

# Une journée avec Martin.

## Comment développer les représentations temporelles chez les enfants avec TDAH

Par Anaëlle Audebert, psychologue spécialisée en neuropsychologie



### Pourquoi s'intéresser au temps dans le Trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ?

La perception du temps qui passe (appelée « temps psychologique ») est intimement liée aux fonctions attentionnelles. Avoir une mauvaise estimation d'une durée ou bien ne pas pouvoir s'orienter dans le temps peut entraîner des difficultés d'anticipation ou de gestion de l'attente.

Chez l'enfant avec un TDAH, cela potentialise les difficultés de gestion de la frustration et de l'impulsivité. D'un point de vue métacognitif<sup>1</sup>, un enfant sera mieux à même de gérer ses propres capacités attentionnelles s'il possède une bonne représentation de la temporalité.

### Tant de temps...

Le temps possède de multiples dimensions. Pour Courberand<sup>2</sup>, l'évaluation de la construction de la temporalité inclut :

- le temps circulaire « Qu'est-ce qu'il y a avant le jour ? »
- le temps social « Connais-tu la date d'aujourd'hui ? »
- le temps historique « Quel âge as-tu ? »
- le temps générationnel « Qu'est-ce qu'un oncle ? ».

Pour d'autres<sup>3</sup>, elle comprend :

- l'orientation temporelle « Quel jour de la semaine serons-nous demain ? »
- les séquences dans le temps « Peux-tu me dire les saisons dans l'ordre ? »

<sup>1</sup> La métacognition est la capacité à penser sur ses propres pensées, ce qui nous permet de nous faire une représentation de notre propre fonctionnement

<sup>2</sup> Nous faisons ici référence au Questionnaire de KAIROS pour l'évaluation de la temporalité chez l'enfant (D.Courberand, 2016)

<sup>3</sup> Le développement de la temporalité : Théorie et Instruments de mesure du temps notionnel chez l'enfant, ANAE, Numéro 100, Décembre 2008

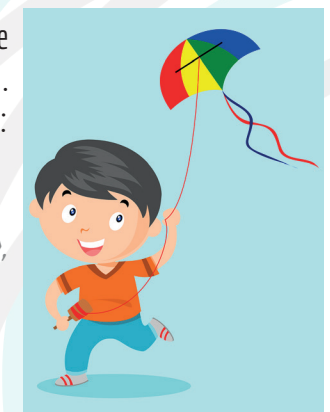
- les durées objectives « Le dimanche dure-t-il le même temps que les autres jours de la semaine ? »
- les durées subjectives « Est-ce qu'un trajet de dix minutes pour aller à l'école, c'est long ? »
- l'anticipation « Oublies-tu souvent de prendre tes affaires à l'école ? ».

Une évaluation de ces différentes dimensions permet de mieux cibler les exercices que l'on va proposer à l'enfant. Elle peut être recommandée lorsque celui-ci peine à répondre aux questions suivantes :

- Quel jour sommes-nous aujourd'hui [date complète] ?
- Quand est-ce qu'est ton anniversaire ?
- Quel âge as-tu ?
- Quel jour serons-nous demain ?
- Quel jour étions-nous hier ?
- Quels sont les jours où tu ne vas pas à l'école ?
- Est-ce qu'on est le matin, l'après-midi ou le soir ?
- Regarde l'horloge du bureau ; quelle heure est-il ?
- Quelle est la durée la plus longue : sept jours ou une semaine ?

### Une journée avec Martin

Martin est un jeune garçon de huit ans présentant un TDAH. Pendant longtemps, il a entendu :  
« Attends un peu ! », « Ce sera pour tout à l'heure »,  
« Dépêche-toi, on part bientôt ! »,  
« Ton anniversaire, ce n'est pas avant plusieurs semaines »



et il ne comprenait pas tout ce que cela sous-entendait. Mais aujourd'hui, tous ces mots ont plus de sens grâce à quelques astuces utilisées à l'école et à la maison. Laissons Martin nous guider à travers son mercredi...



**07:00** : Maman me réveille doucement pour aller à l'école. Grâce à mon **emploi du temps visuel** de ma routine du matin, je sais ce que j'ai à faire : m'habiller, prendre mon petit déjeuner, me laver les dents, prendre mon cartable...

Lorsqu'une activité est faite, je retourne l'image sur mon emploi du temps et je passe à l'activité suivante. Je sais faire les choses tout maintenant. Lorsque je m'habille, maman me met la **musique rythmée** que nous avons choisi ensemble : celui qui réussit à s'habiller avant la fin de la chanson a gagné ! Quand je vais me brosser les dents, je retourne le petit **sablier** de la salle de bain : et hop, trois minutes !

- ↪ Un emploi du temps visuel reste un grand classique de l'aide à l'organisation. Cela peut s'avérer précieux pour les enfants avec des difficultés exécutives, comme de nombreux enfants présentant un TDAH.
- ↪ Matériel recommandé : « [Rituels de la journée](#) » d'Anne Claire [KLEINDIENST](#).
- ↪ Astuce : plus c'est personnalisé, mieux c'est ! Plus un enfant sera amené à faire ses propres choix (ex : le morceau de musique diffusé pendant l'habillage), plus il les respectera.

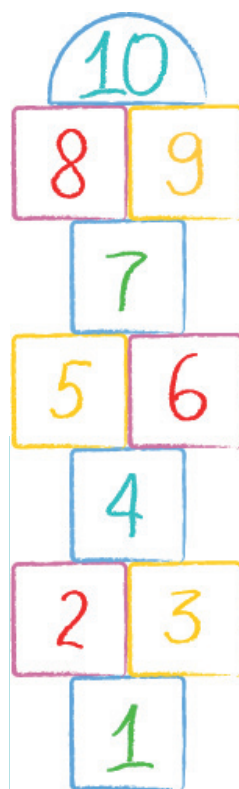
**08:30** : A l'école, on écrit la **date du jour** au tableau. Sur le mur, je regarde où elle se situe sur la grande frise du **calendrier**. Chaque enfant a sa **photo collée à la date de son anniversaire**. Ma copine Asha, elle, préfère regarder le calendrier avec les différentes roues qui tournent.

- ↪ La représentation du temps possède une importante dimension culturelle. Si la culture occidentale se réfère souvent à une représentation linéaire (comme une frise chronologique), de nombreuses autres cultures à travers le monde (en Afrique, en Inde, en Amérique du Sud...) se réfèrent à une représentation cyclique.
- ↪ Proposer un espace présentant un calendrier annuel (linéaire) et un calendrier dit « perpétuel » (circulaire) permet à l'enfant de s'approprier les différentes dimensions du temps (sériation et emboîtement).

**09:50** : « *Il nous reste 10 minutes avant la récréation !* » **annonce** la maîtresse. Elle met une **gommette bleue** sur le douze de la grande horloge de la classe. J'aime bien cette horloge. La maîtresse a peint la petite aiguille en rouge et la grande en bleue, et a rajouté les chiffres des minutes tout autour ; ça forme une jolie **fleur**.



- ↪ Annoncer un changement à venir, même routinier, permet à l'enfant de mieux l'anticiper.
- ↪ Avec l'augmentation de l'affichage digital sur les montres et les portables, nous observons de plus en plus de jeunes adolescents (collégiens, voire lycéens !) ayant perdu l'apprentissage de la lecture de l'heure, faute de l'avoir pratiquée dans leur vie quotidienne. Cela peut leur poser de réelles difficultés pour gérer leur temps durant une évaluation scolaire. La présentation de matériel adapté, comme la « flower clock », peut être recommandée jusqu'à la fin de l'école élémentaire.



**10:05** : A la récré, je vais voir les nouveautés de l'atelier **jardinage** des plus petits. Ensuite, je joue à « *1, 2, 3 soleil !* » avec les copains pendant que les enfants du CP jouent à la marelle en chantant la **chanson des canards** : « *Lundi, les canards vont à la mare, mare, mare... Mardi, ils s'en vont jusqu'à la mer, mer, mer... Mercredi, ils organisent un grand jeu, jeu, jeu...* ».

- ↪ Pour les plus petits, le jardinage est une excellente activité pour les aider à développer leur représentation du temps qui passe.
- ↪ « 1, 2, 3, soleil » est un bon jeu pour travailler l'impulsivité motrice.
- ↪ La chanson de « la semaine des canards » peut être apprise dès le plus jeune âge et permet à l'enfant d'avoir une première approche de la notion de sériation temporelle.

**12:30** : A la maison, j'aide papa à **cuisiner** le repas à l'aide d'un livre de recettes spécial pour les enfants avec des images. Je suis le maître du temps : c'est moi qui lance le **minuteur** !



- ↪ Cuisiner est une excellente activité pour stimuler les fonctions exécutives et apprendre à s'organiser, planifier, anticiper...
- ↪ Les minuteurs sont des outils intéressants lorsqu'il s'agit d'avoir un rappel sonore dans une activité impliquant le mouvement (cuisiner, faire du sport...). En revanche, ils peuvent être stressants dans les moments calmes (ex : faire ses devoirs) ou d'attente.

**14:00** : C'est l'heure de ma séance avec la neuropsychologue. Je passe devant le bureau du psychomotricien, Adam, avec qui je faisais beaucoup de **musique** quand j'étais plus petit. J'ai hâte de le revoir l'année prochaine, **quand je serai en CM1** : on fera du judo avec d'autres enfants.



On s'amuse beaucoup avec la neuropsychologue : on apprend comment mon cerveau fonctionne et comment gérer mon attention. Avant, on s'entraînait à remettre des **morceaux d'histoire dans le bon ordre**.

Parfois, on joue au **jeu du temps**. Elle a une jolie collection de **sabliers** dans son bureau : le plus petit s'écoule en une minute, et le plus grand en une heure. Elle a aussi de drôles de **cubes qui s'emboîtent** les uns dans les autres, que je connais bien : le plus grand est celui de l'année et le plus petit est celui de la seconde.

- ↪ Le travail du rythme, via la musique, est un prérequis important à la compréhension de la séquentialité du temps et permet de travailler les prémisses de l'anticipation.
- ↪ Se référer aux années scolaires est un bon moyen d'appréhender les temps passé et futur.
- ↪ Le judo est une excellente activité pour travailler la gestion de l'impulsivité motrice.
- ↪ Les exercices d'histoires séquentielles à remettre dans l'ordre sont importants pour faciliter l'émergence de la compréhension de la sériation dans la représentation du temps. Un nombre de sept images permet un travail de l'organisation plus optimum.
- ↪ Matériel cité : [Jeu du temps, de Juliette LAPIERRE](#).
- ↪ L'utilisation des sabliers est un bon moyen d'appréhender la notion de durée, indispensable dans l'apprentissage de la gestion de son attention.
- ↪ Astuce : privilégiez le fait-maison. Fabriquer son propre matériel avec l'enfant (ex : sablier, cubes gigognes) permet une meilleure compréhension du fonctionnement de l'outil et une meilleure adhésion à son utilisation.

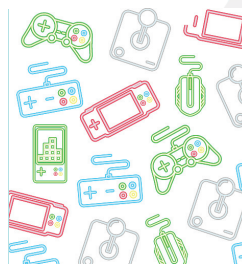
**16:30** : A la maison, pour le goûter, je m'amuse à compter les petites marques secrètes de mon **Petit Beurre LU®**. Ensuite, je m'entraîne à faire des tours de magie. J'aime tellement ça que, des fois, j'en oublie tout le reste ! Alors maman mets un **Time Timer®** à côté de moi, comme ça je peux voir le temps qu'il me reste avant de me préparer pour le soir.



- ↪ Astuce : Un biscuit de Petit Beurre LU® est un calendrier caché. Il possède 52 petites dents (pour les 52 semaines de l'année), 4 coins (pour les 4 saisons), 24 petits trous (pour les 24 heures de la journée) et mesure 7 cm (pour les 7 jours de la semaine).
- ↪ L'apprentissage de tours de magie est un très bon outil de travail de l'attention.
- ↪ Le **Time Timer®** est l'outil idéal pour apprendre à estimer une durée, anticiper les changements, gérer l'attente ou limiter certaines activités. Il est recommandé de l'utiliser de manière progressive :
  - Sur la durée de son utilisation (d'abord sur des temps courts, puis, sur des temps de plus en plus longs).
  - Sur la valence émotionnelle de l'activité : d'abord sur des activités agréables pour l'enfant, puis neutres, puis peu appréciées et/ou lui demandant un effort.



**18:00** : Je regarde mon **emploi du temps visuel** de ma routine du soir et je me mets en route. Certaines activités sont les mêmes que celles du matin, mais pas toutes, comme préparer mon cartable et mes habits pour le lendemain. Pendant ce temps-là, mon grand frère finit sa partie de jeu vidéo : lui aussi a des difficultés pour contrôler son attention, mais c'est plus facile pour lui de **compter le nombre de parties que de minutes**.



- ↪ Il faut parfois savoir se détacher de la mesure du temps ! Quand on veut limiter le temps d'un enfant devant un jeu vidéo en évitant la frustration, il est plus pertinent de raisonner en nombre de parties qu'en temps d'écran.



**20:00** : Je me mets en pyjama le temps d'une **musique douce** que j'ai choisie avec mes parents. Je regarde une dernière fois le **calendrier** de la cuisine et j'explique à ma petite sœur que **dans quatre dodos**, ce sera son anniversaire. On pourra alors faire une nouvelle marque sur la grande **toise** du salon.

Moi, je sais ce que j'aimerais pour mon prochain anniversaire : une **montre** de grand !



↳ La toise est un outil simple d'appropriation du temps qui passe chez les plus petits.

↳ Pour les plus petits, « compter les dodos » est plus parlant car ils peuvent ainsi se référer à des actions (aller se coucher) et non à des durées (notion qu'ils ne maîtrisent pas encore.)

↳ Une fois la lecture de l'heure

acquise, la montre à aiguilles reste un outil indispensable pour les enfants qui apprennent à gérer leur temps. Malheureusement, elle a tendance à disparaître de leur poignet avec l'arrivée du téléphone portable.

## L'histoire sans fin

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances théoriques et pratiques sur la « rééducation du temps », que vous soyez professionnel, enseignant ou parent, alors n'hésitez pas à prolonger votre lecture via l'excellent livre de [Bernadette GUERITTE-HESS](#), « [L'enfant et le temps](#) ».



Merci à Anaëlle Audebert pour son article.

Si vous aussi vous souhaitez partager un article et le voir publier sous ce format et à travers la page facebook TDAH - Sébastien Henrard, n'hésitez pas à me contacter !

*Sébastien Henrard*



Inscrivez-vous à la [newsletter TDAH-News](#)



N'hésitez pas à visiter ma chaîne youtube :  
<https://www.youtube.com/c/SébastienHenrard>



N'hésitez pas à visiter ma page facebook :  
<https://www.facebook.com/TDAHSebastienHenrard>



**SEBASTIEN HENRARD**  
NEUROPSYCHOLOGUE