



AMÉNAGER UN BUREAU ENFANT POUR LA CONCENTRATION

Les 6 ACTIONS

Virginie VINAS



A lire très important



Ce livre est sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation Commerciale – Pas de modification - 4.0 International, ce qui veut dire que vous êtes libre de le partager, le copier, le distribuer et le communiquer par tous les moyens et tous les formats selon les conditions de la licence citée, c'est à dire notamment **sans le modifier, sans le vendre, en citant l'auteur Virginie Vinas et en incluant un lien vers : <https://lazuli-interieur.com/>**

Images page de garde :

[@freepik](#), Canva, mobiliers : La Redoute Intérieurs, Vert Baudet

Chers parents,

Votre enfant a **du mal à se concentrer** pour faire ses devoirs ? Avant de penser à un manque de motivation, **vérifiez son environnement** ! Un espace mal adapté peut être un vrai frein. Voici 6 actions à mettre pour que **l'aménagement du bureau** de votre enfant **facilite sa concentration**.

0

Évaluer l'espace actuel

Avant d'entrer dans le vif du sujet des actions à mettre en place, **commençons par évaluer la situation.**

Voici une **check-list** à renseigner qui va vous permettre de **dresser un état des lieux de son environnement.**

Répondez à ces questions en cochant la case si vous êtes concernés.

- Le bureau est dans un endroit calme, avec une bonne lumière naturelle.
- Il y a peu d'éléments parasites (jouets, objets inutiles, bruit...).
- Le rangement est clair et structuré avec des repères visuels.
- Mon enfant sait où sont ses affaires et les retrouve facilement.
- Il a un rituel pour ranger et organiser son espace après chaque session de travail.

💡 Si plusieurs cases sont non cochées, il est temps d'agir !

1

Trouver le bon --- emplacement

Qu'il fasse ses devoirs sur la table de la cuisine, dans le séjour ou dans sa chambre, **plusieurs options s'offrent à vous** ; l'essentiel est de choisir celle qui correspond à votre enfant et répond à ses besoins. Il est tout à fait possible **d'élargir le choix classique** de l'emplacement du **bureau dans la chambre**.

Pour un enfant rencontrant des **difficultés de concentration ou de motivation**, je recommande néanmoins **d'attribuer un espace fixe, utilisé de façon régulière**. Dans ce **lieu-repère**, il associe spontanément l'endroit au temps des devoirs et d'étude et sait qu'il y trouvera tout son matériel.

Disposer d'un espace attitré n'empêche pas de changer ponctuellement de cadre : il peut, par exemple, se lever pour marcher, se déplacer dans une autre pièce pour apprendre une poésie ou un texte. Certains enfants ont besoin de mouvement pour apprendre.

Pour trouver le meilleur emplacement du bureau de votre enfant, voici **3 règles à respecter** :

🎯 **Privilégiez la lumière naturelle** : Placez le bureau près ou face à une fenêtre mais sans éblouissement. La lumière apporte du dynamisme. En Feng Shui, elle nourrit l'énergie Sheng Qi, l'énergie du travail et de l'action.

🎯 **S'éloignez des distractions sonores** : Choisissez un lieu à l'écart des passages fréquents et des sources de bruit (TV, bruit extérieur, jeux des frères et sœurs, ...).

🎯 **Proposez un espace suffisant** : Comptez environ 120 cm de largeur × 120 cm de profondeur pour installer à la fois le bureau et les rangements, afin que votre enfant dispose d'un espace de travail confortable et bien organisé (*).

Vous avez trouvé le bon emplacement, votre enfant ne s'oppose pas à l'idée proposée ? **Passer à l'action n°2** ! S'il reste hésitant malgré votre conviction, proposez une phase de test : *« Essayons ainsi pendant quelques jours ; si tu trouves que cela ne te convient pas, on ajustera. »*

(*) : Vous doutez de l'espace disponible, vous souhaitez tester des modifications d'aménagement ? Cet article pourra vous aider : [Dessiner un plan à l'échelle pour tester son aménagement - Lazuli](#)

2

Choisir un mobilier --- ergonomique

Bien choisir le mobilier pour aménager le bureau de votre enfant est essentiel pour notamment **éviter les mouvements d'inconfort**, qui peuvent entraîner des pertes de concentration. Le **choix des matériaux**, ainsi que de **l'éclairage**, est également très important. Voyons ces 3 sujets plus en détails.

L'ergonomie

Bien choisir ce mobilier c'est lui proposer une chaise de bureau qui maintient bien son dos, sur laquelle il a les pieds au sol. Le plateau de bureau sera la bonne hauteur pour avoir les épaules détendues. Il sera suffisamment profond pour pouvoir accueillir cahiers et ordinateur sans que ses avant-bras pendent dans le vide (50 cm ou 70 cm si écran d'ordinateur).

Bien choisir le **mobilier de bureau de votre enfant**, c'est tout d'abord lui proposer une **chaise de bureau** qui soutient correctement son dos, dont la **hauteur d'assise** lui permet de **poser ses pieds au sol**. Le **plateau du bureau** doit également être à la bonne hauteur pour que **ses épaules restent détendues**. Il doit aussi être **suffisamment profond** pour accueillir cahiers et ordinateur, sans que ses avant-bras pendent dans le vide (idéalement 50 cm, ou 70 cm si un écran est utilisé).

Voici quelques dimensions pour vous aider dans vos choix :

Age de l'enfant	Hauteur du bureau	Hauteur de l'assise
3 ans	46 cm	26 cm
7 ans	56 cm	33 cm
12 ans	68 cm	41 cm

Les enfants grandissent vite : privilégiez un **bureau et une chaise à hauteur évolutive**, qui accompagneront la croissance de votre enfant, plutôt qu'un ensemble fixe qu'il faudra remplacer rapidement.

Si votre **enfant est TDAH** ou s'il a un **profil kinesthésique** (apprentissage par le mouvement), vous pouvez **ajouter des accessoires qui facilitent ce besoin de bouger** (ballon d'assise, buzy legs, fidgets...). Vous ne connaissez pas ce type d'accessoires ? Pas de panique, l'action n°6 est dédiée à ce sujet.

Les matériaux

Concernant les matériaux, je recommande **des surfaces sobres et non réfléchissantes**. On évite les plateaux laqués qui brillent sous l'effet de la lumière, ou le métal, qui donne un aspect froid et peu chaleureux. L'assise doit être douce et confortable, avec une mousse et un tissu agréable au toucher.



L'éclairage

Lorsqu'on **aménage un bureau**, on ne pense pas toujours à **l'éclairage**. Même si je vous ai conseillé de positionner le bureau près d'une source de lumière naturelle, il reste tout aussi important d'ajouter **un éclairage local**. La lampe doit être **orientable**, le must, **avec un variateur d'intensité**, particulièrement utile pour les enfants photosensibles. Elle doit être facilement manipulable par l'enfant, afin qu'il devienne **acteur de son confort visuel**.

Il existe différents types d'ampoules et de "couleurs" de lumière : lumière chaude ou blanche. **La lumière blanche**, proche de celle du jour, est **la plus adaptée pour un espace de travail**.

Ça y est, vous avez trouvé un mobilier ergonomique, des matériaux confortables, un éclairage adapté. Vous pouvez passer à **l'Action 3** !

3

Créer un décoration

bien-être

Parce que **les enfants** sont encore plus **sensibles** que nous à **leur environnement, la décoration**, c'est-à-dire les couleurs, les matières, les textures, peut devenir un véritable levier émotionnel propice au calme, à l'envie et à la concentration.

Voici les 4 axes sur lesquels je vous propose d'agir :

1 L'harmonie des couleurs

Les couleurs ont un effet sur nous et notre bien-être ; elles sont d'ailleurs largement employées en marketing pour cette raison. **Harmoniser** celles qui composent le bureau de votre enfant lui apportera **confort et sérénité**.

- **Enfant hyperactif ?** Choisissez un accord monochromatique dans des tons doux. Un accord monochromatique c'est utiliser une seule couleur déclinée en différents tons et nuances.
- **Manque d'énergie ?** Préférez un accord complémentaire, c'est-à-dire décorer à partir de deux couleurs qui sont opposées sur le cercle chromatique (comme le bleu et l'orange, le vert et le rouge, le jaune et le violet)

Tout cela vous paraît flou ? Consultez l'article [Harmonie de couleur chez soi - Lazuli](#) pour découvrir les différents types d'accords.

Accord recommandé pour le bureau : base apaisante + touches stimulantes.

Ma formule favorite, adaptée aux adultes comme aux enfants lorsqu'il n'y a pas d'émotion spécifique à déclencher, est l'accord monochromatique accentué : **une base achromatique (beige, blanc, gris) relevée de quelques touches de couleurs dynamiques (bleu, jaune, vert)** par les accessoires : pot à crayons, affiches, coussins... L'équilibre « 70 % neutre / 30 % tonique » maintient la vigilance sans exciter.

2 Matières naturelles et textures réconfortantes

Le bois clair, le liège, le rotin ou la feutrine atténuent l'écho sonore et invitent au toucher. Variez subtilement les textures : un sous-main en liège, un tapis doux sous les pieds, un pot à crayons en bambou. Ces **micro-stimulations tactiles** rassurent les enfants sensibles et canalisent leur besoin de toucher sans perturber leur travail.

3 Des plantes d'intérieur

Installez **une petite plante facile à entretenir** (pothos, pilea, chlorophytum chevelu...). Les plantes créent un lien à la Nature ; elles offrent **un point de détente visuelle et responsabilisent l'enfant**, à qui vous pouvez confier son entretien.

Vous avez peut-être entendu dire que les plantes n'étaient pas conseillées dans les chambres ? En réalité, il faudrait une véritable forêt vierge pour que le CO₂ qu'elles rejettent la nuit pose un problème ! La quantité émise est négligeable comparée au volume d'air de la pièce. N'hésitez donc pas à en ajouter quelques-unes.

Afficher des rituels clairs... et déco !

Votre enfant a **besoin de rituels et d'affichages** pour mieux s'organiser ? N'hésitez pas à concevoir et imprimer des **panneaux de rituels assortis à la décoration**. De nombreux sites proposent de jolis tableaux. Si vous utilisez déjà le logiciel Canva, vous pouvez également les créer vous-même !

En complément des rituels, vous pouvez également **afficher une carte inspirante ou un mantra simple** (par exemple « Je peux le faire ! ») pour ancrer sa motivation quand elle fait défaut.

Une fois ces actions mises en place, **la décoration du bureau de votre enfant** devrait être votre goût comme au sien, tout en favorisant **un environnement de travail agréable et motivant**. Passez alors à l'action suivante ; l'Action n°4.

4

Définir un système --- de rangement

Le **système de rangement du bureau**, son organisation, est également un sujet très important à traiter pour que votre enfant soit dans **les meilleures conditions pour travailler**.

Pour cela, le système de rangement que vous allez choisir doit être **le plus simple possible et très visuel**. Le nombre d'objets doit être réduit au maximum, afin qu'il y ait peu de choses à ranger. Votre enfant ne doit pas avoir à chercher : **plus l'espace est lisible, moins le cerveau se disperse**.

Trois contenants principaux suffisent souvent :

- un pour l'écriture,
- un pour le papier,
- un pour les livres ou cahiers.

Vous pouvez compléter cela avec un **tableau ou semainier mural** pour la planification.

Pour mettre ce système en place, voici **4 règles à respecter** :

 **Trier, se débarrasser du superflu** : lors de la mise en place de ce nouvel espace, mais aussi régulièrement, pour maintenir un système de rangement efficace dans la durée.

 **Mixer rangement ouvert et fermé** : pot ouvert pour les crayons et stylos utilisés au quotidien ; tiroir ou boîte fermée pour le reste. On voit ce qui est utile tous les jours et on dissimule le superflu.

 **Attribuer un code de rangement évident et facile à comprendre** pour votre enfant : couleurs, pictogrammes, étiquettes claires que le cerveau identifie instantanément. Impliquez votre enfant dans le choix des couleurs ou des symboles : **l'appropriation renforce l'efficacité du système**.

 **Placer l'information à hauteur de regard** : un agenda visuel ou un tableau des tâches, juste au-dessus du bureau, aide l'enfant à anticiper ses actions. Pensez à faire évoluer ces affichages régulièrement.

Quand tout est clair pour votre enfant, que le système défini fonctionne, vous pouvez passer à **l'Action 5**. Vous verrez, elle est étroitement liée à l'Action 4.

5

Mettre en place un --- rituel de rangement

Un **système de rangement de bureau** n'a de valeur que s'il est utilisé tel qu'il a été défini, et que son utilisation devient un automatisme. Or, pour qu'un automatisme s'installe, il faut **mettre en place un rituel**. Et pour qu'un rituel fonctionne, il doit être très **simple et rapide**.

Cinq minutes top chrono après chaque session doivent largement suffire. À vous de définir quel est le meilleur moment. **Ranger ses affaires à la fin des devoirs** semble être **le plus classique**. Cependant, votre enfant peut utiliser son bureau pour bien d'autres activités que les devoirs ; ce rituel peut donc être placé à un autre moment, par exemple **en fin de journée, avant la douche ou avant le dîner**.

Un **minuteur visuel** (sablier, TimeTimer®) rend la durée concrète et rassurante : « Quand le rouge a disparu, tu dois avoir fini ! ».

Pour **ancrer un rituel**, et en particulier ce rituel de rangement, voici **3 conseils à appliquer** :

🎯 **Toujours au même moment et de la même façon** : même heure, même séquence : Ranger → Arrêter le minuteur → Petite récompense symbolique (un autocollant, un « tope là » de victoire, une chanson favorite...).

🎯 **Rituel simple et rapides : 3 gestes maximum** :

- 1) Tout remettre dans les contenants définis à cet effet
- 2) Nettoyer la surface
- 3) Cocher « bureau OK » sur le tableau

Au-delà, cela devient trop complexe. Pour l'aider, vous pouvez imprimer et plastifier une affiche « Mon rituel de rangement du bureau ».

🎯 **Célébrer la réussite** : un « bureau nickel » déclenche un renforcement positif, ne serait-ce que par la simple **satisfaction de voir l'espace dégagé**.

Un **espace organisé** reste **efficace sur le long terme**. Vous aurez beau mettre en place le meilleur aménagement, s'il n'est pas rangé et entretenu, il perdra de son efficacité.

Lorsque ce mini rituel roule tout seul, **l'enfant devient responsable de l'organisation de sa zone de travail**. Il est alors temps de passer à la dernière action de ce guide : l'Action 6 !

6

Proposer des accessoires --- pour la concentration

Certains outils sont de véritables leviers pour faciliter la concentration. Dans ce guide, je me suis focalisée sur **trois leviers essentiels** :

- 👉 la canalisation du bruit,
- 👉 la matérialisation du temps,
- 👉 la réponse aux besoins sensoriels et de mouvement.

En fonction des besoins de votre enfant, voici différents types d'accessoires à envisager :

🎯 **Limiter les bruits et les distractions** : casque antibruit ou bouchons d'oreilles à portée de main, paravent acoustique et/ou visuel.

🎯 **Rendre le temps visible** : minuteur coloré ou sablier. L'enfant voit la progression du temps, ce qui diminue l'anxiété et favorise l'autonomie.

🎯 **Autoriser le mouvement** : proposez à votre enfant des accessoires comme un foot band, un coussin d'assise, un petit fidget pour les doigts. Le mouvement reste léger, et l'attention demeure sur la tâche.

🎯 **Apaiser par le visuel** : ajoutez une plante facile d'entretien ou une image apaisante près du bureau. Ces éléments favorisent la respiration et la détente.

🎯 **Répondre aux besoins sensoriels** : certains enfants ont besoin de toucher pour se concentrer. Offrez-lui des fidgets, des petits coussins sensoriels, ou encore des coussins parfumés.

Choisissez **deux ou trois accessoires maximums**. Testez-les, puis gardez uniquement ceux qui font vraiment la différence.

Avec cette dernière touche, **le bureau de votre enfant devient un véritable allié à sa concentration**, et votre charge mentale, à vous, diminue d'un cran !

Vous voilà maintenant armé-e de six actions clés pour créer un coin bureau à votre enfant propice à son bien-être, à sa concentration et à son efficacité.

Choisir le lieu idéal, installer un mobilier ergonomique, structurer l'espace avec des repères visuels, instaurer un rituel de rangement et sélectionner les bons accessoires sont pour moi les 6 étapes clés pour atteindre cet objectif.

Vous voilà maintenant armé-e **de six actions clés pour créer un coin bureau** à votre enfant propice à son **bien-être**, à sa **concentration** et à son **efficacité**.

Choisir le **lieu idéal**, installer un **mobilier ergonomique**, structurer l'espace avec des **rangements visuels**, instaurer un **rituel de rangement**, et sélectionner les **bons accessoires** sont, selon moi, les étapes essentielles pour atteindre cet objectif.

Ces ajustements, souvent modestes et peu coûteux, ont un impact direct : **moins de dispersion, plus d'autonomie**, et surtout **un climat de travail plus serein** pour toute la famille.

Prenez le temps de mettre en place chaque étape une par une, d'observer comment votre enfant réagit, puis d'affiner ; c'est dans les réglages progressifs que se révèle la solution qui sera la plus adaptée à ses besoins.

Prenez le temps de mettre en place chaque étape, une par une. Observez comment votre enfant réagit, puis ajustez progressivement. C'est dans ces **réglages fins et progressifs** que se révèle la solution la plus adaptée à ses besoins.

Souvenez-vous que vous êtes **la personne qui connaît le mieux votre enfant**, ses préférences et sa façon d'apprendre. **Faites-lui confiance, impliquez-le** dans les choix : le bureau deviendra alors rapidement son véritable "allié concentration".

Besoin d'un coup de pouce supplémentaire pour aller plus loin ?

- Parcourez **les ressources complémentaires sur mon blog**, où j'aborde des sujets liés à l'aménagement, à la décoration, au rangement, et à l'entretien, pour vous accompagner à créer **une maison au service de votre bien-être**
- Écrivez-moi **si une question persiste sur l'aménagement du bureau de votre enfant** : je répondrai avec plaisir.
- N'hésitez à **partager vos réussites** : vos retours inspirent et aident d'autres parents à oser le changement !

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à **mettre en place cet aménagement par vous-même**, et je l'espère, des séances de devoirs plus sereines et apaisées.

Intérieurement vôtre,

Virginie Vinas, créatrice et rédactrice du blog Lazuli.



virginie.vinas@lazuli-interieur.com

