

● VIE DE FAMILLE — APPRENTISSAGES

Les devoirs à la maison : guide pour parents d'enfants avec TND

🕒 6 min de lecture 📄 Fiche destinée aux parents

📁 PCO 24 × Psychopedia Formations

Les devoirs sont souvent un moment de tension à la maison, surtout pour les enfants avec TND. Comment installer un cadre serein, efficace, et préserver la relation ? Cette fiche vous propose des clés concrètes.

Les 10 conseils

Conseil 1 — Un horaire fixe et prévisible

Les enfants, et particulièrement ceux avec un TND, ont besoin de **prévisibilité**. L'incertitude sur "quand on fait les devoirs ce soir" génère une charge mentale supplémentaire et des négociations épuisantes.

Ce que vous pouvez faire :

- Choisissez une heure fixe, à respecter même le week-end si votre enfant a du travail : par exemple, chaque jour à 17h (ou 16h30 après une courte pause goûter).
- Affichez le **planning de la semaine** dans un endroit visible (cuisine, chambre).
- Respectez toujours le même ordre : goûter → temps libre → devoirs → dîner.
- Annoncez le début des devoirs **5 minutes avant** : "Dans 5 minutes on commence les devoirs."


Pourquoi ça marche : quand un enfant sait ce qui l'attend, il ne gaspille pas son énergie à résister ou à négocier. Il accepte plus facilement parce que c'est "la règle de la maison", pas une décision arbitraire du parent.

Conseil 2 — Un espace de travail calme et dédié

L'environnement physique a un impact direct sur la concentration, surtout pour un enfant TDAH ou dys.

Ce que vous pouvez faire :

- Désignez **un endroit précis** pour les devoirs : bureau, coin de la table de la cuisine — l'important est que ce soit toujours le même.
- Éteignez la **télévision** et éloignez les écrans et les jouets.
- Réduisez le bruit ambiant : si la fratrie est bruyante, envisagez des **bouchons d'oreilles** ou un casque anti-bruit léger.
- Assurez-vous que l'**éclairage est suffisant**.
- Gardez la surface de travail **dégagée** : seul le matériel nécessaire à la tâche en cours est visible.

 **Pour les enfants qui ont besoin de bouger** : il est tout à fait possible de travailler sur un **ballon de gym** plutôt qu'une chaise classique, ou en se déplaçant légèrement. Ce n'est pas du désordre : c'est une adaptation. Le mouvement aide certains enfants à maintenir leur attention.

Conseil 3 — Découper les devoirs en petites étapes

Une longue liste de devoirs est paralysante pour un enfant TND. La simple vue d'une page d'exercices peut déclencher une réaction de "c'est trop" avant même d'avoir commencé.

Ce que vous pouvez faire :

- Au début de la séance, **listez ensemble** ce qu'il y a à faire.

- Découpez chaque devoir en étapes très courtes : pas "faire les maths", mais "faire l'exercice 1", puis "faire l'exercice 2".
- Commencez par **quelque chose de facile ou de plaisant** pour lancer le mouvement.
- Utilisez une **checklist** que l'enfant coche au fur et à mesure : cette visualisation des progrès est très motivante.
- Accordez-vous ensemble sur l'ordre : votre enfant peut choisir par quoi il commence, dans une certaine mesure.

Pourquoi ça marche : le cerveau se met en route plus facilement sur une petite tâche. Chaque étape cochée libère un peu de dopamine — exactement ce dont le cerveau TDAH a besoin pour continuer.

Conseil 4 — Utiliser des minuteurs (technique Pomodoro adaptée enfant)


La **technique Pomodoro** — travailler sur des temps courts entrecoupés de pauses — est particulièrement efficace pour les enfants TND. Elle rend le temps visible et prévisible, et rend les devoirs moins écrasants.

La version adaptée aux enfants :

- Pour un enfant de 6-7 ans : **10 minutes de travail** / 3 minutes de pause
- Pour un enfant de 8-9 ans : **15 minutes de travail** / 5 minutes de pause
- Pour un enfant de 10-11 ans : **20 minutes de travail** / 5 minutes de pause

Ce que vous pouvez faire :

- Utilisez un **time-timer** (minuteur visuel avec disque coloré qui diminue) plutôt qu'une simple alarme de téléphone : l'enfant voit le temps s'écouler, ce qui est plus concret.
- Pendant le temps de travail, pas d'interruptions, pas d'écrans.
- La pause est un **vrai droit** : ne la supprimez pas si l'enfant n'a pas fini.
- Évitez les écrans pendant les pauses : ils rendent la reprise difficile.

 **Astuce** : impliquez votre enfant dans le choix de son minuteur. Un enfant qui a choisi son propre outil l'utilise davantage.

Conseil 5 — Faire des pauses régulières

Les pauses ne sont pas une récompense : elles font partie du processus d'apprentissage. Pour les enfants TND, des micro-pauses régulières sont plus efficaces qu'une longue session de travail ininterrompue.

Ce que vous pouvez faire :

- Prévoyez des pauses **actives** : 5 sauts, aller chercher un verre d'eau, se lever et s'étirer.
- Une courte activité physique entre deux matières aide à **remettre à zéro** le niveau d'activation cérébrale.
- Si votre enfant se met à s'agiter, à regarder dans le vide, ou à faire des dessins dans les marges : c'est un signal. **C'est le moment d'une pause**, pas d'une réprimande.

Repère utile : à l'école primaire, les périodes d'attention d'un enfant durent en moyenne **10 à 15 minutes**. Pour un enfant TDAH, c'est souvent moins. Planifier une pause toutes les 10-15 minutes n'est pas du laxisme : c'est de la pédagogie.


Conseil 6 — Anticiper le matériel

Le temps passé à chercher un crayon, une règle ou la bonne page d'exercices génère de la frustration et fait sortir l'enfant de sa concentration.

Ce que vous pouvez faire :

- Préparez l'espace de travail **avant** de s'asseoir : crayons taillés, feuilles prêtes, cahiers ouverts à la bonne page.
- Idéalement, faites cela **ensemble avec l'enfant** pour l'impliquer.

- Gardez une **trousse dédoublée** : une à l'école, une à la maison.
- Rangez le matériel scolaire **toujours au même endroit** pour éviter les recherches.

 **Un conseil simple** : 2 minutes de préparation avant les devoirs économisent 10 minutes de conflits pendant les devoirs.

Conseil 7 — Encourager au lieu de corriger

Le style de soutien parental a un impact direct sur la motivation et l'estime de soi de l'enfant. Un enfant TND qui reçoit beaucoup de corrections et peu d'encouragements finit par redouter les devoirs — ou par se convaincre qu'il "est nul".

Ce que vous pouvez faire :

- Commentez **l'effort et la stratégie**, pas uniquement le résultat : "Tu as essayé tout seul avant de me demander, c'est très bien."
- Évitez "C'est faux" ; préférez "Regarde ta méthode, qu'est-ce qui ne va pas ?"
- Félicitez les progrès, même infimes : "La semaine dernière tu n'arrivais pas à ça, et aujourd'hui si."
- Évitez les comparaisons avec la fratrie ou d'autres enfants.
- Laissez quelques **erreurs** dans les devoirs : les devoirs ne sont pas une performance, ils servent à l'enseignant de voir ce que l'enfant n'a pas encore compris.


À retenir : un enfant qui pense "je suis nul" ne fait pas d'efforts. Un enfant qui pense "c'est dur mais j'y arrive" persévère.

Conseil 8 — Faire confiance à votre enfant

Il peut sembler difficile, parfois, de laisser votre enfant TND travailler seul, sans vérifier chaque réponse. Pourtant, développer son **autonomie** est un objectif essentiel.

Ce que vous pouvez faire :

- Restez **disponible** sans être collé à lui : "Je suis là si tu as besoin, commence par ce que tu peux faire seul."
- Résistez à l'envie de faire les devoirs **à sa place** : même imparfaitement fait, le travail de l'enfant lui appartient.
- Quand il bloque, posez des **questions ouvertes** ("Qu'est-ce que tu crois qu'il faut faire là ?") plutôt que de donner la réponse.
- Accordez-lui le droit à l'erreur : une copie imparfaite remise à l'enseignant donne des informations précieuses sur ce qui reste à travailler.

 **Si votre enfant refuse catégoriquement votre aide** : c'est souvent un signe qu'il a besoin de sentir qu'il est capable. Faites confiance à ce signal. Restez en retrait et laissez-le essayer.

Conseil 9 — Savoir s'arrêter quand c'est trop

Il y a des soirs où ça ne fonctionne pas. L'enfant est épuisé, vous aussi. Les tensions montent. Continuer à ce moment ne sert à rien et abîme la relation.

Ce que vous pouvez faire :

- Reconnaissez les **signaux de saturation** : pleurs, agressivité, blocage total, incapacité à lire une ligne.
- Dans ce cas, **arrêtez**. Un mot dans le cahier de liaison à l'enseignant suffit : "Nous avons arrêté à telle heure, mon enfant était épuisé."
- Les bons enseignants comprennent. Si ce n'est pas le cas, c'est un signe qu'une conversation avec l'enseignant est nécessaire.
- Apprenez à votre enfant à nommer sa fatigue : "Je suis saturé, j'ai besoin d'une pause" est une compétence précieuse.


La règle d'or : la relation parent-enfant passe avant les devoirs. Un conflit quotidien douloureux autour des devoirs coûte plus cher à long terme qu'une leçon non apprise.

Conseil 10 — Communiquer avec l'enseignant

Les devoirs se font à la maison, mais ils sont pensés pour l'école. Une bonne communication avec l'enseignant évite beaucoup de malentendus.

Ce que vous pouvez faire :

- Signalez à l'enseignant si les devoirs prennent **systématiquement beaucoup plus longtemps** que prévu.
- Demandez si certains devoirs peuvent être **allégés ou adaptés** dans le cadre du PAP.
- Partagez ce qui fonctionne à la maison : l'enseignant peut s'en inspirer en classe.
- Si votre enfant rentre très souvent sans avoir noté ses devoirs, suggérez une solution (ENT, cahier de textes en ligne, photo du tableau).

 **Un mot dans le cahier de liaison vaut mieux qu'une soirée de conflit** : "Mon enfant n'a pas pu finir l'exercice 3, il était fatigué. Nous reprendrons demain matin." C'est une communication honnête et constructive.

Ce qui n'aide pas

Même avec les meilleures intentions, certaines attitudes nuisent plus qu'elles n'aident :


✗ Faire les devoirs à la place de l'enfant : il ne développe pas ses compétences et l'enseignant ne peut pas identifier ses difficultés.

- ✗ **Les comparaisons** : "Ta sœur elle, elle avait fini depuis longtemps." Cette phrase crée de la honte et de la rancœur, pas de la motivation.
- ✗ **Supprimer toutes les pauses jusqu'à ce que ce soit fini** : la surcharge sans récupération aggrave l'inefficacité.
- ✗ **Les devoirs le soir très tard** : un cerveau fatigué n'apprend pas. Une leçon révisée épuisé à 21h sera oubliée le lendemain matin.
- ✗ **Crier ou s'énerver** : cela déclenche une réponse de stress qui bloque les capacités cognitives. L'enfant ne peut littéralement plus réfléchir efficacement.
- ✗ **Ignorer les signaux de détresse** : un enfant qui pleure chaque soir devant ses devoirs pendant plusieurs semaines envoie un message important. Parlez-en au médecin et à l'enseignant.

Le rôle de la PCO 24

La **PCO 24** (Plateforme de Coordination et d'Orientation de Dordogne) est un dispositif gratuit, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, qui accompagne les enfants de **0 à 12 ans** présentant une suspicion de TND.

L'orientation vers la PCO 24 se fait **par un médecin**.

 **Bon à savoir** : pendant toute la durée du parcours PCO, **tous les bilans et accompagnements coordonnés par la plateforme sont gratuits**.

Si les devoirs sont un moment de souffrance régulier pour votre enfant et pour vous, c'est peut-être le signe qu'un TND non diagnostiqué ou insuffisamment accompagné est en jeu. La PCO 24 peut vous aider à :

- Comprendre l'origine des difficultés de votre enfant
- Mettre en place un suivi adapté (orthophoniste, psychologue, ergothérapeute...)

- Vous soutenir en tant que parents dans les stratégies du quotidien

En résumé

- Un horaire fixe et un espace dédié réduisent considérablement les négociations et les conflits.
- Les devoirs courts et fragmentés sont plus efficaces que les longues sessions.
- Le minuteur (time-timer) rend le temps visible et les tâches moins écrasantes.
- Les pauses régulières font partie du travail, elles ne le remplacent pas.
- L'encouragement de l'effort est plus puissant que la correction des erreurs.
- Savoir s'arrêter est une compétence, pas un échec.
- Communiquer avec l'enseignant régulièrement prévient les malentendus.
- Si les devoirs sont une source de souffrance intense, parlez-en à votre médecin et à la PCO 24.

Pour aller plus loin

- Poppins – Faire les devoirs avec un enfant dys : poppins.io
- Alveus Club – Adapter la méthode Pomodoro à un enfant TDAH : alveusclub.com
- Blog Hop'Toys – Solutions pour les devoirs à la maison : bloghoptoys.fr
- Maxicours – Favoriser la concentration pendant les devoirs : maxicours.com
- HyperSupers – TDAH France : tdah-france.fr
- Gouvernement – Les PCO : handicap.gouv.fr

Fiche rédigée par l'équipe PCO 24, en partenariat avec Psychopedia Formations. Sources : Haute Autorité de Santé (HAS), HyperSupers – TDAH France, Poppins, Alveus Club, Blog Hop'Toys, Maxicours. Mise à jour : juin 2026.



PCO 24 Dordogne × Psychopedia Formations

Plateforme de Coordination et d'Orientation pour les troubles du neurodéveloppement
pco.psychopedia-formations.fr

Fiche rédigée par l'équipe PCO 24, en partenariat avec Psychopedia Formations. Sources : Haute Autorité de Santé (HAS), Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), Institut du Cerveau de l'Enfant (Robert-Debré). Mise à jour : juin 2026.