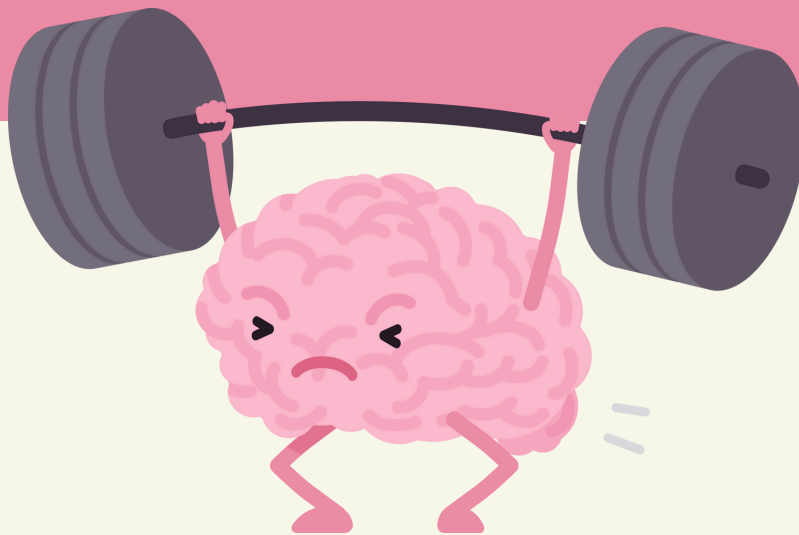


EDU.PSY

MON CAHIER DE JEUX

Pour petits héros du cerveau



Gym du cerveau

Elaboré par :

Chaima Chaieb

Wissal Manai

Sous la direction de Dr. Amira Laroui

Préambule

Ce livret a été conçu pour vous aider à mieux comprendre l'inhibition, une fonction cognitive clé qui permet de freiner les impulsions, ignorer les distractions et adapter son comportement.

Chez les enfants avec un TDAH, cette capacité est souvent altérée, ce qui peut entraîner des difficultés dans les apprentissages, la gestion des émotions et la vie en groupe.

Ce livret propose :

- 1. Une partie théorique pour expliquer simplement ce qu'est l'inhibition et comment elle fonctionne chez les enfants ayant un TDAH.*
- 2. Une partie pratique avec des jeux ludiques et progressifs pour entraîner cette fonction, tout en développant des stratégies utiles au quotidien.*

“ Ce livret n'est ni un outil de diagnostic des troubles cognitifs, ni un outil de rééducation cognitive. “

A savoir

Si votre enfant présente des difficultés à se concentrer, à se contrôler, ou à résister aux impulsions, cela peut être lié à des troubles de l'inhibition, fréquents chez les enfants avec un TDAH.

Il est important d'en parler avec un professionnel de santé, comme un neuropédiatre ou un neuropsychologue, qui pourra proposer un bilan neuropsychologique.

Ce bilan permet de mieux comprendre les forces et les difficultés cognitives de l'enfant, en tenant compte de son âge, de son parcours, et de facteurs comme l'anxiété ou la fatigue.

À l'issue de ce bilan, des séances de remédiation cognitive peuvent être proposées. Elles sont ciblées et adaptées aux besoins spécifiques de l'enfant, afin de renforcer ses capacités et de limiter l'impact des troubles dans sa vie scolaire, familiale et sociale.

À propos des exercices


Chaque exercice de ce livret propose plusieurs niveaux de difficulté, qui augmentent progressivement.

Si certains niveaux vous semblent plus difficiles, pas d'inquiétude : cela ne signifie pas forcément que la fonction cognitive en question est défaillante.

La fatigue, une émotion négative ou un manque de concentration temporaire peuvent aussi expliquer ces difficultés. L'important est d'avancer à son rythme, dans un cadre bienveillant, sans pression.

Pour profiter pleinement des exercices, installez-vous dans un endroit calme, à un moment où vous vous sentez reposé, concentré et serein.

N'oubliez pas : nos capacités peuvent varier au cours de la journée ou d'un jour à l'autre.

 *Si un exercice vous semble trop difficile aujourd'hui, ce n'est pas grave – réessayez demain !*

« Ce n'est pas le but qui compte c'est le chemin », ce n'est donc pas la performance obtenue à l'exercice qui est important mais l'exercice en lui même est surtout la façon dont vous vous y êtes pris pour le résoudre !

Partie théorique : L'inhibition, c'est quoi ?

L'inhibition est une fonction du cerveau qui nous aide à freiner nos réactions automatiques, à ignorer les distractions, et à attendre avant d'agir ou de parler.

C'est un peu comme un frein mental qui nous permet de réfléchir avant d'agir.

Chez les enfants ayant un TDAH, cette fonction peut être plus difficile à utiliser. Cela peut se voir dans :

- *des gestes impulsifs (bouger sans y penser),*
- *des réponses trop rapides sans réfléchir,*
- *des difficultés à se concentrer ou à attendre leur tour.*

Mais bonne nouvelle : comme un muscle, l'inhibition peut s'entraîner ! Grâce à des jeux adaptés et à un environnement bienveillant, les enfants peuvent développer des stratégies pour mieux contrôler leurs actions et leurs pensées.

Ce livret propose donc des activités ludiques pour aider l'enfant à prendre conscience de ses réactions, à mieux se contrôler, et à progresser à son rythme.

Vous trouverez, dans les pages suivantes, des exercices permettant de travailler notamment les capacités d'inhibition.



1

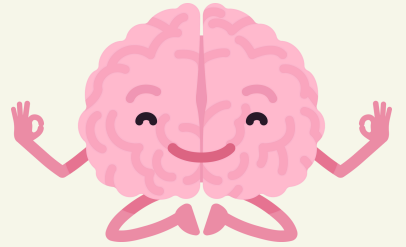


BARRAGE

Consignes générales :

l'exercice se compose de trois niveaux. Pour chaque niveau, barrez les éléments demandés.

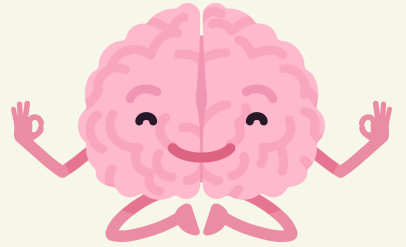
Niveau 1:



Barrez toutes les lettres A et J, qu'elles soient écrites en MAJUSCULE ou en minuscule

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a | j | D | A | B | J | e | H | J | a |
| j | G | A | i | A | J | k | a | J | D |
| F | J | o | b | a | C | A | J | L | h |
| J | a | n | J | m | J | A | A | u | p |
| c | A | d | J | Q | j | A | x | s | A |
| A | z | J | A | J | g | J | y | A | w |
| r | J | A | f | j | A | J | t | o | i |
| B | l | J | A | J | b | A | q | A | v |
| A | h | J | c | A | d | J | e | n | j |
| J | A | A | w | J | a | J | A | j | A |

Niveau 2 :



Barrez toutes les lettres C,i et N écrites en minuscules

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | b | n | i | L | a | C | t | n | i |
| i | n | Y | C | o | i | m | n | C | e |
| D | i | s | C | n | R | i | A | n | k |
| j | H | i | C | B | i | C | l | u | n |
| n | v | i | C | f | n | C | w | i | N |
| x | i | M | C | i | n | Q | C | y | n |
| C | p | z | i | g | n | C | i | b | T |
| i | n | E | C | h | i | C | r | n | J |
| q | i | n | C | a | i | S | C | o | n |
| C | i | n | c | i | n | C | i | n | K |

Niveau 3 :

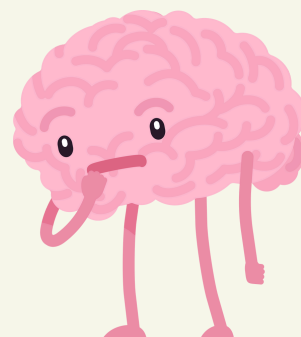


"Courage !
Tu y es presque."

Barrez les lettres B et K écrites en MAJUSCULES et les lettres H en minuscules.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | K | h | a | L | B | K | m | h | G |
| h | B | x | K | d | h | B | K | u | r |
| j | h | K | B | o | h | K | B | w | n |
| K | s | B | h | K | h | B | t | z | K |
| B | v | h | K | p | B | h | K | q | h |
| y | B | K | e | h | B | i | h | K | c |
| B | h | K | j | B | h | K | f | a | h |
| K | B | h | m | K | h | B | x | h | l |
| B | h | K | h | n | B | K | h | s | K |
| h | B | K | h | B | h | K | B | h | K |

2



CHHH!

Consignes générales :

À faire à deux ou en groupe : vous devez faire deviner des mots inscrits sur des cartes en utilisant seulement 5 mots.

ATTENTION !

**Pas de mots interdits et pas de mime !
Quels mots choisissez-vous pour faire deviner**

« Sans mimer, ce n'est pas facile, n'est-ce pas ? »



Ordinateur

Mots interdits :

 **Ecran**

 **Clavier**



Miroir

Mots interdits :

 **Se maquiller**

 **Beauté**

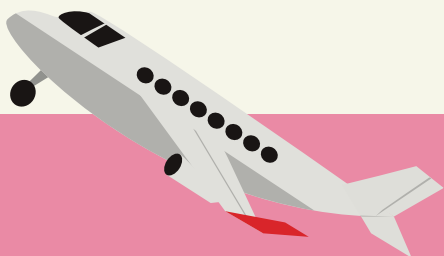


Dictionnaire

Mots interdits :

 Mots

 Définitions

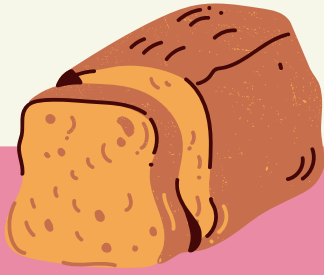


Avion

Mots interdits :

 Ciel

 Voler

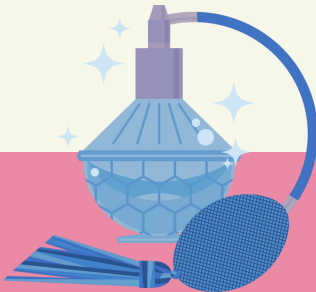


Pain

Mots interdits :

⊘ Boulangerie

⊘ Beurre



Parfum

Mots interdits :

⊘ Nez

⊘ Odeur

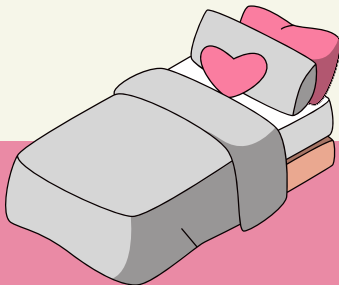


Journal

Mots interdits :

⊘ Journaliste

⊘ Article



Lit

Mots interdits :

⊘ Dormir

⊘ Chambre



Plombier

Mots interdits :

 Fuite

 Robinet

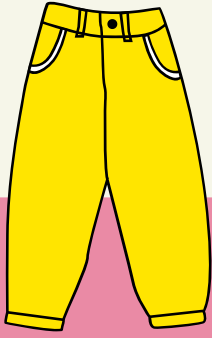


Medecin

Mots interdits :

 Hôpital

 Malade



Pantalon

Mots interdits :

 vêtements

 jambes



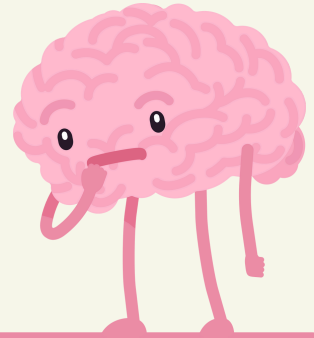
Arbre

Mots interdits :

 Fruits

 Feuilles

3



Stop & Recherche

Consignes générales :

1. **Entoure les mots qui sont des couleurs, sauf s'ils sont écrits dans leur propre couleur.**
2. **Surligne les mots qui sont des animaux, mais seulement s'ils sont écrits en MAJUSCULES.**

Niveau 1



👉 Entoure les mots qui sont des couleurs, sauf s'ils sont écrits dans leur propre couleur.

👉 Surligne les mots qui sont des animaux, mais seulement s'ils sont en MAJUSCULES.

rouge

BLEU

lapin

vert

CHAT

jaune

ours

ORANGE

tigre

NOIR

chien

VERT

CHAT

bleu

SOURIS

Rose

Niveau 2



👉 Entoure les mots qui sont des couleurs, sauf s'ils sont écrits dans leur propre couleur.

👉 Surligne les mots qui sont des animaux, mais seulement s'ils sont en MAJUSCULES.

vert

ROUGE

éléphant

VIOLET

CHAT

souris

rose

NOIR

LAPIN

orange

ours

BLEU

chien

violet

TIGRE

poisson

Niveau 3



👉 Entoure les mots qui sont des couleurs, sauf s'ils sont écrits dans leur propre couleur.

👉 Surligne les mots qui sont des animaux, mais seulement s'ils sont en MAJUSCULES.

rouge

ROUGE

LION

bleu

NOIR

chat

noir

oiseau

vert

TIGRE

jaune

BLEU

LOUP

GRIS

blanc

CHEVAL

Niveau 4



👉 Entoure les mots qui sont des couleurs, sauf s'ils sont écrits dans leur propre couleur.

👉 Surligne les mots qui sont des animaux, mais seulement s'ils sont en MAJUSCULES.

VIOLET

VACHE

orange

Lion

MOUTON

Jaune

TIGRE

éléphant

ours

tigre

CHEVAL

BLEU

gris

chèvre

noir

poussin

Niveau 5

 Attention aux intrus !

☞ Entoure les mots qui sont des couleurs, sauf s'ils sont écrits dans leur propre couleur.

☞ Surligne les mots qui sont des animaux, mais seulement s'ils sont en MAJUSCULES.

ROUGE

éléphant

BLEU

tigre

LUNE

turquoise

canard

SOURIS

rose

marron

CHEVAL

blanc

vert

chat

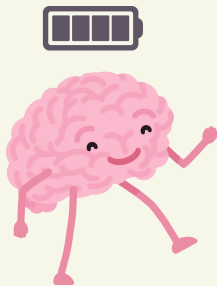
noir

STYLO

Dans la vie quotidienne : comment aider l'inhibition ?

Pour limiter les difficultés :

- *Éliminez les distractions : éteignez la télé, la radio ou les bruits inutiles quand l'enfant doit se concentrer.*
- *Prenez un petit moment de réflexion avant de commencer une tâche ou de répondre.*
- *Avancez étape par étape, sans se précipiter.*
- *Écoutez jusqu'au bout avant de parler : attendre son tour aide à renforcer l'inhibition.*
- *Privilégiez les lieux calmes pour mieux rester centré sur une seule tâche.*



Merci d'avoir joué et appris avec nous ! À bientôt pour de nouvelles aventures cognitives !