

## La Boîte à Mission

---

Ces missions vont avoir plusieurs objectifs cachés : **motricité, concentration, observation**. Pour l'enfant avec TDAH, il s'agit avant tout d'un **jeu**. Adaptez toujours ces missions à l'âge de votre loulou : trop de facilité entraînera rapidement un désintérêt. Faites-lui sentir que c'est un jeu extraordinaire pour **le motiver** et **exploiter ses forces**. C'est parti pour des exemples de missions !

Tousse	Cache-toi
Marche	Va à la porte
Danse	Frotte ta joue
Recule	Ouvre la porte
Tourne	Regarde le mur
Accroupis-toi	Ouvre la bouche
Ris	Marche vite
Chante	Cache ta figure
Souffle	Dis « abracadabra »
Chuchote	Tourne sur toi

Souris	Touche ta tête
Coiffe-toi	Remue le coude
Porte une chaise	Va lire une histoire
Imite le chat	Regarde par la fenêtre
Imite maman	Ouvre grand la bouche
Imite papa	Lève le bras droit
Imite le mouton	Tape à la porte
Imite le coq	Dessine une fleur
Remue l'index	Pose le coude sur la table
Secoue la tête	Secoue la tête et souris
Parle vite	Saute sur place
Cache-toi sous la table	Baisse la tête

Passe ton bras par-dessus ta tête	Avance rapidement
Tape sur la table	Fais semblant de rire
Pose le coude sur la table	Tape dans tes mains
Pose la joue sur la table	Imite le chien
Allonge-toi	Parle à voix haute
Va chercher un crayon	Ferme un œil
Tourne sur place	Choisis un livre
Fais comme le lapin	Assieds-toi
Coupe du papier	Fronce les sourcils
Marche au ralenti	Ferme les yeux et fais semblant de t'endormir
Souris et tape dans tes mains une fois	Traverse le salon sur la pointe des pieds sans faire de bruit
Fais une voie de robot	Fais des chatouilles à

	maman
Fais le serpent	Marche avec un coussin sur la tête

J'ai trouvé l'idée de la boîte à mission sur le compte Instagram de « découvremontessori42 ». Pour la liste des actions, je me suis inspirée de celle partagée sur le site de Céline Alvarez et mise en ligne par Leila. Merci à toutes les deux !