




Mode d'emploi du TDAH Smart Trainer® - Mise à jour du 11.11.25

À lire avant utilisation :


-  Le Smart Trainer **ne remplace pas un traitement médical**. Ne changez rien sans l'avis du médecin.
-  Ce n'est **pas un jouet** : à utiliser à **partir de 5 ans**.


1. Le principe

Le **TDAH Smart Trainer** aide votre enfant à **entraîner sa concentration** grâce à un protocole ludique de **21 jours** 

 Sans écran, il se pose simplement sur le bureau et guide les moments de concentration et de pause.


Chaque jour, la durée de concentration augmente un peu 

L'algorithme s'adapte à votre enfant selon les réponses sur l'appli parent 

Résultats : pas ou peu de crise pour se mettre aux devoirs, davantage de concentration, plus d'autonomie, un travail plus soigné... et un vrai attachement à l'appareil 


 En théorie : 21 jours.





Mais le Smart Trainer s'ajuste si votre enfant saute un jour, s'il est fatigué ou s'il s'arrête avant la fin.

 Après le 21^e niveau, consolidez les progrès pendant 3 semaines avant un nouveau cycle. Il utilisera ensuite son TDAH Smart Trainer autant d'années que souhaité comme un timer.

2. Comment lui en parler ?

Présentez-lui cela comme une **expérience fun et valorisante** 

 Dites-lui que :







- Son Smart Trainer lui offre **des pauses obligatoires et cool** 
- Il va pouvoir dire à son appareil quand il est prêt à se concentrer 
- Personne ne doit le déranger quand la **lumière est rouge** 
- Chaque jour, l'appareil lui propose une session adaptée à son **niveau et son humeur**
- Au 21^e **level** , il aura atteint un vrai résultat !

3. Une session type

 **1 session par jour**, c'est l'idéal !

Même sans devoirs, une activité calme (dessin, musique, lecture...) fonctionne.

Pendant la session :

-  **Bleu** : au branchement : répondez aux questions 
-  **Sprint** : 4 à 25 min de concentration intense
-  **Pause** : 3 à 5 min de détente obligatoire
-  **Bleu** : bravo, c'est fini !  Répondez aux questions

Chaque minute, une **petite vibration** rappelle en douceur de rester focus 

 Vous utilisez le smartphone **seulement avant et après** la session (lumière bleue )

En détail :

- **Bleu** = répondez aux questions sur le smartphone
- **Sprint = Concentration**
 - Votre enfant appuie sur le bouton quand il est prêt.
 - Pas d'écran 🚫
 - Rien sur le bureau sauf le nécessaire 📄
 - Pas de bruit, pas de passage, pas d'interruption 🙶
- **Pause = Récupération**

Courte mais **obligatoire** !

- On **se lève** ! 🧑
 - On **regarde au loin** par la fenêtre 🌳
 - On **bouge** ! saute, danse, s'étire, joue 2 min avec le chien 🐕
- Quand la lumière redevient rouge ● → retour à la concentration 💪

✨ En 21 jours, votre enfant apprend à **gérer son attention** et **aimer se concentrer**.
Le Smart Trainer devient son **coach bienveillant** du quotidien 🤝

Démarrage rapide en 5 étapes

● = appui sur le bouton doré
● ● ● = couleur de la lumière
~~ = vibrations





1. 🔌 **Branchez** → ● fixe.
2. Ouvrez l'app, connectez-la et **répondez aux questions avec votre enfant**
3. ● fixe + ~~ → 📖 **Lisez-lui** à voix haute les consignes habituelles.
3. **Prêt ?** ● → ● pulsée (= **sprint** de concentration).
4. **Pause !** ● fixe + ~~ → **Appui** sur ● → ● pulsée
Fin de pause = ● fixe + ~~ → **Appui** ● pour démarrer sprint suivant
(*Boucler jusqu'à la fin.*)
5. 🏁 **Fin** : ●
Répondez aux questions finales avec votre enfant, **félicitez-le**, puis débranchez.

Rappels clés




- Aller **jusqu'au bout** de la séance, sinon l'algorithme la comptera comme un échec et adaptera le planning.
- Le TDAH Smart Trainer vibre légèrement toutes les minutes.

Petit bonus conseil

Pour de vrais progrès (simples et durables)

-  **1 séance par jour** suffit : on mise sur la régularité.
-  Des **pauses qualitatives** = de vraies petites récompenses.
-  **Affichez ses petites victoires** (calendrier/rituels) : **ça motive !**
-  Si une séance déraile, **pas grave** : on **reprend demain**, sans culpabiliser.

Astuces parent

-  **Installez-le au même endroit** (bureau, calme, posé).
-  **Évitez les interruptions** pendant les “sprints”.
-  **Valorisez l'effort de concentration**, pas la perfection.