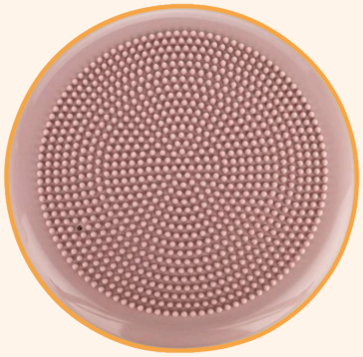
J'AIDE MON ENFANT À APPRENDRE













Ce guide propose des aménagements pratiques pour aider les parents à créer un environnement d'apprentissage adapté aux besoins spécifiques des enfants, afin de leur permettre de s'épanouir et de profiter pleinement des cours ou des moments autour du Coran à la maison.



L'ÉLASTIQUE DE CHAISE

Tu peux te le procurer ici.

Rester en mouvement et actif sans quitter sa chaise, voilà ce que vous proposent ces **bandes élastiques d'aide à la concentration** !

Faites de caoutchouc robuste et durable elles **se fixent aisément** aux pieds de chaises ou de bureaux.

Avec leur rebond apaisant, elles permettent aux enfants (ou aux adultes !) **de mieux contrôler leur anxiété**, de faire de l'exercice et de bénéficier d'une **meilleure concentration** pendant le temps de classe.



COUSSIN D'ASSISE DYNAMIQUE

Il est disponible chez Décathlon ou en ligne, avec des prix qui varient selon les modèles choisis.

Le Coussin de chaise à air est **un accessoire ergonomique** conçu pour aider les enfants atteints de TDAH à se concentrer.

Placé sur la chaise, **il crée un léger déséquilibre qui oblige l'enfant à maintenir une position stable, favorisant ainsi sa concentration.**

En plus de son effet bénéfique sur la concentration, ce coussin offre **une capacité anti-stress**, permettant à l'enfant de bouger à sa guise sans déranger son entourage.

Il peut être utilisé en classe, pendant les devoirs ou les repas, des moments souvent difficiles pour les enfants atteints de TDAH.



BALLE ANTI STRESS

Tu peux en trouver facilement
en magasin ou en ligne.



POP BUBBLE

On le trouve facilement dans
la plupart des magasins.

Éliminez l'anxiété !!!

Les recherches scientifiques ont montré qu'occupez vos mains avec une tâche mineure, comme presser une balle en caoutchouc, **permet à votre cerveau de se détendre et d'arrêter de se concentrer sur ce qui vous stresse.**



GUIDES DE LECTURE AVEC 2 CURSEURS-DYSLEXIE

Tu peux te le procurer ici.

Ou le fabriquer toi même !



Active ton curseur de lecture !

Les études le montrent : suivre le texte avec le doigt ou un curseur visuel (comme une règle ou une ligne colorée) pendant la lecture booste l'attention et la compréhension.

✅ Améliore la vitesse de lecture
✅ Renforce la précision (moins d'erreurs !)
✅ Aide à rester concentré plus longtemps

Grâce au curseur, l'enfant peut se concentrer uniquement sur le verset qu'il lit ou mémorise, sans être distrait par les autres versets autour ni perdre son regard sur la page.

💻 Et en ligne, c'est pareil ! Lors du cours, le verset à lire pourra s'afficher de manière isolée, ce qui aidera l'enfant à rester focus et à progresser sereinement.

Voici **deux méthodes ludiques et dynamiques à tester en groupe ou en famille.**

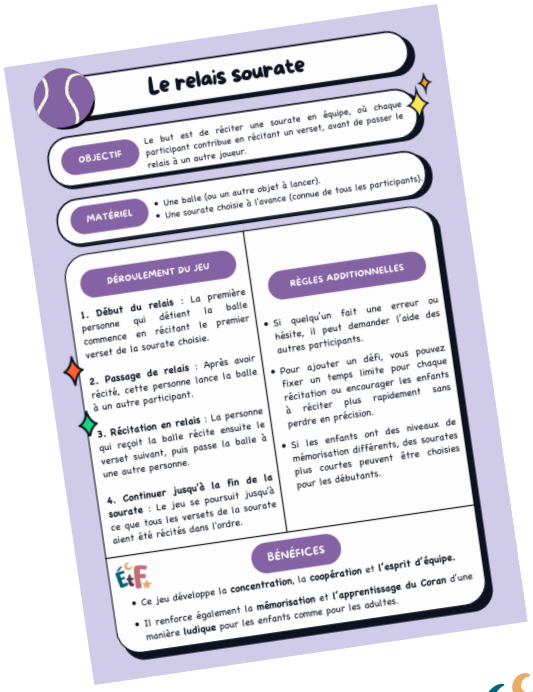
Elles favorisent non seulement l'apprentissage, mais aussi l'esprit d'équipe, la cohésion et la motivation entre enfants (et parents !).

Le relais sourates et le jeu du buzzer

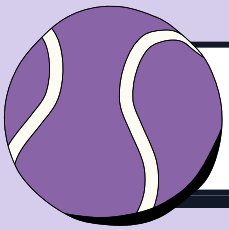
Ces deux jeux sont pensés pour stimuler la mémorisation, l'écoute et la participation active. Et bonne nouvelle :
👉 Ils sont facilement adaptables à tout type de révision islamique !

Par exemple :

- **Les 5 piliers de l'islam** : on se passe la balle après avoir cité un pilier.
- **L'histoire du Prophète Nouh (paix sur lui)** : chacun complète les infos de l'autre, pour construire ensemble un récit collectif.







Le relais sourate

OBJECTIF

Le but est de réciter une sourate en équipe, où chaque participant contribue en récitant un verset, avant de passer le relais à un autre joueur.

MATÉRIEL

- Une balle (ou un autre objet à lancer).
- Une sourate choisie à l'avance (connue de tous les participants).

DÉROULEMENT DU JEU

1. **Début du relais** : La première personne qui détient la balle commence en récitant le premier verset de la sourate choisie.

2. **Passage de relais** : Après avoir récité, cette personne lance la balle à un autre participant.

3. **Récitation en relais** : La personne qui reçoit la balle récite ensuite le verset suivant, puis passe la balle à une autre personne.

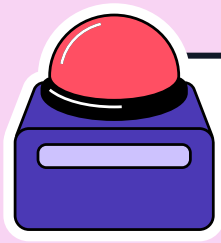
4. **Continuer jusqu'à la fin de la sourate** : Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les versets de la sourate aient été récités dans l'ordre.

RÈGLES ADDITIONNELLES

- Si quelqu'un fait une erreur ou hésite, il peut demander l'aide des autres participants.
- Pour ajouter un défi, vous pouvez fixer un temps limite pour chaque récitation ou encourager les enfants à réciter plus rapidement sans perdre en précision.
- Si les enfants ont des niveaux de mémorisation différents, des sourates plus courtes peuvent être choisies pour les débutants.

BÉNÉFICES

- Ce jeu développe la **concentration**, la **coopération** et **l'esprit d'équipe.**
- Il renforce également la **mémorisation** et **l'apprentissage du Coran** d'une manière **ludique** pour les enfants comme pour les adultes.



Le jeu du buzzer

OBJECTIF

Le but est de réviser les sourates de façon ludique où les enfants sont amenés à réciter une sourate qu'ils connaissent.

MATÉRIEL

Aucun matériel spécifique n'est nécessaire, mais si plusieurs niveaux sont présents, une liste de sourates connues par chaque enfant peut être utile pour guider les choix.

DÉROULEMENT DU JEU

1. **Les enfants sont assis en cercle**, formant une ronde.

2. **Un enfant est choisi pour commencer**. Il se lève et tourne autour du cercle formé par les autres enfants.

3. **Appuyer sur la tête ("buzzer")** : Après avoir tourné quelques instants, l'enfant qui se déplace appuie doucement sur la tête de l'un de ses camarades pour le "buzzer".

4. **Récitation** : L'enfant "buzzé" doit alors réciter une sourate choisie par celui qui l'a désigné. Pour faciliter le choix, une liste de sourates que chaque enfant connaît peut être disposée derrière eux, notamment si les niveaux de connaissance sont différents.

5. **Passage de relais** : Une fois que l'enfant a terminé de réciter, c'est à son tour de se lever, de tourner autour du cercle, puis de "buzzer" un autre enfant.

Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que tout le monde soit passé.

RÈGLES ADDITIONNELLES

- Si les enfants ont des niveaux différents, ils peuvent réciter des sourates plus ou moins longues selon leur capacité.

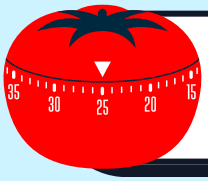
- Il est possible d'ajouter une petite discussion après chaque récitation pour vérifier la prononciation et la mémorisation mais aussi pour engager une discussion sur le tafsir de la sourate.

BÉNÉFICES

- Ce jeu permet de réviser sans pression.

- Le jeu développe également la confiance en soi, car les enfants sont encouragés à réciter devant leurs camarades.

- le jeu permet de travailler en douceur sur la mémorisation tout en favorisant la cohésion de groupe et le respect mutuel.



La méthode pomodoro

OBJECTIF

Aider les enfants (et les parents !) à rester concentrés sur une tâche en utilisant un rythme structuré, basé sur l'alternance entre temps de travail et pauses.

MATÉRIEL

- Un minuteur (montre, téléphone, sablier, appli Pomodoro...).
- Un support de révision (feuille, livret, Coran, fiche...).
- Un espace calme sans distractions.

DÉROULEMENT DE LA MÉTHODE

1. **Choix de la tâche** : Définir ce que l'on souhaite faire (ex : réviser une sourate, un 5 piliers, travailler sur une biographie, etc.).

2. **Lancer un minuteur de 15-20 minutes** : Pendant ce temps, tout le monde se concentre uniquement sur la tâche prévue. Pas de distractions.

3. **Prendre une pause de 5 minutes** : Après les 25 minutes, pause courte, on peut boire, se détendre, discuter un peu.

4. **Répéter le cycle 4 fois**, puis prendre une longue pause de 15-20 minutes.

RÈGLES ADDITIONNELLES

- **Le temps de travail peut être adapté à l'âge** (10-15 min pour les plus petit).
- Utiliser **un minuteur visuel ou une alarme** pour aider les enfants à visualiser le temps restant.
- Pendant la pause, **évitez les écrans** : on privilégie le mouvement ou des activités calmes.

BÉNÉFICES

- Développe la **concentration** et **l'autonomie**.
- Aide à **structurer** les sessions de révision sans surcharge mentale.
- Encourage un **apprentissage régulier** et efficace, même pour les enfants facilement distraits.
- Permet aux enfants de **gagner en confiance**, car ils voient leurs progrès session après session.

TERMES ET CONDITIONS D'UTILISATION

Ce document est destiné uniquement aux membres de l'Institut Eveille ta foi. Il est conçu pour être utilisé afin d'enseigner à vos enfants ou aux enfants de votre mosquée.

Il est strictement interdit de publier ce document sur un site web ou de modifier son contenu.

N'hésitez pas à nous suivre sur Instagram pour rester informé de toutes nos nouveautés : @eveilletafoi

L'IMPRESSION DU DOCUMENT

NE PAS IMPRIMER EN RECTO-VERSO.

IMPORTANT

La louange est à Allah, nous Le louons, implorons Son aide et Son pardon. C'est auprès d'Allah que nous cherchons protection contre les maux de nos âmes et les méfaits de nos actions. Celui qu'Allah guide, nul ne peut l'égarer et celui qu'Allah égare, nul ne peut le guider. J'atteste qu'il n'y a nulle divinité digne d'adoration excepté Allah et que Mohammed est Son serviteur et Son messager.

Ce document proposé par **l'Institut Éveille Ta Foi** a été réalisé par des étudiantes espérant agir pour le Visage d'Allah et obtenir Sa récompense.

Si ce document présente un bien cela vient d'Allah et la louange Lui revient, Lui Le Très Haut. S'il s'y trouve des erreurs cela vient de nous, qu'Allah nous pardonne pour cela.

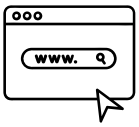
Si vous êtes amené à découvrir une erreur nous vous demandons de nous en informer par le biais de notre adresse mail : **contact@eveilletafoi.com**

Dans le cas où vous constateriez une erreur, sachez qu'il est de votre devoir de nous prévenir afin que nous puissions la rectifier le plus rapidement possible.

Qu'Allah mette la baraka dans vos actions et dans tout chemin que vous empruntez vers Allah.

OÙ NOUS RETROUVER ?

Clique sur les liens ci-dessous pour nous retrouver.



Notre site Internet

Pour encore plus de supports !



Notre compte Instagram



S'inscrire à notre Newsletter

Pour obtenir nos ressources gratuites, des codes promotionnels et toute l'actualité de l'Institut.