

# DU ZEN DANS LA MAISON



Une sensibilisation au programme Barkley  
pour les parents d'enfants TDAH

# MÉMO FEED-BACK POSITIF

Encouragez votre enfant par des  
signes verbaux et non-verbaux :

POIGNÉE  
DE MAIN

« J'AIME  
QUAND TU... »

CLIN D'ŒIL

« CONTINUE COMME ÇA,  
TU VAS RÉUSSIR. »



« BRAVO !  
CONTINUE ! »

« C'EST  
UNE BONNE  
IDÉE ! »



« WAHOU !  
C'EST VRAIMENT SUPER,  
CE QUE TU AS FAIT. »

« JE SUIS TRÈS  
FIER.E DE TOI  
LORSQUE... »



HOCEMENT  
DE TÊTE



CARESSE DANS  
LES CHEVEUX

BRAS LEVÉS EN  
SIGNE DE VICTOIRE



« ON FAIT DE NOTRE  
MIEUX MAIS ON N'EN  
PEUT PLUS ! »

« JE SUIS  
FATIGUÉ »

« C'EST DE MA FAUTE,  
JE SUIS TROP...  
PAS ASSEZ... »

« JE SUIS  
DÉPASSÉE »

Votre enfant est atteint d'un trouble de déficit de l'attention / hyperactivité (TDA/H) : il a un mode de fonctionnement particulier et la vie au quotidien est souvent compliquée. VOUS, parents, pouvez en souffrir, être stressés, frustrés, fatigués... remettre en cause votre efficacité et vos compétences. Cependant votre enfant, plus qu'un autre, a besoin de votre aide et de votre attention.

C'est pourquoi ce livret, en vous sensibilisant au **programme Barkley**, vous accompagnera pour aider votre enfant à s'organiser et pour améliorer votre vie avec lui. Il vous permettra aussi de découvrir que vous êtes de BONS parents et que vous n'êtes pas fautifs. Vous pouvez améliorer le quotidien de votre famille !

## LE PROGRAMME BARKLEY, C'EST QUOI ?

Un programme de thérapie cognitivo-comportementale, développé il y a 50 ans par R.A. Barkley, psychologue américain. Il a montré, dans de nombreuses études, son efficacité pour améliorer à long terme le fonctionnement de l'enfant TDAH et de sa famille.

L'objectif de ce programme est de vous aider :

- à mieux comprendre le fonctionnement complexe de votre enfant ;
- à mettre en place des stratégies de contrôle efficaces, cohérentes et adaptées au comportement de votre enfant qui permettront à long terme un meilleur fonctionnement et une meilleure qualité de vie de la famille ;
- à restaurer l'image que vous avez de votre enfant et de vous-même ;
- à rétablir des relations positives avec votre enfant pour un apaisement des relations familiales.

Ce livret n'a pas la prétention de remplacer le programme dans son intégralité mais de vous initier à celui-ci. Si, une fois ces exercices réalisés, vous avez envie ou besoin d'aller plus loin, renseignez-vous auprès du thérapeute de votre enfant qui pourra vous indiquer où suivre le programme dans son ensemble.



# SOMMAIRE

Les étapes qui vont suivre sont là pour vous permettre de mieux comprendre et de travailler sur le fonctionnement de votre enfant et le vôtre, sur les plans émotionnel, relationnel et comportemental afin de vous aider à trouver un meilleur équilibre familial, une meilleure qualité de vie et apporter du zen dans votre vie avec votre enfant.

1. Mais en fait, c'est quoi le TDAH ? .....	4
2. C'est qui le chef ? .....	8
3. Maman m'a dit que... mais Papa dit que... .....	10
4. Le kif ! 20 minutes de plaisir avec mon enfant .....	12
5. Jacques a dit... mets tes chaussettes .....	16
6. Pris sur le fait de ne pas déranger ! .....	18
7. La boîte à jetons trésors .....	20
8. Time Out : la pause anti-débordement .....	22
9. Les devoirs, on n'en fait pas toute une histoire ! .....	24
10. Trait d'union : créer et maintenir un lien avec l'école .....	26
11. Si on sortait sans stress ? .....	28
12. Pérenniser les bonnes habitudes .....	30

## NOTA BENE

Le programme rassemble, en groupe, des parents d'enfant TDAH pendant 10 séances. Chaque séance repose sur la mise en place de ce qui a été vu lors de la séance précédente. Ce livret reproduit cette construction : nous vous invitons donc à le parcourir chronologiquement, étape par étape.

# 1. MAIS EN FAIT, C'EST QUOI LE TDAH ?

Le TDAH est un trouble fréquent dont les premières manifestations apparaissent précocement au cours du développement de l'enfant et peuvent persister à l'âge adulte.

## UN ENSEMBLE DE DIFFICULTÉS AUX MULTIPLES FACETTES

**Le TDAH est un trouble de la maturation cérébrale :** L'enfant TDAH présente un décalage ou un retard de maturation cérébrale de 2 ou 3 ans par rapport aux autres enfants. Ses compétences vont se développer avec l'âge, mais en décalage, avec un rythme souvent plus lent que pour les autres enfants.

**Le TDAH s'accompagne souvent d'un trouble des fonctions exécutives (FE) :**

Les fonctions exécutives sont des habiletés du cerveau de haut niveau qui permettent l'adaptation à des situations nouvelles, non routinières et/ou complexes. Grâce à ces fonctions exécutives, toute personne, enfant, adolescent ou adulte, parvient à réguler, contrôler, ajuster son comportement en fonction d'éléments internes (état affectif, attentionnel) et externes (environnement, contexte).

Les fonctions attentionnelles et les fonctions exécutives sont étroitement liées.



En résumé, le TDAH est un trouble de l'auto-contrôle du comportement, de l'attention, des émotions et de la motivation.

## CONCRÈTEMENT AU QUOTIDIEN L'HYPERACTIVITÉ SE MANIFESTE SELON 4 ASPECTS :

### Aspect cognitif

Inattention, difficulté à comprendre et suivre une tâche jusqu'au bout, maintenir une activité, surtout si elle est monotone et répétitive, mauvaise gestion du temps

### Aspect émotionnel

Hyper-expressivité, humeur changeante, irritabilité, colères, mauvaise opinion de soi, intolérance à la frustration

### Aspect moteur

Agitation excessive, désorganisée et sans but, impulsivité, manque d'anticipation des conséquences de ses actes

# TDAH

### Aspect social

Communication et relations difficiles  
Difficultés à décoder les émotions des autres

## En bref, chez votre enfant ça donne ça... Avec 3 grands types de symptômes :



### L'HYPERACTIVITÉ

Il ne reste pas en place.  
Il va dans tous les sens.  
Il se tortille sur sa chaise, dérange les autres en classe.  
Il ne se tient pas tranquille à table, dans les jeux...  
Il parle fort et fait des commentaires et des bruits.



### L'IMPULSIVITÉ

Il ne sait pas attendre.  
Il coupe la parole, il interrompt les autres.  
Il prend des risques sans en avoir conscience.



### LE DÉFICIT ATTENTIONNEL

Il est très distrait.  
Passe d'une activité à une autre.  
Il a du mal à suivre les consignes à l'école.  
Il ne termine pas ce qu'il entreprend.  
Il oublie de réaliser les actions répétitives et ennuyeuses.  
Il oublie ou perd ses affaires.

Toutes ces manifestations cliniques sont très variables en fonction des situations, de l'adaptation réciproque des différents acteurs, et de l'environnement. Elles peuvent :

- être atténuées en situation duelle ou nouvelle, face à une activité ou une tâche intéressante et motivante pour votre enfant, ou lorsqu'une activité est suivie d'une récompense, d'un renforcement positif immédiat ;
- être exacerbées en situation non structurée ou de groupe, devant des tâches monotones et répétitives, nécessitant un effort intellectuel et une attention soutenue.

Toujours dans l'immédiateté, l'enfant TDAH n'a pas la capacité d'imaginer les conséquences de ses comportements. Il reste donc dans la recherche de plaisir immédiat et sélectionne les tâches qui le génèrent, pour lesquelles il se montre plus calme, persévérant et plus performant. La réalité constitue pour lui un espace temporel bref, ce qui suppose, pour vous parents, une adaptation permanente face aux situations imprévisibles.

Ce trouble va retentir, parfois sévèrement, sur le fonctionnement scolaire, social et émotionnel de l'enfant, mais aussi sur le fonctionnement familial.

La prise en charge du TDAH a pour objectifs non seulement d'atténuer les symptômes gênants (agitation, inattention, impulsivité), cibles préférentielles du traitement médicamenteux, mais aussi d'améliorer le fonctionnement à long terme de l'enfant et de sa famille et la qualité de vie de tous.

« À LA MAISON,  
CE N'EST PLUS VIVABLE ! »

Pour vous parents, s'adapter à ces variations incessantes du comportement et des réactions de votre enfant est extrêmement difficile. Les moments de plaisir partagé peuvent devenir rares, bien qu'indispensables à la relation.

Avec le temps, vous pouvez déplorer que l'univers relationnel familial et émotionnel soit envahi par les conflits, les pleurs, les cris, les oppositions. Face au comportement difficile de votre enfant, il vous arrive de ressentir une insatisfaction, de la détresse, de la frustration, un sentiment d'incompétence parentale, d'incapacité à comprendre le fonctionnement de votre enfant, à contrôler la situation.

L'image que vous avez de vous-même et de votre enfant peut être négative et les répercussions peuvent être importantes au niveau du couple parental. Toute la famille souffre de ce dysfonctionnement.





EXERCICE ✍️

ET POUR VOTRE ENFANT, COMMENT CELA SE MANIFESTE-T-IL ?

Notez ici comment se manifeste le TDAH de votre enfant, selon les 3 grands types de symptômes.



HYPERACTIVITÉ



IMPULSIVITÉ



DÉFICIT ATTENTIONNEL

## 2. C'EST QUI LE CHEF ?

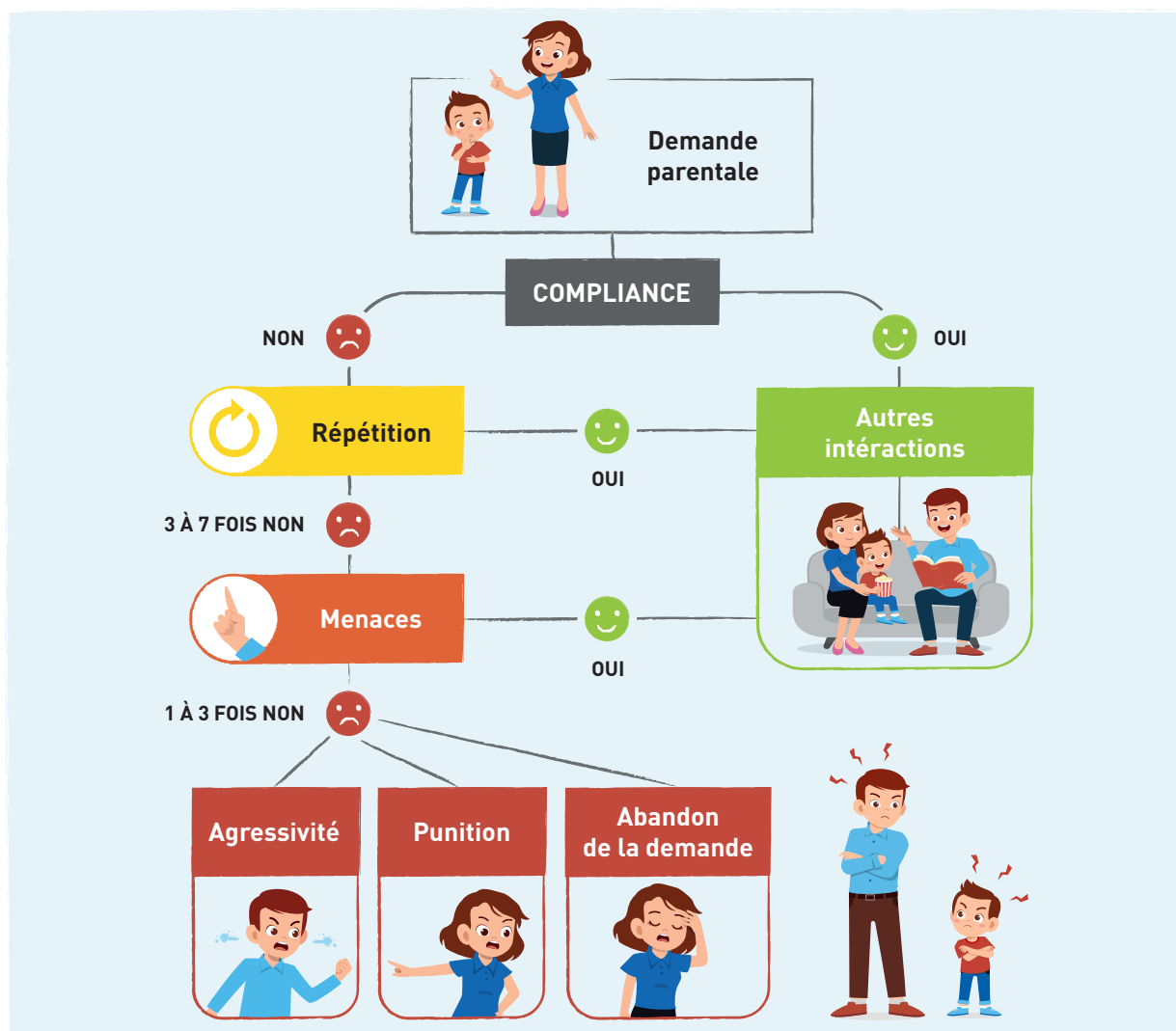
Du fait du trouble des fonctions exécutives et de l'altération des fonctions cognitives, les enfants TDAH ont plus de difficultés que les autres à adhérer et à appliquer les règles de la vie scolaire, sociale et familiale. C'est ce qu'on appelle la **non compliance**.

Pour que l'enfant suive malgré tout ces règles, vous avez peut-être tendance à répéter vos demandes, sans efficacité, et à utiliser la menace. Or votre enfant ne répond pas plus aux menaces répétées. Peuvent alors survenir, colère, défiance, et agressivité.

Alors pour éviter toute confrontation, vous limitez vos demandes, ou faites à sa place.

« JE RÉPÈTE, UNE FOIS, DIX FOIS, JE CRIE... ÇA NE CHANGE RIEN. »

« JE FINIS PAR FAIRE MOI-MÊME CE QUE JE LUI AI DEMANDÉ ! »



Or pour aider votre enfant à accepter et suivre les règles, il est important d'adopter une **gestion cohérente**, et donc de rester constants et fermes (quel que soit votre degré de fatigue ou de stress) dans les règles et les routines que vous avez programmées. La cohérence favorise la survenue et surtout le maintien des comportements adaptés et compliants. **Et la cohérence, ça se travaille !**

Vous pouvez noter, au fil de ce programme, comment évoluent vos demandes :

**Si je demande...**

(décrivez la situation de la demande)

**Il se passe...**

(quelle réaction chez vous ?, chez votre enfant? )

Vous allez vous rendre compte, au fil du livret et des exercices, que vos demandes parentales et les réponses et réactions de votre enfant évoluent. Vous pouvez garder cet historique ici en guise de memento.

### 3. MAMAN M'A DIT QUE... MAIS PAPA DIT QUE...



En tant que parents, être cohérents veut dire que :

- c'est vous qui fixez les règles ;
- vos décisions sont définitives et ne sont pas discutées avec votre enfant ;
- vous avez toujours la même réponse dans la même situation, quel que soit votre état de fatigue, de stress ;
- vous planifiez vos réponses pour savoir quoi dire, lorsque votre enfant suit les règles (pour valoriser ses comportements adaptés) ou lorsqu'il ne les suit pas.

« MAIS C'EST IMPOSSIBLE ! »

Bien sûr, aucun parent ne peut être cohérent à 100%, mais le défi est de tendre vers la meilleure cohérence possible.

« ON S'EST MIS D'ACCORD, LE COUCHER C'EST 20H30, C'EST LA RÈGLE ! »



« IL EST 20H30, C'EST L'HEURE DE TE COUCHER. »



« OH ON PEUT FINIR ÇA, ON EN A JUSTE POUR 15 MIN... »



« C'EST L'HEURE, ON FINIRA DEMAIN ! »



Reliez la règle donnée à la proposition qui vous paraît répondre à une cohérence parentale :

Je fais mes devoirs puis j'ai le droit de regarder la télévision pendant 10 minutes ● A

Je ne joue pas aux jeux vidéo en semaine ● B

Je me couche à 20h30 ● C

Je me lave les dents avant d'aller me coucher ● D

1 ● Nous sommes jeudi et on a dit pas de jeux vidéo en semaine

2 ● Oh on est fatigué ce soir, on va directement au lit, les dents on verra demain pour une fois

3 ● Tu ne dis rien à ton père, mais tu éteins la console dans 20 minutes d'accord ?

4 ● Oh, 20h30 c'est sévère, maman n'est pas là... mais à 21h, on éteint ok ?

5 ● Il est 20h30, on va se coucher, on jouera demain

6 ● Avant de se coucher, on va toujours se laver les dents !

7 ● On finit les devoirs puis tu auras tes 10 minutes de dessin-animé

Relevez dans vos réactions récentes, celles qui vous paraissent être en cohérence avec les règles que vous avez données :

Et celles qui ne l'ont pas été :

## 4. LE KIF ! 20 MINUTES DE PLAISIR AVEC MON ENFANT

« LES JEUX ENSEMBLE... ÇA FINIT TOUT LE TEMPS EN CHAMAILLERIE, C'EST ÉPUI SANT ! »

Vous avez sans doute besoin de rétablir une communication positive avec votre enfant ! Comment ? Dans cette première étape d'apprentissage, passez par le jeu ! Par la suite, vous pourrez l'automatiser dans d'autres situations.

- Le kif (ou moment spécial) c'est montrer que l'on s'intéresse à son enfant, et prendre du plaisir à faire une activité avec lui.
- L'enfant choisit le jeu qui lui plaît, l'activité qu'il souhaite partager avec vous. Durant ce moment, aucun ordre, aucune directive n'a sa place. L'objectif est que vous, parents, vous observiez votre enfant pendant ce moment de partage, que vous lui accordiez votre attention toute entière en lui exprimant votre intérêt, à ce qu'il fait. Il s'agit de dire et montrer que vous appréciez la manière dont il se comporte à ce moment-là. Pour augmenter l'efficacité du renforcement, soyez précis et immédiat dans l'expression de votre fierté : « Cela me fait plaisir de passer du temps avec toi. »

TOUS LES JOURS : 10 À 20 MIN



UN MOMENT À DEUX



L'ENFANT CHOISIT L'ACTIVITÉ



JE M'INTÉRESSE MAIS PAS D'INQUISITION



Attention : si un comportement inadapté de l'enfant apparaît au cours de ce moment, stoppez l'activité et quittez la pièce.

Nous vous invitons, une fois par jour, pendant au moins une semaine, à noter de 1 à 3 moments agréables, que vous avez apprécié passer avec votre enfant dans la journée. N'oubliez pas de le lui dire !

JOUR

ACTIVITÉ

IMPRESSIONS

## JE M'EXERCE À VALORISER MON ENFANT : LA COMMISSION DU JOUR

### **Demander une faveur à votre enfant va devenir un prétexte pour valoriser votre enfant.**

Choisissez un moment où votre enfant n'est pas très occupé et demandez-lui de vous faire quelques brèves faveurs comme « Donne-moi/ Peux-tu m'apporter un mouchoir (une éponge, une serviette, un journal, etc.) ». C'est cela que l'on appelle « des commissions ». Elles doivent impliquer un très simple et très bref effort de la part de votre enfant.

➡ *Donnez cinq ou six commissions d'affilée durant quelques minutes.*

Quand votre enfant a fait chacune d'elle, félicitez-le spécifiquement pour sa complaisance en disant par exemple « J'aime quand tu m'écoutes » ou « Merci d'avoir fait ce que j'ai demandé ».

### POURQUOI TRAVAILLER LA VALORISATION PAR LE FEED-BACK POSITIF ?

La motivation vient par les compliments. Les enfants TDAH ont très souvent une mauvaise image d'eux-mêmes, c'est pourquoi elle doit être revalorisée.

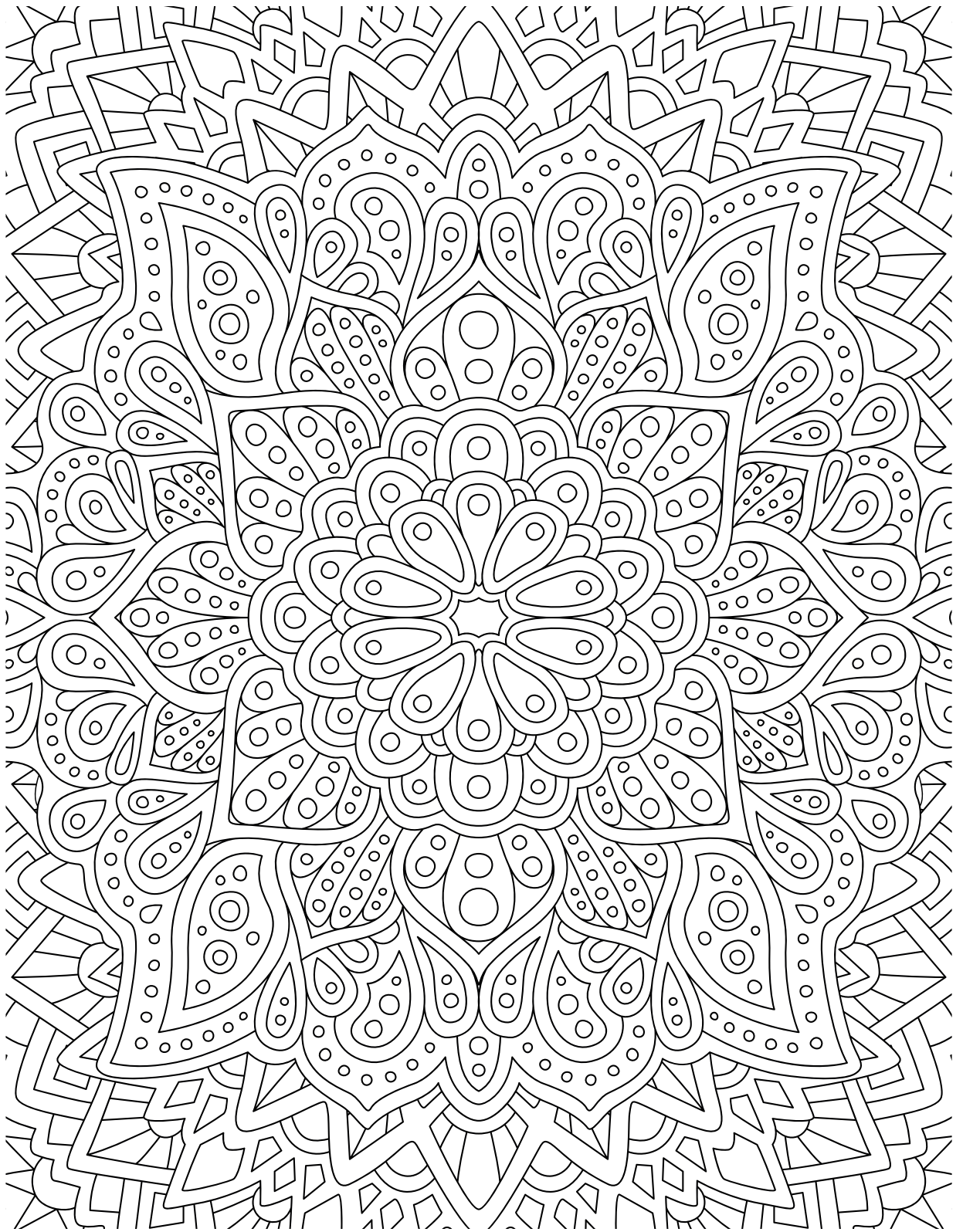
L'attention positive que l'on porte à une personne, quelle qu'elle soit, renforce les bons comportements et augmente la probabilité qu'ils se manifestent à nouveau. L'attention des parents d'enfant TDAH doit se porter sur les aspects positifs plutôt que sur les aspects négatifs. Le « feed-back » ou les récompenses sont essentiellement verbales (cf. mémo feed-back positif). Mais vous pouvez aussi utiliser tous les commentaires et les marques d'approbation non verbales qui signifient que vous appréciez que votre enfant fasse ce que vous attendez. Votre enfant a encore plus besoin que les autres de ces valorisations.





## JE DÉSTRESSE

Le coloriage ou la création de mandala font partie des méthodes de relaxation... pourquoi ne pas vous offrir ce moment ?



# 5. JACQUES A DIT... METS TES CHAUSSETTES



Pour que votre enfant accède à vos demandes, il est nécessaire de vous adapter à son déficit attentionnel. Il va donc falloir formuler « **une demande efficace** ».  
Qu'est-ce que c'est ?

## FICHE PRATIQUE

### LA DEMANDE EFFICACE

- ✓ Une chose que l'on souhaite voir réaliser.
- ✓ Elle doit être simple et concrète. Si c'est complexe, il faut fragmenter la demande.
- ✓ Elle doit être unique : 1 seule demande à la fois.
- ✓ Pour demander cette chose, utilisez le « je »...
- ✓ Regardez bien l'enfant dans les yeux.
- ✓ Evitez pendant cette demande les stimuli extérieurs ou distractions (pas de TV, vidéo, musique).
- ✓ Enfin, l'enfant reformule la demande pour augmenter les chances de réalisation.

**Le truc en plus :** l'efficacité de votre demande est encore plus renforcée lorsqu'elle est accompagnée de supports comme des cartes tâches ou un calendrier des tâches avec les moments de réalisation.

En appliquant ces 7 étapes, vous verrez la compliance de votre enfant s'améliorer.

Rappelez-vous que votre enfant a plus de mal à réaliser ce que les autres enfants font sans aide. C'est en soulignant, récompensant, valorisant ses comportements adaptés que vous aiderez le plus efficacement votre enfant à améliorer son fonctionnement et son estime de lui-même.

 UNE DEMANDE EFFICACE

- Je te demande d'apporter cette paire de chaussettes dans ta chambre.
- Je veux que tu viennes déjeuner.
- Arthur (en se déplaçant et en le regardant dans les yeux), je te demande de ranger ta chambre en commençant par remettre tous les Lego® dans leur boîte.
- Redis-moi ce que je viens de te demander ?

 À ÉVITER

- Méline, faudrait que tu ranges tes affaires.
- C'est prêt, à table !
- Arthur, range ta chambre et fais tes devoirs, et puis toutes ces affaires qui traînent dans la salle de bain, tu les ramasseras aussi !
- Allez, je ne vais pas te le répéter 10 fois.

## À VOUS !

**Notez ici comment vous formuleriez les demandes suivantes à votre enfant :**

S'occuper de son linge sale :

Se préparer pour le coucher :

Se préparer pour aller à l'école :

Ranger sa chambre :

Préparer son sac pour les vacances :

**Le truc en plus :** si vous surprenez votre enfant à bien se comporter ou à faire une chose que vous ne lui avez pas demandée, allez le féliciter, il n'en sera que plus valorisé !

# 6. PRIS SUR LE FAIT DE NE PAS DÉRANGER !

« LIRE ? IMPOSSIBLE ! JE NE SAIS PAS À QUAND REMONTE MON DERNIER LIVRE ET LEQUEL ÉTAIT-CE ! »

Beaucoup de parents d'enfants TDAH ont des difficultés à réaliser certaines tâches quotidiennes sans être interrompus par leur enfant qui a besoin d'attirer leur attention. Par conséquent, les parents vont réprimander l'enfant pour les avoir interrompus. Mais c'est l'inverse que vous allez apprendre à faire : **vous interrompre pour le féliciter de ne pas vous avoir dérangé**. Surprenant ? Mais ainsi l'enfant va apprendre qu'il peut obtenir votre attention quand il se comporte bien.

Prenons un exemple : vous voulez passer un coup de téléphone.

## FICHE PRATIQUE

### PRIS SUR LE FAIT DE NE PAS DÉRANGER !

#### Préparez-vous :

- ✓ Je dis à mon enfant ce qu'il doit faire pendant que je suis occupé.e.  
*Pendant que je suis au téléphone, tu peux faire ce coloriage.*
- ✓ Je dis à mon enfant qu'il ne doit pas m'interrompre.  
*Tu ne dois pas m'interrompre.*

#### Pause félicitation :

- ✓ Je vais dire à mon enfant que je suis content-e qu'il soit resté à l'écart. Je pose le téléphone au bout d'une minute : *Merci de ne pas m'avoir interrompu.e.*
- ✓ Je lui rappelle ce qu'il doit faire.  
*Continue ton coloriage, moi je continue mon coup de fil, n'oublie pas, tu ne dois pas m'interrompre.*

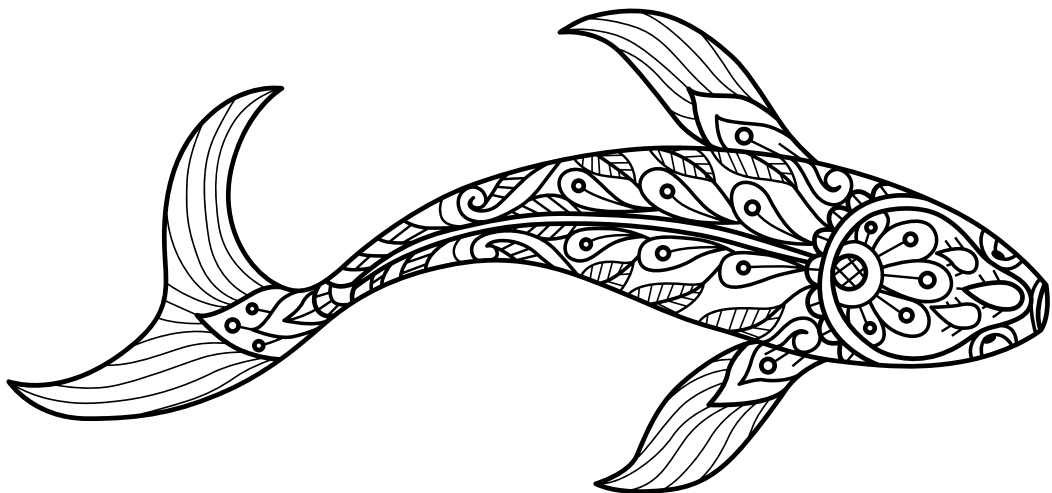
#### Je retourne à mon occupation.

- ✓ Je diminue la fréquence de mes compliments et augmente le temps de mon activité.
- ✓ Je donne une activité intéressante à mon enfant et non une tâche domestique.
- ✓ Je peux accorder un privilège ou donner une récompense à mon enfant pour le féliciter si besoin.

## EXERCICE

## JE TESTE LA MÉTHODE : PRIS SUR LE FAIT DE NE PAS DÉRANGER !

À vous ! Vous avez besoin de faire une action et de ne pas être dérangé ?  
Appliquez la méthode. Notez vos impressions : comment ça s'est passé ?  
Pour vous ? Pour votre enfant ?



# 7. LA BOITE À JETONS-TRÉSORS

Une fois que vous êtes à l'aise avec la valorisation de votre enfant, vous pouvez aller plus loin avec un programme plus puissant : la boîte à jetons-trésors. En effet, les compliments sont parfois insuffisants pour le motiver à faire les tâches domestiques, suivre les règles ou obéir aux ordres. Il va falloir trouver autre chose !

« TU AS FAIT  
BEAUCOUP D'EFFORTS,  
TU MÉRITES PLUS ! »



**Le principe :** établir un système de récompenses à la maison par jetons, qui permettent ensuite à l'enfant de choisir des privilèges. La motivation à gagner des points est alors renforcée et les enfants trouvent ce système amusant.

Présentez ce nouveau système de récompenses, avec ses règles, à votre enfant :

- Tu as fait beaucoup d'efforts et je trouve que tu mérites qu'on te récompense davantage.
- Tu vas pouvoir gagner des jetons qui te permettront de choisir des récompenses, des privilèges. En voici la liste.
- Voici la liste des tâches et des comportements qui te permettront de gagner ces jetons.
- Attention, il y a des conditions ! Tu n'obtiendras les jetons que si la tâche est réalisée complètement et à la première demande.



## FICHE PRATIQUE

## LA BOITE À JETONS-TRÉSORS

### Pour que cela fonctionne :

- ✓ Adaptez les tâches et les nombres de jetons à l'âge de votre enfant.
- ✓ Choisissez des tâches variées et évitez la lassitude en les changeant régulièrement comme en changeant les récompenses.
- ✓ Gardez ce système comme valorisant, ne retirez pas de jetons à votre enfant, même en cas de comportement inadapté.
- ✓ VOUS êtes les maîtres du jeu, c'est vous qui attribuez les jetons.
- ✓ Donnez les jetons à la fin de la réalisation de la tâche et non à distance.
- ✓ Souriez et félicitez votre enfant quand vous donnez les jetons.
- ✓ Appuyez-vous sur des tableaux de tâches et de récompenses (cf. ci-contre).

**Tableau des tâches et nombre de jetons**

Créez votre propre tableau des tâches en indiquant le nombre de jetons accordé.  
Pas de retrait de jetons.

Tâche	Jetons
Se laver les dents	1
Débarrasser son bol du petit-déjeuner	1
Accrocher la serviette mouillée au porte-serviette	2
Faire ses devoirs sans discuter	3

**Conseil :** mettez au maximum 3 ou 4 tâches pour ne pas décourager votre enfant.  
Pensez à inclure des tâches que votre enfant fait déjà facilement.

**Tableau des récompenses en fonction du nombre de jetons gagnés**

Créez votre tableau des récompenses en équilibrant ce qu'il sera possible d'avoir  
au bout d'une semaine, au bout d'un mois, au bout de 3-4 mois...

Récompenses / privilèges*	Jetons
Regarder avec papa / maman 5 minutes de plus de notre émission favorite	5
Jeu de société en famille	5
Inviter un copain	20
Sortir en vélo en famille	20
Sortir au restaurant	60

\*Les activités ou récompenses choisies ne sont pas des « cadeaux », mais des moments de partage, d'interactions sociales nécessaires au développement de l'enfant et au bien-être familial.

## 8. TIME OUT : LA PAUSE ANTI-DÉBORDEMENT



Le Time Out est une stratégie complexe, de mise à l'écart, pour faire face aux colères de votre enfant afin qu'il parvienne à terme à les contrôler. Ces colères témoignent de la dysrégulation émotionnelle fréquente et vous ne savez peut-être pas comment les gérer. Cette méthode permet à votre enfant de mieux intégrer les règles de la vie familiale et sociale.

Le Time Out consiste à demander à votre enfant de se retirer dans une autre pièce en lui précisant qu'il pourra revenir après un temps court, que vous définirez, seulement s'il est calme depuis au moins une minute et s'il accepte d'adopter le comportement voulu.

Afin d'éviter les éléments stimulant pendant le Time Out, prévoyez un endroit éloigné des personnes et sans intérêt pour l'enfant (un coin de la cuisine, le couloir, un coin dans la salle à manger). Évitez cependant les endroits clos anxiogènes ou la chambre de l'enfant où il pourrait s'amuser.

La mise à l'écart, dès les prémices du débordement, peut permettre de le gérer. L'objectif est d'attendre que l'enfant se calme, parvienne à se contrôler émotionnellement et éviter qu'il ne se blesse.

### FICHE PRATIQUE

### LE TIME OUT

#### Le Time Out c'est :

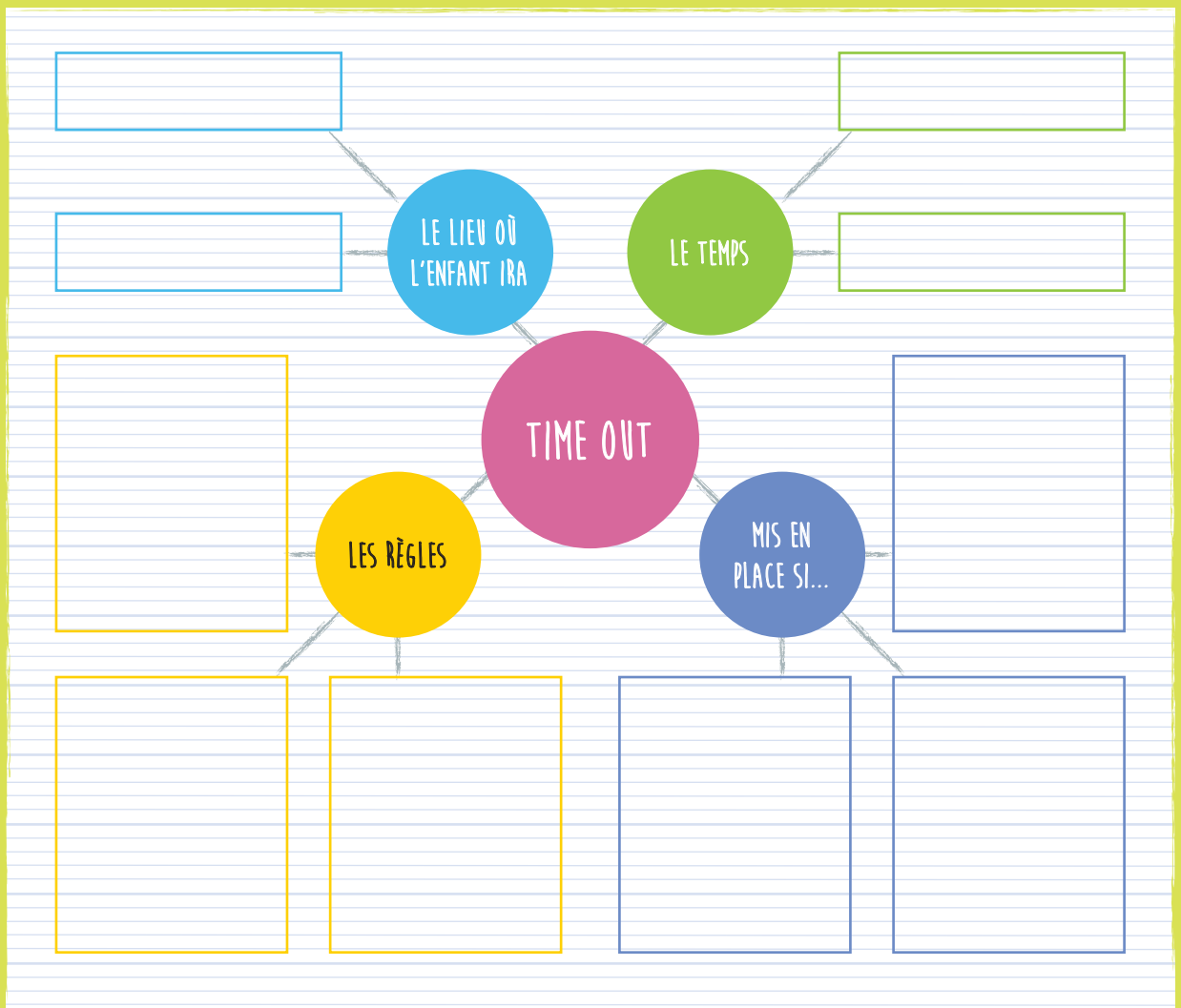
- ✓ Un temps court : 1 minute par année d'âge.
- ✓ Dans un lieu neutre, calme sans distracteur.
- ✓ À distance de l'endroit où est survenue la colère, loin du regard de la famille, de la fratrie.
- ✓ Sans discussion avec l'enfant, sans négociation (ne pas céder au « Mais je te promets maman/papa... »).
- ✓ Rien ne doit vous empêcher de mener à terme ce que vous avez planifié, une fois que votre enfant a été averti.

Cette technique est d'autant plus efficace que vous intervenez tôt, en prévention du débordement émotionnel de votre enfant alors que vous-mêmes êtes **au meilleur de votre contrôle émotionnel**. Votre enfant sent que vous contrôlez la situation, et que vous vous contrôlez sur le plan émotionnel alors que lui-même est débordé par ses émotions. Le Time Out est efficace du fait de ce que votre enfant manque pendant ce temps. Par conséquent, aucune compensation ne doit être accordée.



- ✓ Je me prépare à l'avance au Time Out pour réagir instantanément le moment venu. Je me mets d'accord avec mon/ma conjoint.e.
- ✓ Lorsque mon enfant est calme et détendu, je lui explique ce que j'ai/nous avons prévu en cas de colère.
- ✓ Je lui précise que cette méthode sera utilisée en cas de besoin.
- ✓ Je détermine avec mon enfant ce qui déclenche le Time Out. Exemple : casser, taper, parler mal...
- ✓ Je donne les règles du Time Out : ne pas parler, ne pas bouger du lieu défini tant que nous ne sommes pas revenus te chercher.
- ✓ Je demande à l'enfant de redire les règles du Time Out.

## JE PLANIFIE LE TIME OUT



# 9. LES DEVOIRS, ON N'EN FAIT PAS TOUTE UNE HISTOIRE !

« TU AS ENCORE OUBLIÉ  
TON AGENDA ! »

« LES DEVOIRS... C'EST  
LES NERFS À VIF ! »

Du fait de leur agitation et de leur déficit attentionnel, il est difficile pour les enfants hyperactifs de rester sur une tâche comme les devoirs. Ils ont donc besoin d'aide et d'être assistés notamment au niveau de l'organisation et de la planification. À terme, ils s'approprient ces méthodes pour travailler sans aide.

## Comment cela se manifeste-t-il ?

### MANIFESTATIONS



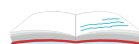
Oublis

### COMPORTEMENTS



Laisse son cahier  
à l'école

### CONSÉQUENCES



Devoirs non  
faits ou de façon  
partielle



Agitation



Ne parvient pas  
à rester assis  
lors des devoirs



Conflits/tensions  
parents-enfants

## FICHE PRATIQUE



### Instaurer un rituel

- ✓ **Où ?** Dans un endroit dédié et calme.
- ✓ **Quand ?** Proche du retour de l'école, avec un emploi du temps fixe [ex : « De 16h à 17h, c'est devoirs »].
- ✓ **Quoi ?** Avec du matériel dédié.
- ✓ **Comment ?** Planifier, séquencer, commencer par les exercices les plus faciles, proposer à l'enfant de se relire.
- ✓ **Après ?** Refaire le sac pour le lendemain.

### Utiliser des trucs et astuces pour que ça se passe à merveille

- ✓ Faire une pause avant de débiter les devoirs et planifier les différents devoirs / exercices / leçons...
- ✓ Prévoir un exercice de respiration avant de commencer.
- ✓ Garder le contact visuel.
- ✓ Éloigner les éléments distrayants.
- ✓ Faire reformuler chaque consigne.

**Planifier / séquencer :** par exemple, donner l'autorisation de se lever une fois l'exercice terminé.

**Ce que je mets en place pour instaurer un climat serein :**

*(méditation, relaxation, respiration...)*

**Les temps de la séance de devoirs :**

1.

2.

3.

4.

5.

...

**Le feed-back de la séance :**

Mon vécu de la séance :

Le vécu de mon enfant :

Les encouragements et remarques que je lui fais :

## 10. TRAIT D'UNION : CRÉER ET MAINTENIR UN LIEN AVEC L'ÉCOLE

« OH NON ENCORE  
DES RÉPRIMANDES DE  
LA MAÎTRESSE ! »

- À l'école, dans la classe ou lors des moments de temps libre, l'enfant TDAH a souvent un comportement difficile. En tant que parents, vous pouvez aider et collaborer avec les enseignant.es grâce à l'échange d'un bulletin scolaire quotidien. L'intérêt est d'être informés de ce qu'il se passe à l'école.
- Ce bulletin permet également de donner un feed-back positif à l'enfant.



À réception du bulletin journalier, faites-vous l'avocat de l'ange :

- Félicitez-le pour les comportements positifs.
- Recherchez avec lui comment faire pour qu'il s'améliore sur les points critiques.

- On peut utiliser le système de jetons et de privilèges au même titre que pour les demandes domestiques.



Instaurer une cohérence entre ce qui se passe à la maison et ce qui se passe à l'école va permettre de renforcer les comportements adaptés de votre enfant. Vous obtiendrez en plus des retours plus précis de la part de l'enseignant.e que ceux que vous obtenez de la part de votre enfant. En prime, grâce à ce système, l'enfant bénéficie d'un feed-back plus fréquent que ce qui est habituellement pratiqué à l'école.

## MES BULLETINS DE CORRESPONDANCE

Voici des exemples de bulletins de correspondance que vous pouvez recréer et adapter selon la situation de votre enfant.

### L'ÉCOLE

Comportement évalué	Score*
Participe en classe	
Donne un travail performant en classe	
Suit les règles de la classe	
S'entend bien avec les autres enfants	
Fait correctement ses devoirs à la maison	
Commentaire du jour :	

\*1 = excellent / 2 = bon / 3 = passable / 4 = mauvais / 5 = très mauvais

### LA RÉCRÉATION / LES TEMPS PÉRISCOLAIRES

Comportement évalué	Score*
Joue calmement avec les autres enfants	
Parle gentiment aux autres enfants	
Suit les règles de la récréation	
S'entend bien avec les autres enfants	
Parle calmement, ne crie pas	
Commentaire du jour :	

\*1 = excellent / 2 = bon / 3 = passable / 4 = mauvais / 5 = très mauvais

# 11. SI ON SORTAIT SANS STRESS ?

« UN RESTO, HEU...  
NON PAS POSSIBLE !  
PAS AVEC DORIAN. »

Vous avez peut-être reçu, de la part de l'entourage, des remarques négatives vis-à-vis de votre gestion du comportement de votre enfant. De ce fait, vous pouvez appréhender le regard des autres, et leur jugement et en arriver à éviter certaines interactions sociales.

Or maintenant que le comportement de votre enfant s'apaise à la maison, grâce aux étapes précédentes que vous avez mises en place, il est temps d'envisager des sorties (restaurant, magasins, promenades...) et d'utiliser les mêmes méthodes qu'à la maison ailleurs : anticiper les problèmes avant qu'ils ne surviennent, planifier une stratégie pour chaque situation de la vie quotidienne.

## FICHE PRATIQUE

### POUR UNE SORTIE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

#### En amont de la sortie

- ✓ **Préparer, anticiper et planifier** : établir un plan avec votre enfant avant la sortie et l'en informer

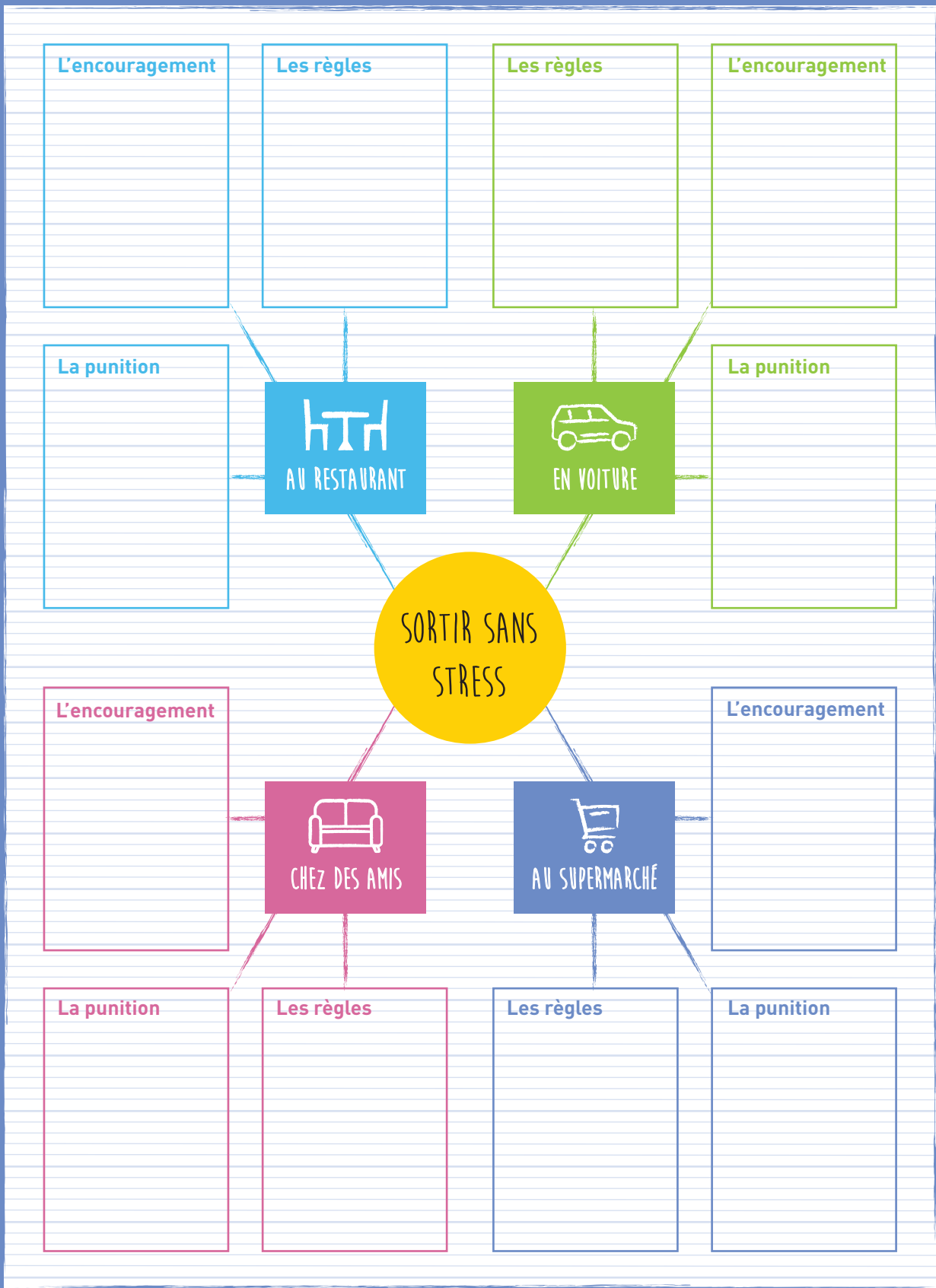
#### Juste avant la sortie

Juste avant de rentrer dans la piscine, au cinéma ou autre :

- ✓ **Passez en revue les règles qu'il enfreint habituellement** : « Reste près de moi, ne touche pas, ne réclame rien ».
- ✓ **Demandez à votre enfant de redire les règles.**
- ✓ **Fixez un encouragement** : dites-lui ce qu'il méritera en adhérant aux règles ; utilisez le système de jetons si vous l'avez mis en place ; prévoyez un petit privilège au retour à la maison.
- ✓ **Fixez une punition** : dites-lui quelle punition surviendra en cas de non respect des règles ; aucun point accordé en cas de violation de règles mineures ; Time Out en cas de comportement sévèrement inadapté.

#### Sur le lieu de la sortie

- ✓ Cherchez un endroit adapté au Time Out si besoin. Exemple : les toilettes du restaurant...
- ✓ Mettez immédiatement en application ce que vous avez prévu.
- ✓ Prêtez attention à votre enfant et exprimez-lui votre fierté.



# 11. PÉRENNISER LES BONNES HABITUDES

Ces différentes méthodes vous ont aidés mais, comme pour tout, parfois, les bonnes habitudes s'oublient, et les comportements problématiques peuvent revenir.

Alors si un comportement problématique revenait, reprenez ce cahier d'exercices et revoyez la méthode que vous aviez mise en place et qui avait pu fonctionner.




























Pour vous aider, posez-vous des questions :

- Quelle est la situation qui a posé problème ?
- Quel a été le comportement de mon enfant ?
- Comment ai-je réagi ?





## REPRENONS LES BONNES HABITUDES :

Qu'est-ce qui pose problème ?	Comment ça avait fonctionné	J'évalue	J'y retourne page...
On se contredit avec mon/ma conjoint.e	La cohérence parentale	  	10
Je ne passe plus de temps privilégié avec mon enfant	Le kif !	  	12
Je répète à nouveau mes demandes	Jacques a dit...	  	16
Je ne peux pas préparer le repas sans être dérangé.e	Pris sur le fait de ne pas déranger	  	18
Il/elle est moins motivé.e quand je lui demande quelque chose	La boîte à jetons-trésors	  	20
Des colères qui reprennent	Time Out	  	22
Depuis la rentrée, les devoirs c'est l'enfer !	Les devoirs, on n'en fait pas toute une histoire !	  	24
Avec la maîtresse, ça ne passe pas	Trait d'union	  	26
Un dîner chez des amis, c'est compliqué	Si on sortait sans stress ?	  	28

# MES NOTES

---



Livret écrit par Dr Marie-Claude Saiag et Stéphanie Champion,  
avec le soutien institutionnel de H.A.C. Pharma.



H.A.C. Pharma

Illustration Troy Henriksen. Graphisme Panchro Numérique. **PANCHRO**  
Numérique