

# Aménager les devoirs à la maison

pour un enfant DYS / TDA(H)



Les fiches Solutions-Ergo

## 1 POURQUOI C'EST ESSENTIEL?

Les devoirs sont souvent une source de **stress et de conflits** pour les enfants avec troubles DYS ou TDAH.

Derrière les retards ou les blocages, il ne s'agit pas de mauvaise volonté mais de **fatigue cognitive, de difficultés d'attention ou d'écriture**.

Adapter les devoirs, c'est préserver l'estime de soi tout en consolidant les apprentissages.

## 3 CONCRÈTEMENT, COMMENT FAIRE ?

- Fractionner les devoirs en petites étapes.
- Utiliser des supports visuels (planning, check-list, codes couleurs).
- Alternier oral/écrit : lire une leçon à haute voix, enregistrer une réponse plutôt que l'écrire.
- Utiliser le numérique (dictée vocale, exercices interactifs).
- Valoriser les réussites, même petites ("tu as bien relu cette phrase", "tu es resté concentré 5 minutes").

## 2 LES GRANDS PRINCIPES

- **Moins mais mieux** : privilégier la qualité à la quantité.
- **Routines claires** : horaire fixe, lieu calme, matériel préparé.
- **Objectifs réalistes** : mieux vaut 10 minutes efficaces qu'une heure de tensions.
- **Pauses régulières** : bouger, souffler, avant de reprendre.

## 4 LES PIÈGES À ÉVITER

- Forcer l'enfant à "finir absolument" au détriment de la qualité.
- Comparer avec la fratrie ou les camarades.
- Punir pour des erreurs liées au trouble (orthographe, lenteur).
- Se lancer dans des devoirs interminables qui génèrent épuisement et colère.

## 5 STRATÉGIES POUR SOUTENIR

- **Parents** : créer un cadre bienveillant, adapter sans culpabiliser.
- **Enseignants** : ajuster la charge de travail, différencier les attentes.
- **Communication régulière école/famille** = clé pour éviter les tensions et coordonner les aides.



## 6 CE QU'IL FAUT RETENIR

- ☛ Les devoirs doivent être adaptés en durée, en quantité et en forme.
- ☛ Les enfants DYS/TDAH travaillent mieux avec des étapes courtes, des supports visuels et du numérique.
- ☛ Réduire le stress et valoriser les efforts est plus efficace que multiplier les exercices.
- ☛ L'objectif n'est pas de "faire comme les autres", mais de trouver un chemin adapté pour apprendre sereinement.