

Fatigue et pauses

Gérer l'énergie des enfants DYS / TDA(H)



Les fiches Solutions-Ergo

1 POURQUOI PARLER DE FATIGUE ?

Les enfants DYS ou TDAH dépensent beaucoup plus d'énergie que les autres pour accomplir des tâches scolaires. Lire, écrire, rester concentré ou s'organiser leur demande un **effort cognitif continu**, qui épuise rapidement leurs ressources. Résultat : baisse d'efficacité, irritabilité, conflits...

3 L'IMPORTANCE DES PAUSES

Les pauses ne sont pas une "perte de temps", elles sont essentielles pour :

- Recharger l'attention et la mémoire.
- Réduire la tension émotionnelle et corporelle.
- Permettre de mieux reprendre la tâche.

5 LES ERREURS FRÉQUENTES

- Forcer l'enfant à "tenir" jusqu'au bout sans pause.
- Confondre pause avec distraction totale (jeux vidéo, réseaux sociaux).
- Croire que la fatigue est due à un manque de volonté.

CE QU'IL FAUT RETENIR

-  Les enfants DYS/TDAH se fatiguent plus vite car chaque tâche scolaire leur demande un effort accru.
-  Les pauses courtes et régulières améliorent la concentration et l'efficacité.
-  Mieux vaut un travail fractionné et de qualité qu'un effort prolongé et contre-productif.
-  La gestion de la fatigue est une clé d'équilibre scolaire et familial.



LES CAUSES DE LA FATIGUE

- **Surcharge cognitive** : devoir décoder, organiser, mémoriser en même temps.
- **Temps de travail rallongé** : lenteur graphique ou attentionnelle.
- **Hypervigilance** : pour compenser leurs difficultés, ils "forcent" en permanence.
- **Manque de récupération** : devoirs prolongés le soir, sommeil perturbé.

STRATÉGIES CONCRÈTES

- **Fractionner le travail** : 10-15 minutes d'activité, puis 2-3 minutes de pause active.
- **Bouger** : marcher, s'étirer, boire un verre d'eau.
- **Changer de modalité** : alterner écrit/oral, papier/numérique.
- **Alléger la charge** : réduire la quantité d'écrit, simplifier les consignes.
- **Respecter le sommeil** : éviter les devoirs tardifs et longs en soirée.