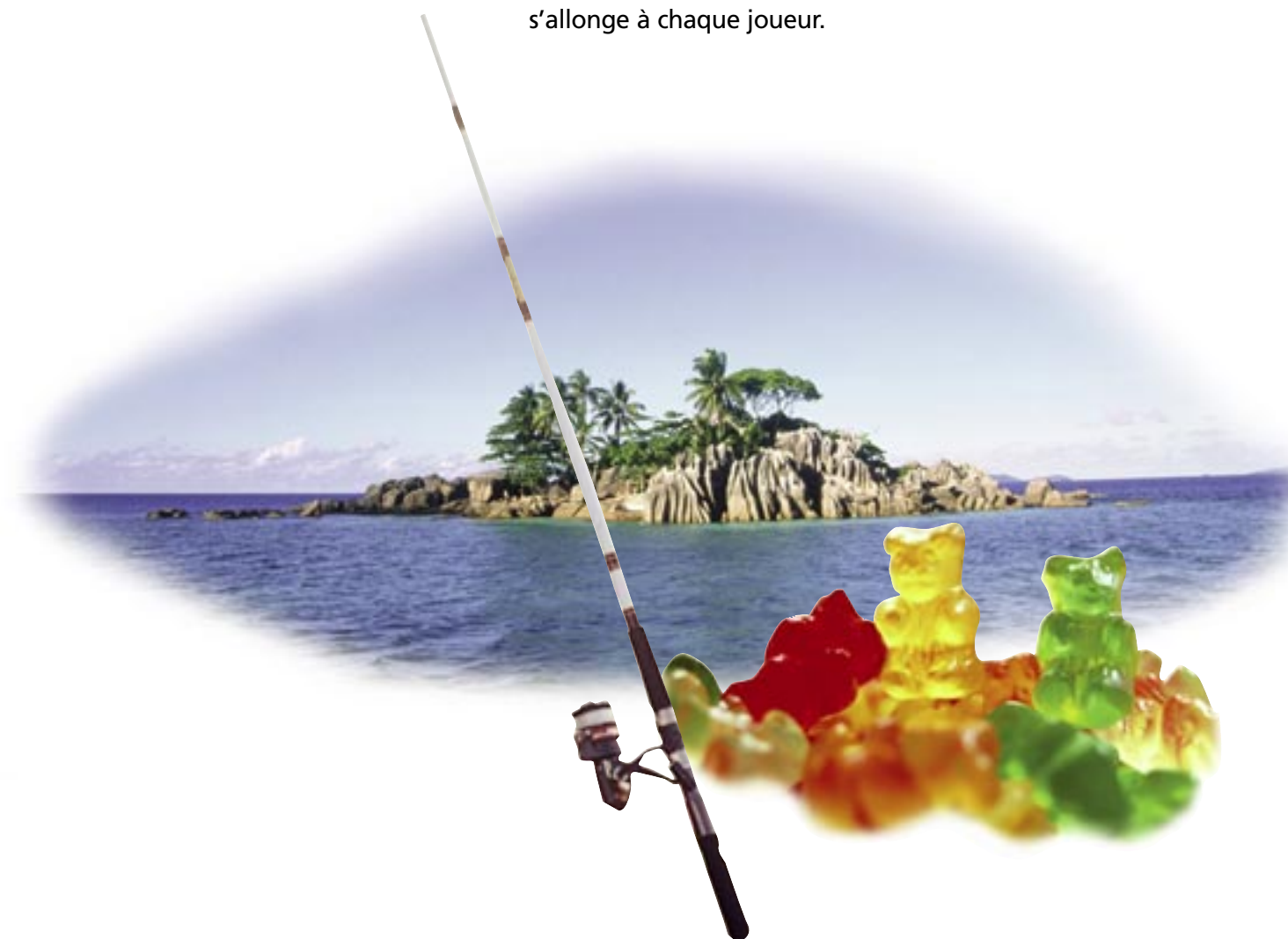
Ou alors, faites un Memory personnel pour lequel vous utilisez les photos de vos dernières vacances, des photos d'animaux ou des feuilles d'automne que vous avez ramassées et fait sécher. Ce qui compte, c'est que vous puissiez former des paires. Les éléments d'une paire n'ont pas besoin d'être identiques. L'important est que les deux motifs soient assortis, par exemple des photos d'une plage et d'un coquillage, de brebis et d'agneaux ou une feuille de hêtre et la photo d'un hêtre. Les possibilités de combinaison sont nombreuses!

Les motifs doivent être collés sur du carton rigide que l'on découpera en cartes de même dimension. Ce genre de Memory peut se décliner à l'infini. Chaque fois que vous trouvez une nouvelle paire, vous pouvez l'ajouter à votre collection. Cela maintient un peu de suspense.

3. L'île de Robinson

Ce jeu, qui se pratique à deux ou en groupe, développe l'écoute attentive et la mémoire à court terme. Chacun reçoit au début des «provisions de voyage», constituées de cinq crackers ou de cinq oursons en gélatine. Le premier joueur commence: «Je pars sur une île déserte et j'emporte...» - une canne à pêche, par exemple. Le joueur suivant répète la même phrase, mais en ajoutant un objet supplémentaire. Et ainsi de suite; la liste des bagages s'allonge à chaque joueur.

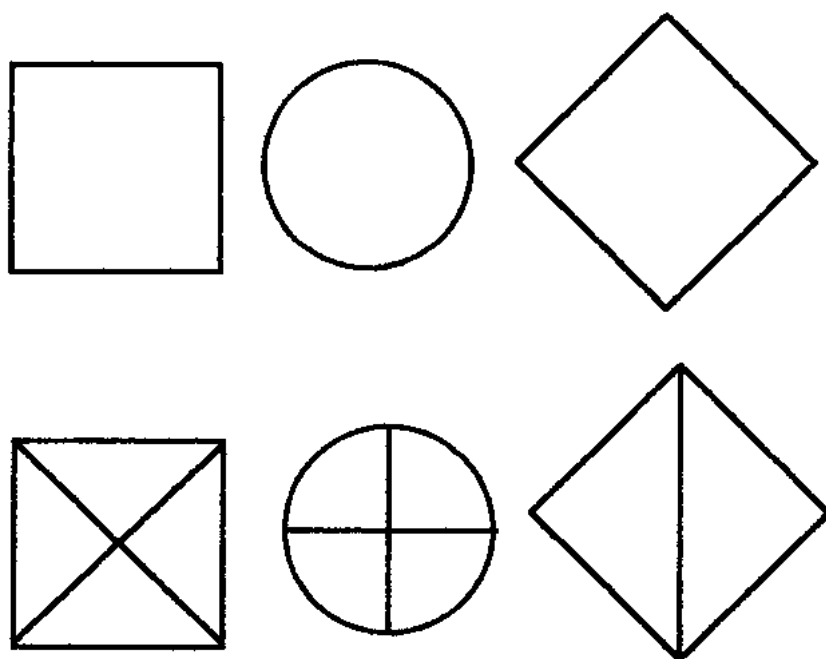
Celui qui, en récapitulant la liste, oublie un bagage, doit céder une pièce de ses provisions de voyage. Celui qui n'a plus rien à manger quitte la partie, car sans provisions, il mourrait de faim sur l'île déserte.



4. Reproduire des figures

Découpez quelques figures géométriques dans du carton ou du papier (en vous inspirant éventuellement des exemples donnés ci-dessous). Marquez éventuellement les figures d'un repère spécifique et présentez-les brièvement à votre enfant (environ 5 secondes par figure) pour exercer sa mémoire; l'enfant tentera de redessiner les figures présentées. Vous pouvez commencer par deux figures et en augmenter progressivement le nombre. Vous pouvez aussi, après une première série de dessins incomplète, présenter brièvement les figures une deuxième fois pour que votre enfant puisse essayer de compléter sa série.

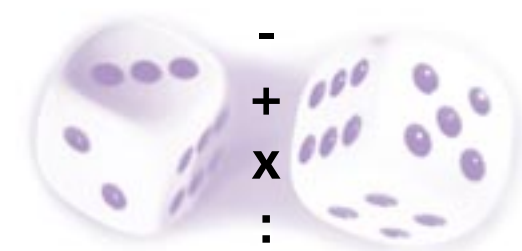
Vous pouvez aussi faire cet exercice avec des bâtonnets que vous disposez sur un plan pour composer des figures simples (attention, pas de lettres) que vous présentez à votre enfant. Bien entendu, il est important de vous souvenir exactement (ou de prendre note) des figures et de leur ordre de présentation.



5. Champion de calcul

Le calcul mental est un puissant entraîneur de mémoire. Nous vous suggérons de varier la technique de calcul en fonction de l'âge de votre enfant. Et si vous lui proposiez de «compter des petits pois» en première année scolaire? Pour cela, remettez-lui un bol de pois secs. A chaque exercice, votre enfant prend ou remet dans le bol le nombre de pois nécessaire: $5 + 3$, $4 - 3$, $8 - 6$, $3 + 7$, etc. Cela se complique un peu dès qu'on s'embarque dans une «chaîne d'opérations», avec ou sans pois: $7 + 3 - 2...$

Avec des enfants plus grands, vous pouvez jouer les opérations à coups de dé: annoncez à chaque fois d'avance si le joueur doit additionner, soustraire, multiplier ou diviser. Au premier lancer de dé. Le nombre qui sort est mémorisé par tous les participants et le dé est passé au joueur suivant. Mais chut!... chacun calcule de tête, pas à haute voix. Au terme de la séquence prédéfinie de lancers de dé et de calculs, chacun note son résultat, puis on compare. Les joueurs attentifs qui ont calculé juste reçoivent un point.

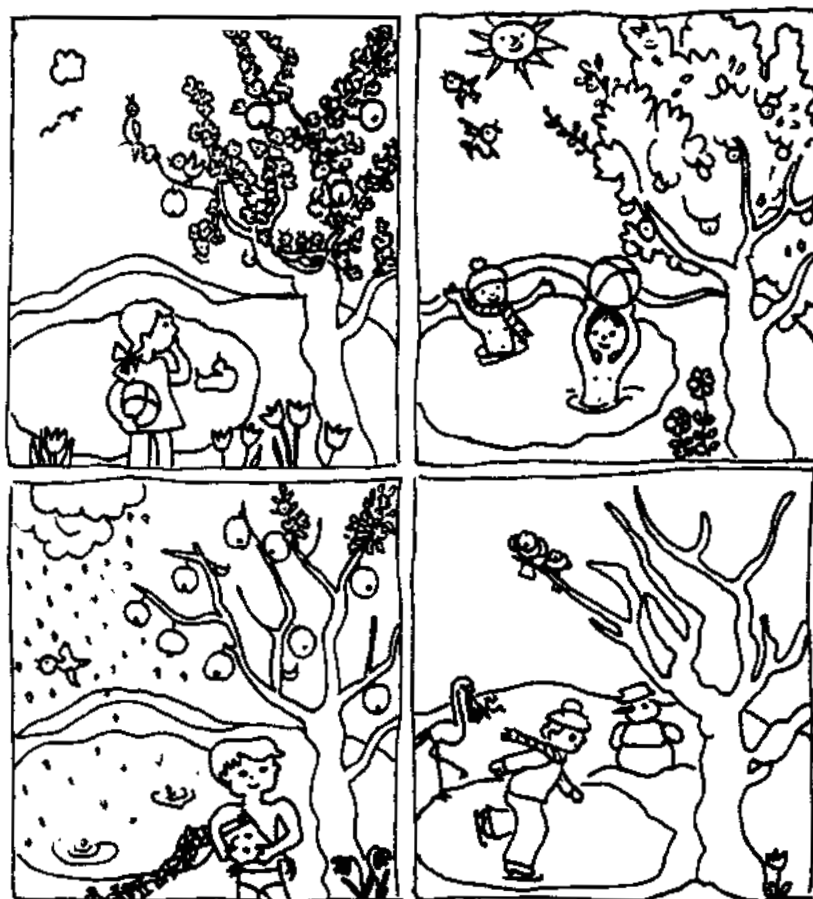


6. Rétrospective

Que s'est-il donc passé ce matin à l'école? Ou le week-end dernier? Essayez de revenir sur ces périodes avec votre enfant, sur un mode ludique: «Ton camarade Olivier est malade. Raconte-lui donc ce qu'il y a eu à l'école, heure par heure, afin qu'il soit parfaitement au courant et puisse tout rattraper.» - Ou testez la mémoire de votre enfant ainsi: «J'ai totalement oublié ce que nous avons fait hier à cette heure-ci. Te rappelles-tu? Raconte un peu...» Les jeux du souvenir de ce type sont non seulement de bons exercices de mémoire, mais aident aussi à mieux assimiler les expériences.

7. Jeu des erreurs

Les quatre images présentées ici décrivent les différentes saisons, mais des erreurs se sont glissées dans chacune d'entre elles. Votre enfant trouvera dans chaque image des éléments qui n'ont pas leur place dans la saison qu'elle illustre. Présentez les images à votre enfant séparément ou (pour augmenter la difficulté) successivement pendant un bref instant, après quoi il devra dire de quelle saison il s'agit et quels sont les éléments de l'image qui ne correspondent pas à la saison.

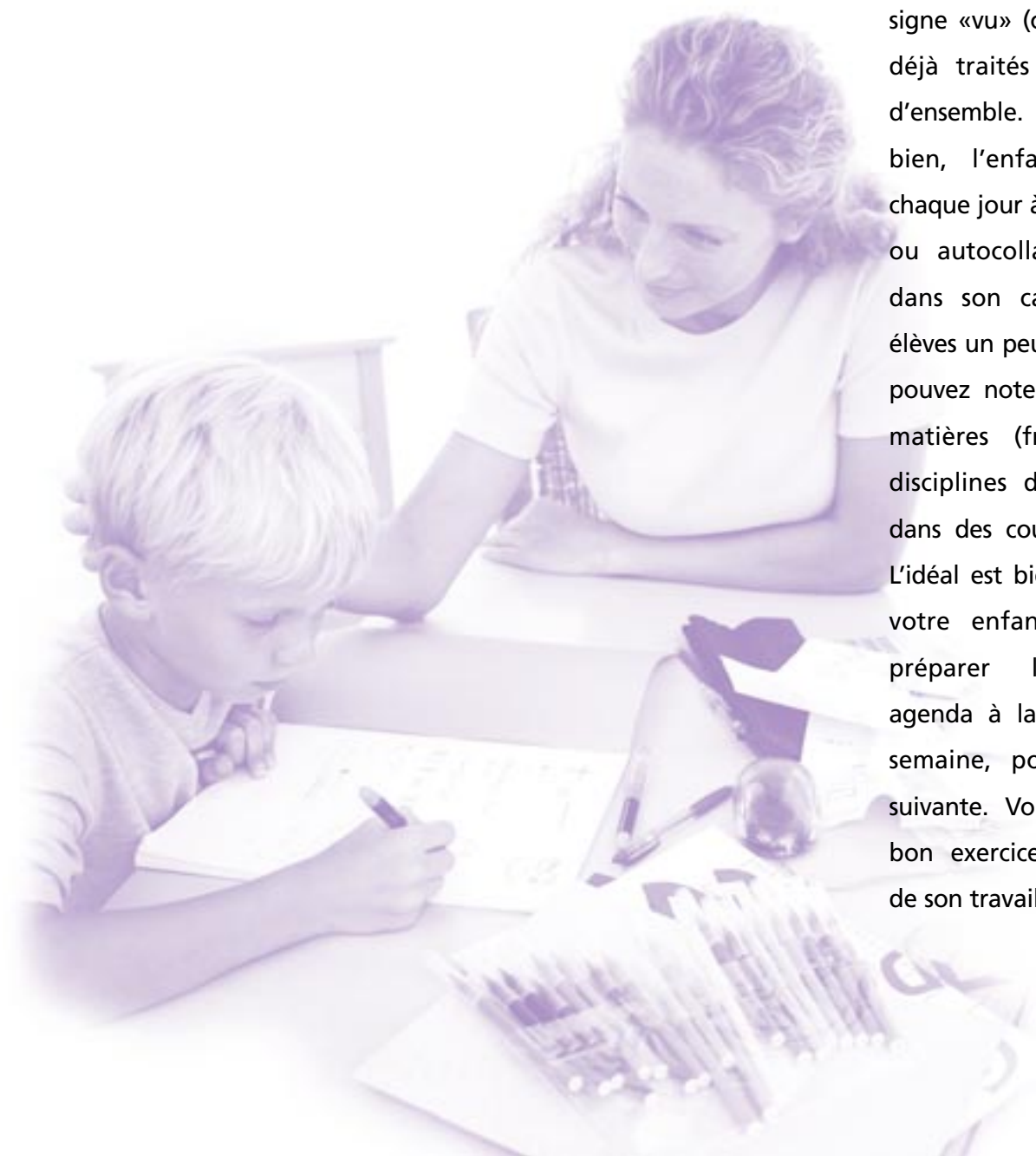


8. Bouche-à-oreille

Un jeu connu de très longue date et pourtant toujours aussi amusant quand il est joué à plusieurs: chuchotez une phrase à l'oreille du premier joueur. Ne parlez pas trop fort, mais suffisamment pour que celui-ci comprenne vraiment ce qui lui est dit. La phrase est ensuite colportée d'une oreille à l'autre. Le but est de savoir qui se souvient de quoi. Il est toujours drôle de voir ce qu'il en ressort à la fin. En guise de consolation, le dernier joueur est autorisé à «lancer» la phrase suivante.

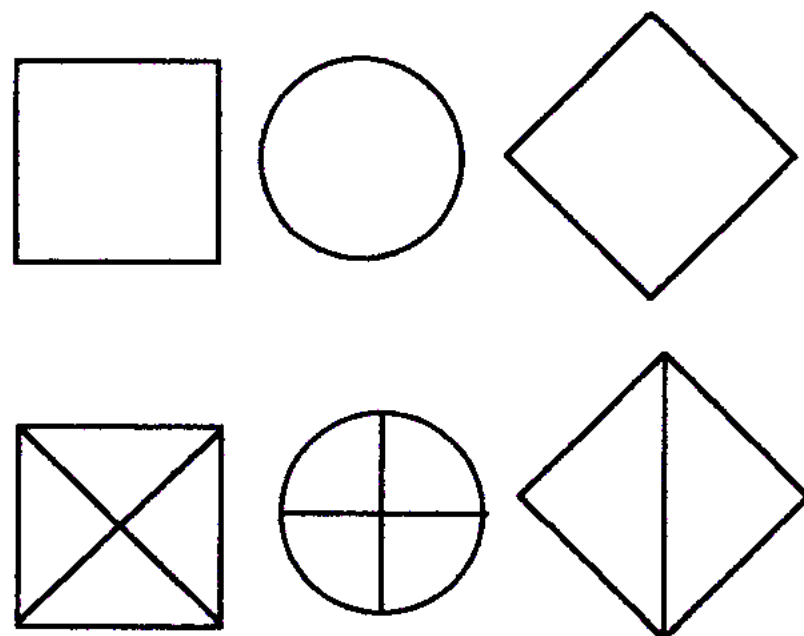
9. Se rappeler les devoirs

Même si votre enfant n'a pas encore beaucoup de devoirs en début de scolarité, vous devez faire de son carnet de devoirs (ou «agenda de l'élève») une pièce essentielle de son sac d'école. Offrez-lui à cette fin un petit carnet particulièrement joli dans lequel il puisse tout noter. Préparez le carnet de manière à ce que même les écoliers débutants n'aient aucune peine à s'en servir. Pourquoi ne pas l'aider avec des symboles en première année, par exemple un crayon pour symboliser les devoirs d'écriture, un dé pour les calculs et un œil pour la lecture? Dessinez ces symboles une semaine à l'avance dans le carnet de votre enfant. Il n'aura plus qu'à ajouter un nombre de pages et un numéro d'exercice. Marquer d'un signe «vu» (coche) les points déjà traités facilite la vue d'ensemble. Si tout se passe bien, l'enfant aura droit chaque jour à un petit timbre ou autocollant de couleur dans son carnet. Pour les élèves un peu plus âgés, vous pouvez noter les différentes matières (français, maths, disciplines d'éveil, religion) dans des couleurs distinctes. L'idéal est bien entendu que votre enfant parvienne à préparer lui-même son agenda à la fin de chaque semaine, pour la semaine suivante. Voilà pour lui un bon exercice d'organisation de son travail!



10. Reproduire une figure

Dessinez la figure ci-dessous n'est pas entièrement en l'agrandissant sur une feuille vierge et présentez-la brièvement à votre enfant avant de la retourner; il doit ensuite reproduire aussi fidèlement que possible tous les détails de la figure, au verso ou sur une nouvelle feuille. Si le premier essai



11. Dessiner l'imaginaire

Les images constituent un autre support efficace de la mémoire. On se remémore beaucoup mieux des détails rébarbatifs si l'esprit est capable de les dépeindre en images vivantes et colorées. Par conséquent, développez la pensée vivante avec votre enfant. Tant que l'enfant est petit, vous pouvez enjoliver vos récits d'un maximum de formes et de couleurs. Ces images lui apparaîtront automatiquement dès qu'il entendra un mot-clé. Les joueurs parviennent à deviner le terme qui lui est associé. Ou alors, vous vous bombardez mutuellement de lettres et de mots, et chacun doit répondre à l'autre en lui disant le plus spontanément possible, sans réfléchir, ce qui lui vient à l'esprit. Exemple: la lettre «S» fait penser à ... serpent. Le panneau «Cédez le passage» est ... un triangle. Vous pouvez aussi associer des images à des noms; par exemple, «M. Couchepin» fait penser à un homme couché ... sous un



enfants plus grands peuvent être encouragés à former eux-mêmes des chaînes d'association pour s'amuser. Préparez pour cela des billets sur lesquels vous inscrivez un terme et une situation. Votre enfant tire un de ces billets et doit s'efforcer de faire une description aussi vivante que possible de la situation, de manière à ce que les autres pin. Ou vous pouvez assembler toute une chaîne d'images.

12. Apprendre en marchant

Répéter ses livrets, apprendre par cœur un poème ou du vocabulaire – et si vous proposiez à votre enfant de le faire en marchant? Tracez à la craie un grand huit sur la terrasse ou dessinez-en un en posant une ficelle sur la moquette: c'est le parcours du «rallye». L'enfant le parcourt d'abord «à sec», c.-à-d. sans

rien à apprendre. Après tout, il doit d'abord se familiariser avec le tracé. Après quelques tours, l'enfant commence à apprendre sa leçon à haute voix. Il doit le faire en gardant une cadence aussi régulière que possible, sans s'arrêter sitôt qu'il a un «blanc».

13. Aide-mémoire

Cherchez avec votre enfant quelque chose qui pourrait lui servir d'aide-mémoire. Pour cela, il existe d'autres options que le fameux nœud dans le mouchoir! Peut-être votre enfant a-t-il un doudou ou un beau caillou qui pourrait remplir cette mission. L'essentiel est que l'aide-mémoire rentre dans la poche

(p. ex. du pantalon) et soit capable d'écouter attentivement. Car ce qu'il doit rappeler au moment venu doit d'abord lui être dit à haute et intelligible voix, de préférence deux ou trois fois.



14. Faire ses valises

Dans cet exercice, il s'agit non pas de se munir de provisions de voyage, mais de réunir les choses que l'on emmène normalement en vacances. Exercez-vous avec votre/vos enfants ou ses/ leurs amis à faire leur valise en leur demandant de nommer à tour de rôle une chose qu'ils souhaitent emporter en vacances, chaque enfant

devant d'abord répéter, son tour venu, ce qu'a dit l'enfant précédent. L'enfant qui oublie une partie de ce qu'il devait répéter doit passer une fois son tour. Il peut, s'il s'en sent capable, réintégrer la partie au tour suivant.

15. Téléviseur interne

L'enfant habitué à penser en images peut finir par assembler des chaînes complètes d'images avec un peu d'entraînement. Proposez à votre enfant de mettre en scène les matières qu'il doit étudier, en lui disant par exemple: «Imagine que tu as un téléviseur dans la tête. On y passe justement un documentaire passionnant sur le développement des grenouilles. Quelles images vois-tu défiler?» Votre enfant peut alors visionner son cours

de biologie comme une suite de scènes de cinéma: scène 1: «Frai de grenouille dans une mare à la végétation abondante»; scène 2: «Nombreux têtards se faufilant rapidement dans les plantes aquatiques»; scène 3: «Les têtards développent des bras et des jambes»; scène 4: «Les têtards perdent leur queue»; scène 5: «Une petite grenouille prend un bain de soleil sur une pierre».

16. Moyens mnémotechniques

«Mais où est donc Ornica?» (conjonctions de coordination mais, ou, et, donc, or, ni, car), «On ne meurt qu'une fois, on se nourrit plusieurs fois (mourir ne prend qu'un «r», nourrir en prend deux), «Je n'aime pas le thé» (en conjugaison, «je» ne prend jamais de «t») sont autant de moyens mnémotechniques que l'élève n'oubliera plus de sa vie, comme il se souviendra du «Je suis venu, j'ai vu, j'ai vaincu» de Jules César ou du légendaire combat des «Voraces» contre les «Coriaces» au début de l'époque romaine. Vous devez donc encourager votre enfant à se faire une collection de «pense-bêtes». En plus des moyens mnémotechniques déjà connus, il pourra en inventer d'autres, de préférence avec une rime, car ce sont ceux qui marchent le mieux.

17. Liste de courses

Des listes ou des suites de mots sont plus faciles à se rappeler si elles ont associées à des images. Pour l'en convaincre, proposez à votre enfant l'exercice suivant: «Les magasins vont bientôt fermer. Il faut absolument que tu ailles encore me faire quelques courses au supermarché. Mais je n'ai pas pu faire de liste, alors tu vas devoir retenir ce que je vais te dire. Il me faut: des pâtes, de la crème, du liquide vaisselle, des bougies, une salade pommée et le magazine télé.

Invente-toi une histoire qui contient tous ces mots pour ne rien oublier.» Peut-être son histoire ressemblera-t-elle à celle-ci:

«Ce soir, Maman décore la table d'une bougie. Elle a préparé des pâtes avec une sauce à la crème et une salade pommée accompagnée de tomates. Après avoir fait la vaisselle avec le nouveau produit, nous parcourons ensemble le dernier magazine télé.»



Astuces de coaching

- Les rituels et les éléments routiniers sont d'excellents supports de mémoire pour la vie de tous les jours. Quiconque a pris l'habitude de se brosser les dents le matin après le petit-déjeuner n'a plus besoin qu'on le lui rappelle. L'élève qui prépare toujours ses affaires pour le lendemain dès que ses devoirs sont faits oublie certainement moins de choses.
- Si vous voulez donner une instruction à votre enfant, posez-lui la main sur le bras ou sur l'épaule ou donnez-lui de petites tapes pour attirer son attention. Ce petit contact physique incitera votre enfant à mettre ses oreilles sur «réception» plutôt que sur «pause». Les chances de voir votre instruction reçue et exécutée n'en seront que plus grandes.
- Parfois, votre enfant a juste besoin de se ressaisir un peu avant de se rappeler une tâche impérative et urgente. Une astuce utile est la prise du pouls sur les doigts: demandez à votre enfant de joindre les doigts des deux mains. Peut-il sentir son pouls aux extrémités de chaque doigt? Si ce pouls est uniforme d'une paire de doigts à l'autre, le cerveau est éveillé. L'enfant peut dès lors se dire dans sa tête: à quoi dois-je penser maintenant?
- Les mouvements croisés remettent le cerveau en forme et améliorent la capacité d'apprentissage et la mémoire. L'enfant se met en position debout et touche son genou gauche de la main droite et vice-versa, en alternance, pendant environ une minute. Cela marche aussi quand l'enfant est assis à son bureau. Mais prudence: si l'enfant se sent mal à l'aise, il est probable que cet exercice le surmène et vous deviez y renoncer.
- Mettez le nom de votre enfant sur toutes ses affaires, de préférence avec votre numéro de téléphone. Cela augmentera vos chances de les récupérer si elles s'égarer, car il en viendra certainement à oublier des affaires quelque part.
- La confiance, c'est bien, mais le contrôle, c'est mieux. Vérifiez régulièrement les affaires de votre enfant: sac d'école, affaires de sport, vestes, bonnets et gants. S'il manque quelque chose, il sera encore temps de lui poser la question et de chercher ensemble. Plus tôt vous constaterez une perte, plus grande sera la probabilité que votre enfant se souvienne de l'endroit où il a laissé ses affaires.

ANNEXE
MODÈLES À COPIER

Cette annexe contient des modèles à copier qui vous permettront de répéter certains exercices. Nous vous proposons par exemple de copier aussi les check-lists (page 4) afin de pouvoir mesurer d'éventuels progrès au bout d'un certain temps d'entraînement.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et de plaisir avec votre enfant.

Classer dans le bon ordre

1

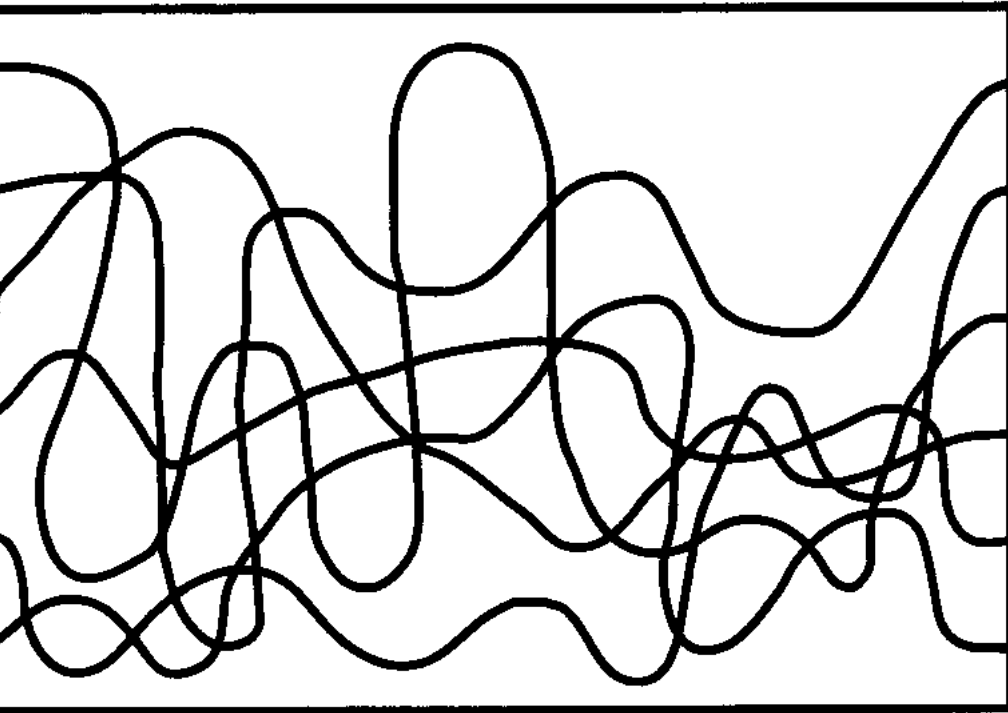
2

3

4

5

6



U

É

S

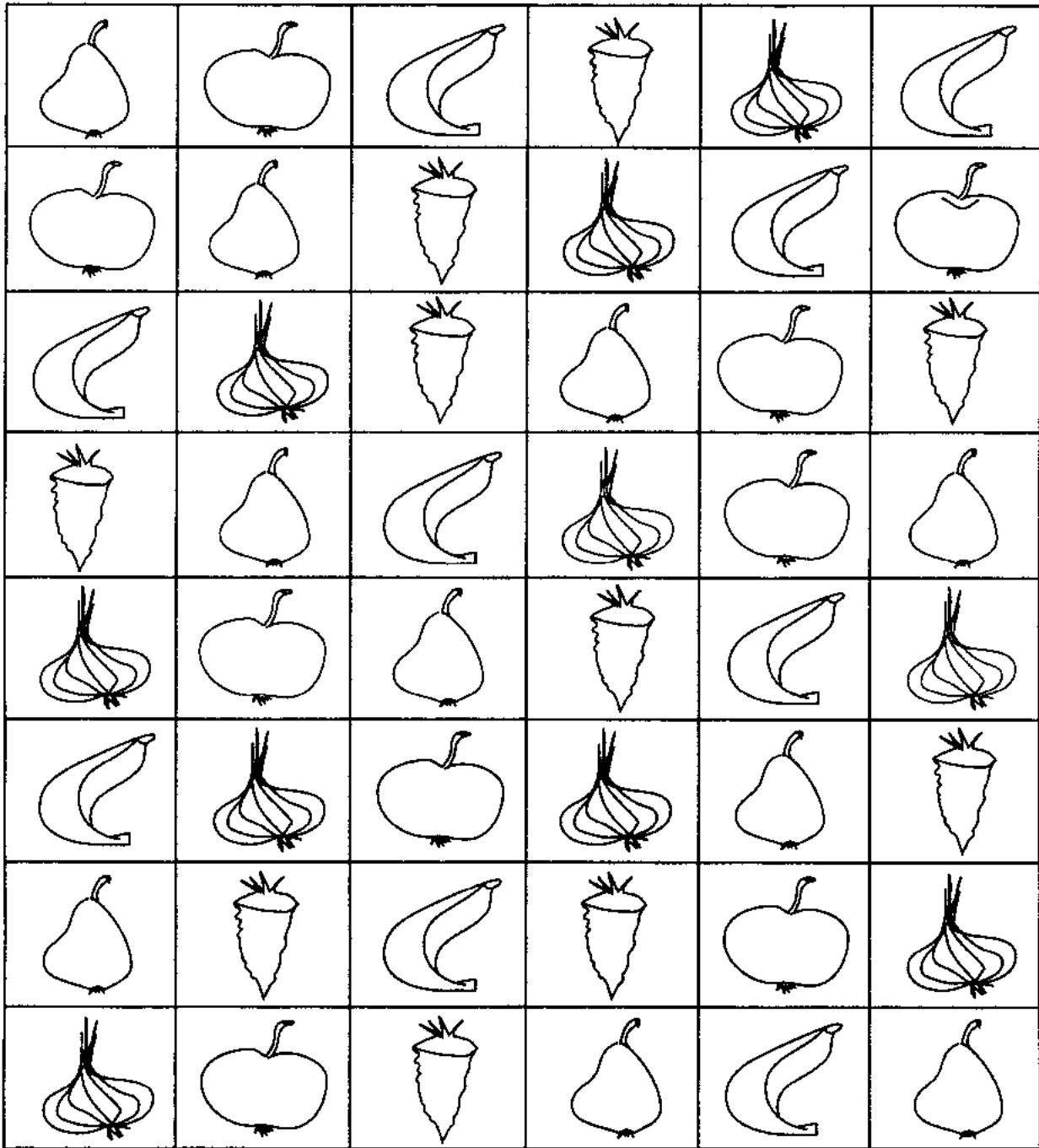
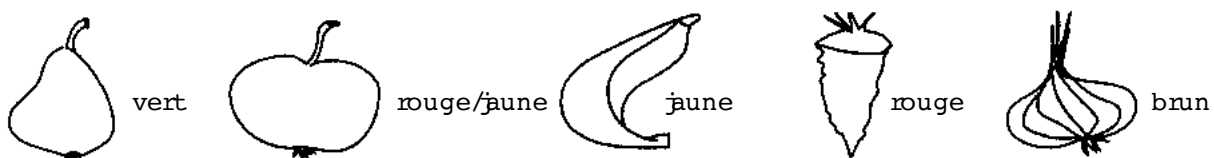
C

C

S

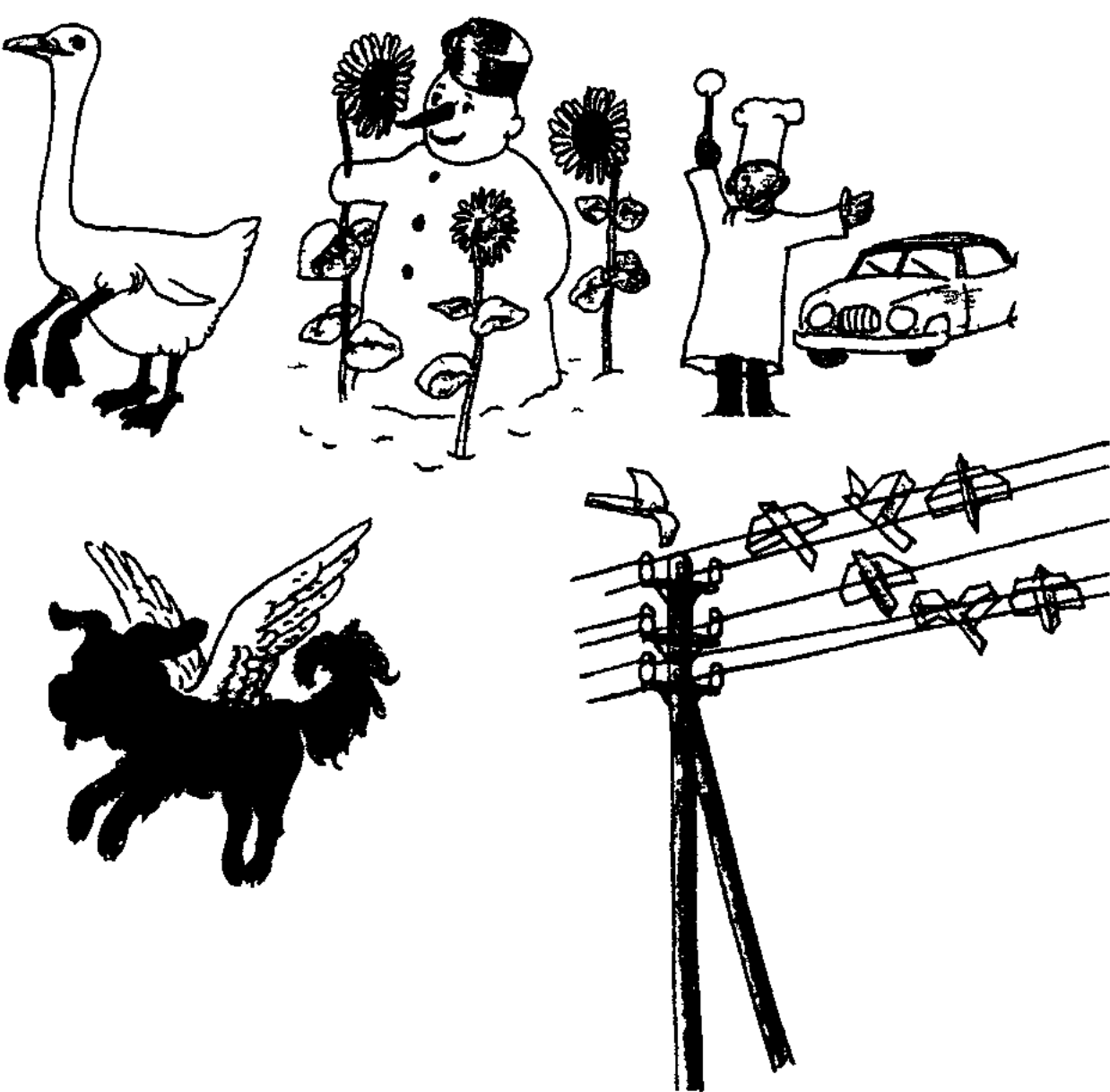
1	2	3	4	5	6

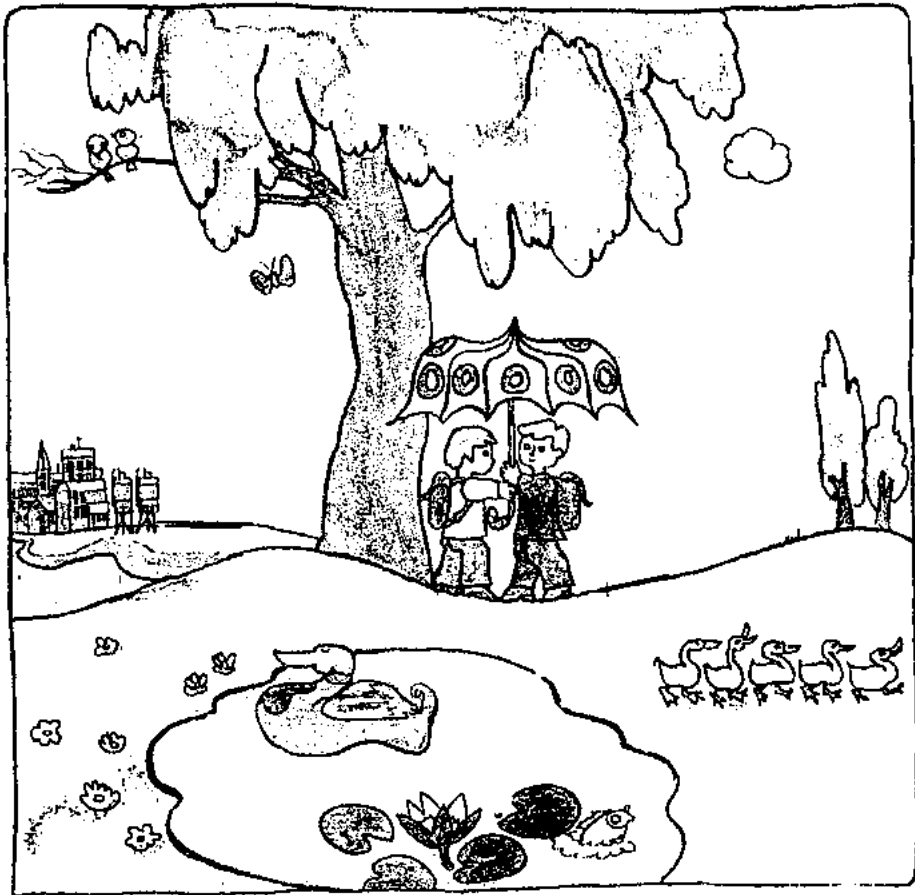
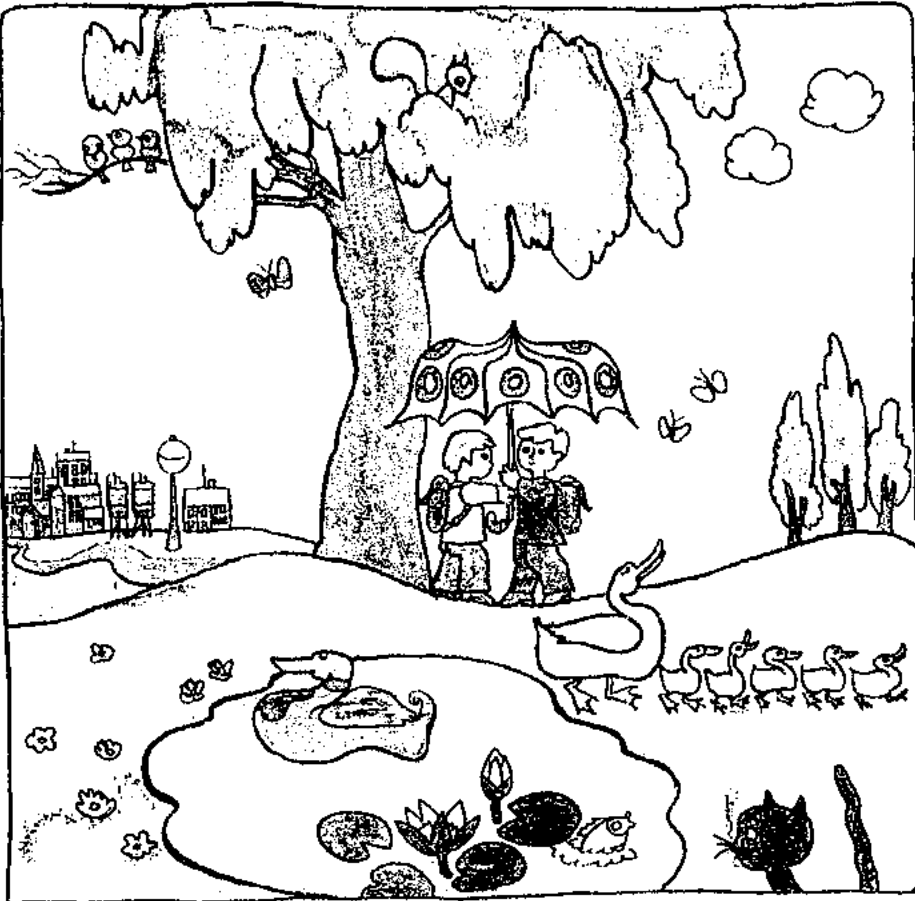
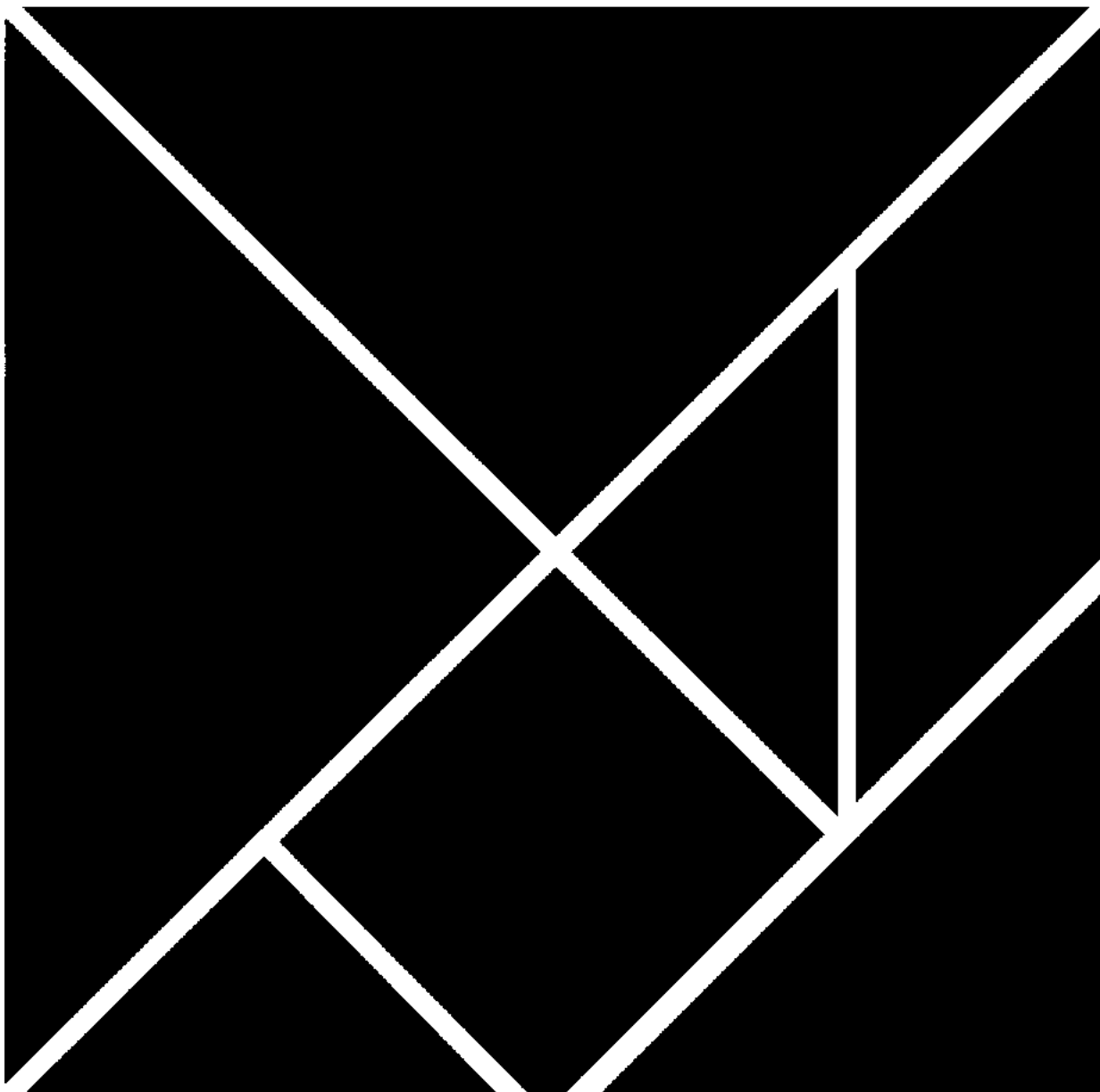
Colorier



Mandala







Omission d’une lettre:

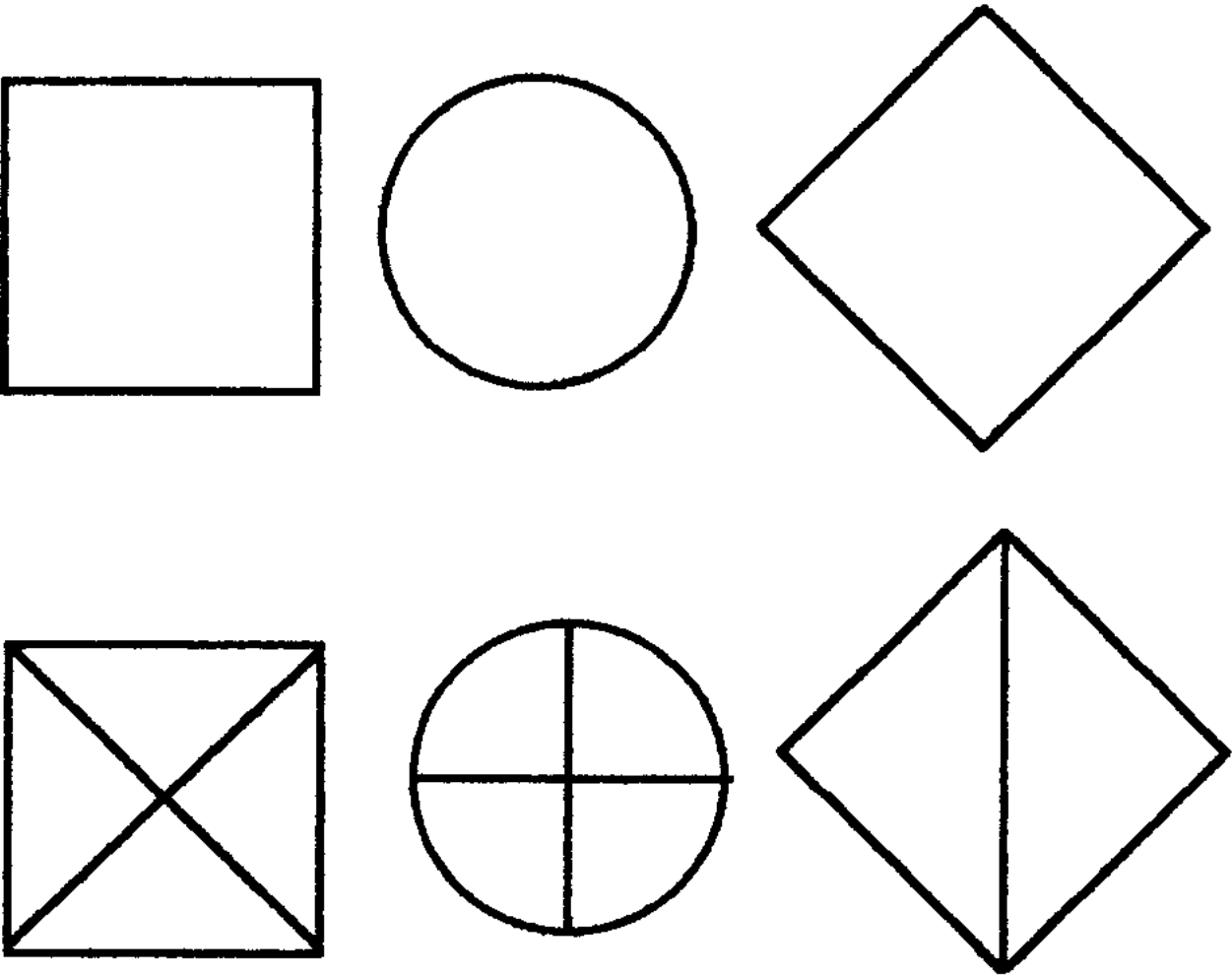
POISSON - S	AMER - A	VERT - T
CLASSE - L	BALLET - T	SAULE - U
PARTI - T	SPORT - S	CONTRE - R
ORANGE - N	COURT - T	ARGENT - R

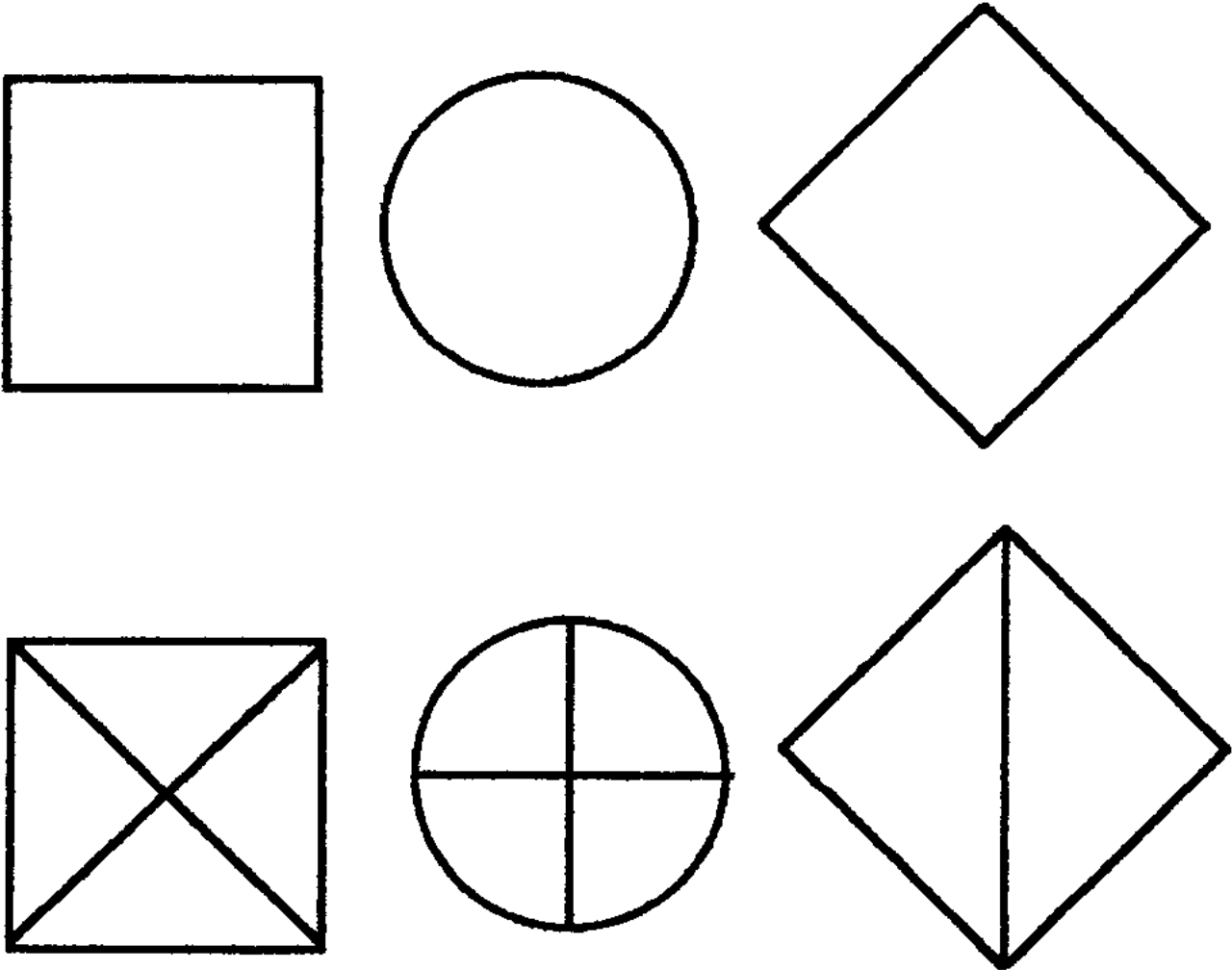
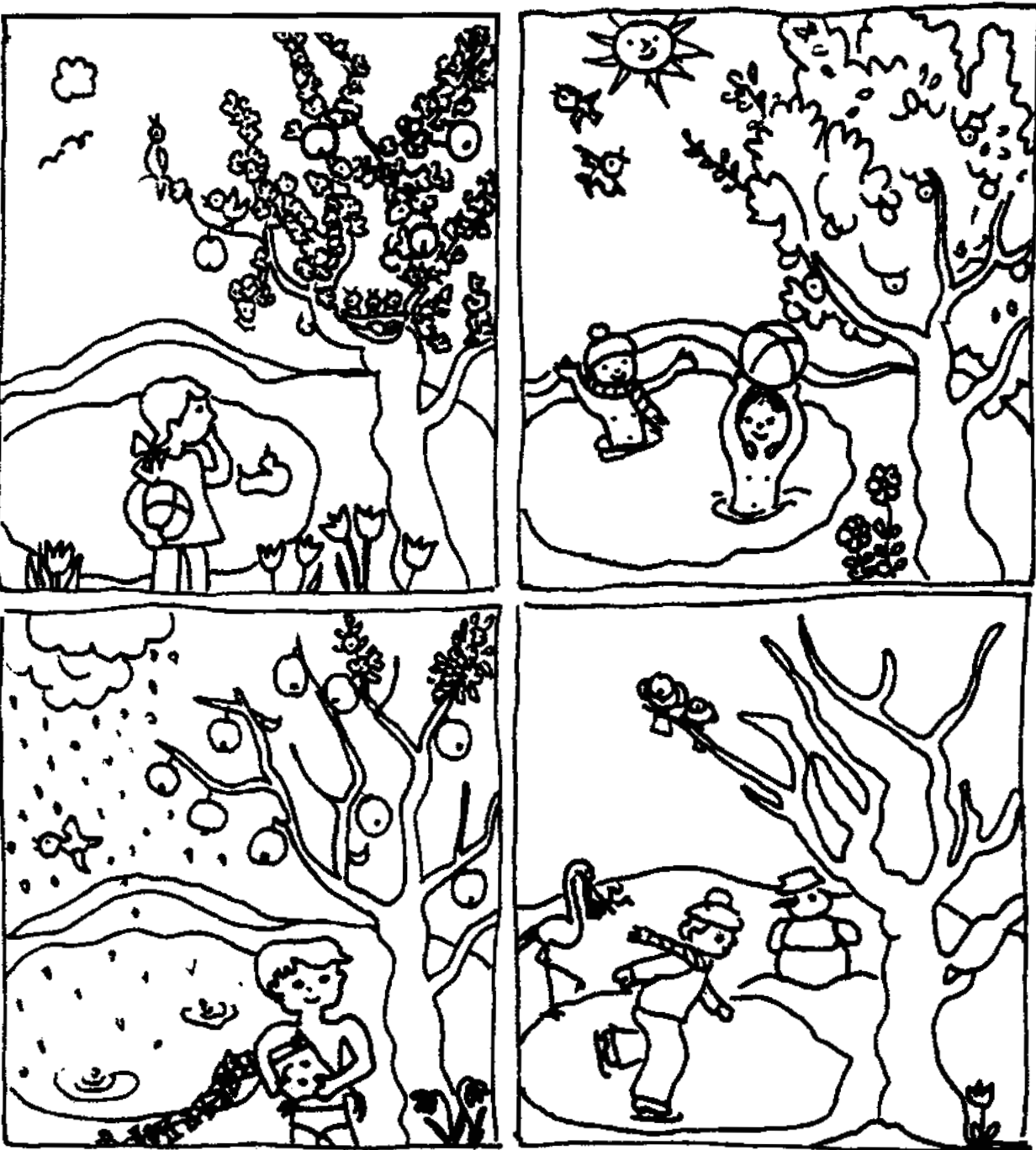
Inscris les nouveaux mots en caractères d’imprimerie:

Ajout d’une lettre:

TRUEIE - T	SALE - L	SORT - P
FILE - L	TIRE - G	FABLE - I
ÉMIR - G	MANGE - U	CAR - H
CASSE - I	PLANER - T	ENTRE - C

Inscris les nouveaux mots en caractères d’imprimerie:







Salmon Pharma GmbH
St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Bâle | Tél. 061 313 79 65
E-Mail: info@salmon-pharma.com | www.salmon-pharma.com



PRM-1106-FR-v1