



Sofia · Éducatrice TND · 12 ans d'expérience

Cerveau *en mouvement*



Le guide TDAH du parent

*Comprendre, accompagner
et s'épanouir avec un enfant TDAH.*

Sofia

E T H I C - T N D



Mentions légales



© Sofia — www.ethic-tnd.com — Tous droits réservés.

Toute reproduction, diffusion, adaptation ou utilisation de ce guide, même partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure, est strictement interdite.

Ce guide est protégé par le droit d'auteur français (Code de la Propriété Intellectuelle). Il est destiné à un usage personnel et familial uniquement. Toute utilisation commerciale, transmission à des tiers ou reproduction à des fins de diffusion est expressément interdite.

Ce guide constitue un support pratique à visée informative et éducative. Il ne remplace en aucun cas un suivi médical, psychologique ou paramédical. Pour toute situation complexe, consultez un professionnel de santé qualifié.

Contact : contact@ethic-tnd.com · www.ethic-tnd.com

Sommaire

Introduction *Ton enfant n'a pas un mauvais comportement. Il a un cerveau différent.*

PARTIE 1 **COMPRENDRE**

Chapitre 1 *Le TDAH, ce n'est pas ce qu'on croit*

Chapitre 2 *Dans le cerveau de ton enfant*

Chapitre 3 *Reconnaître le TDAH au quotidien*

PARTIE 2 **ACCOMPAGNER**

Chapitre 4 *Aménager l'environnement et les routines*

Chapitre 5 *Devoirs et apprentissages, sans guerre*

Chapitre 6 *Émotions, impulsivité et crises*

Chapitre 7 *Sommeil, alimentation, écrans*

PARTIE 3 **S'ÉPANOUIR**

Chapitre 8 *Préserver l'estime de soi de ton enfant*

Chapitre 9 *Le parent, ce pilier qui a besoin d'air*

Conclusion *Et maintenant ?*

Annexes *Tes supports imprimables*

I N T R O D U C T I O N

Ton enfant n'a pas un mauvais comportement.

Il a un cerveau différent.



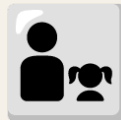
Si tu ouvres ce guide, c'est que tu cherches. Tu cherches à comprendre pourquoi ton enfant n'arrive pas à rester en place, oublie ses affaires trois fois par jour, explose pour un rien, n'écoute pas quand on lui parle, ou fonce sans réfléchir.

Tu cherches aussi parce que tu en as marre. Marre des remarques de l'instituteur. Marre des regards de la voisine au supermarché. Marre de l'épuisement qui t'attend chaque soir, à 17 h, quand il rentre de l'école.

Et peut-être, surtout, tu cherches parce que tu sais, au fond, que ton enfant est extraordinaire. Tu le vois dans ses moments de douceur, dans ses obsessions passionnées, dans son humour qui te désarme. Mais tu ne sais plus comment lui rendre justice.

Ton enfant ne fait pas exprès.

Et toi non plus.



Toi et ton enfant, ensemble



Ce guide est écrit pour toi. Pas pour les psys, pas pour les profs, pas pour les institutions. Pour toi, parent, qui rentre fatigué-e, qui doute, qui aime et qui veut faire au mieux.

Il te propose un chemin en trois temps. D'abord comprendre, parce qu'on n'accompagne bien que ce qu'on a vraiment compris. Ensuite accompagner, avec des outils concrets, testés, applicables dès demain. Enfin s'épanouir, parce que c'est l'objectif ultime, pour ton enfant et pour toi.

Comment lire ce guide

Tu peux le lire dans l'ordre, du début à la fin, comme un livre. Ou tu peux directement aller au chapitre qui te parle aujourd'hui. Tu peux le poser, y revenir, le rouvrir dans six mois. Il sera toujours là, dans le même état que tu l'auras laissé.

À la fin, tu trouveras des annexes imprimables : le carnet des forces de ton enfant, la grille d'observation des moments difficiles, le kit d'apaisement, le tableau des routines, et bien d'autres. Imprime-les, plastifie-les, colle-les sur ton frigo. Ils sont faits pour ça.

Avant tout, une promesse

Ce guide ne va pas te transformer en parent parfait. Le parent parfait n'existe pas, et il ennuerait son enfant.

Ce guide va te donner des clés pour comprendre, des outils pour agir, et des mots pour te déculpabiliser quand tu en auras besoin.

Le reste, l'essentiel, tu l'as déjà : c'est ton amour, et c'est ta lucidité d'avoir ouvert ces pages.

Tu n'es pas seul·e. Tu n'as jamais été seul·e.





P A R T I E 1

Comprendre

Avant d'agir, voir vraiment ton enfant.



Le TDAH, ce n'est pas ce qu'on croit



Comprendre le cerveau

Sortir des idées reçues

Le TDAH est sans doute le trouble neurodéveloppemental le plus mal compris. Tout le monde croit savoir ce que c'est. Tout le monde se trompe.

Tu as déjà entendu : « il est juste mal élevé », « il a besoin de plus de cadre », « à mon époque, les enfants comme ça, on les remettait à leur place », « c'est l'éducation moderne », « il a juste trop d'écrans ».

Toutes ces phrases ont un point commun : elles partent du principe que le comportement de ton enfant dépend de l'éducation qu'il reçoit. Et donc, par déduction, qu'il est de ta faute. C'est faux. Et c'est important que tu le saches, profondément, dès maintenant.

Le TDAH n'est pas un défaut d'éducation.

C'est un fonctionnement cérébral différent.

Une définition simple

Le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) est un trouble neurodéveloppemental. Cela veut dire deux choses. D'abord, qu'il est lié au développement du cerveau, et qu'il commence dans l'enfance. Ensuite, qu'il est neurologique, donc biologique, donc bien réel et indépendant de la volonté.

Concrètement, le TDAH se manifeste par trois grandes caractéristiques, qui peuvent être présentes à des degrés divers : l'inattention, l'hyperactivité, et l'impulsivité. Ce ne sont pas des choix. Ce sont des manifestations d'un cerveau qui fonctionne autrement.

Les trois présentations du TDAH

On distingue trois grandes formes de TDAH, selon ce qui domine chez l'enfant :

La présentation à dominante inattentive

L'enfant n'est pas turbulent, au contraire. Il rêve, perd ses affaires, oublie les consignes, n'arrive pas à se concentrer sur ce qui ne l'intéresse pas. Il passe souvent inaperçu, surtout chez les filles. C'est la forme la plus sous-diagnostiquée, et de loin.

La présentation à dominante hyperactive et impulsive

L'enfant ne tient pas en place, parle sans arrêt, coupe la parole, agit avant de réfléchir. Il escalade les meubles, court partout, prend des risques. C'est la forme la plus visible, donc la plus diagnostiquée, surtout chez les garçons.

La présentation mixte

Les deux présentations coexistent. C'est en réalité la forme la plus fréquente. L'enfant est à la fois agité, impulsif, et a du mal à se concentrer.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Le TDAH n'est ni une maladie, ni un défaut d'éducation, ni une mode. C'est un fonctionnement cérébral qui demande à être compris pour être bien accompagné.



Différent, et tellement précieux



Ce que le TDAH n'est PAS

Avant d'aller plus loin, il faut tordre le cou à quelques mythes tenaces. Ils circulent partout, et ils font énormément de dégâts dans la vie des enfants concernés et de leurs familles.

L'idée reçue	La réalité
« C'est juste un manque de cadre. »	Le TDAH existe avec ou sans cadre. Un cadre adapté aide, mais ne fait pas disparaître le trouble.
« Il fait exprès, il pourrait s'il voulait. »	Le cerveau TDAH est neurologiquement incapable, à certains moments, de mobiliser ce qu'on lui demande.
« C'est à cause des écrans. »	Les écrans aggravent les symptômes mais n'en sont pas la cause. Le TDAH existait bien avant.
« Il s'en sortira en grandissant. »	Le TDAH évolue, mais il persiste à l'âge adulte chez la majorité des personnes concernées.
« C'est la faute des parents. »	Le TDAH est principalement génétique. Les parents ne le créent pas. Mais ils peuvent énormément aider.

Comprendre, c'est déjà commencer à accompagner.



CHAPITRE 2

Dans le cerveau de ton enfant



Le carburant du cerveau

Ce que dit la neuroscience

Pour comprendre ton enfant, il faut comprendre ce qui se passe dans sa tête. Pas besoin d'être neuroscientifique. Quelques notions simples suffisent à tout changer dans ton regard.

Le cerveau TDAH n'est pas abîmé. Il n'est pas en retard. Il est différent. Et cette différence se situe principalement dans deux zones et un neurotransmetteur : le cortex préfrontal, le système de récompense, et la dopamine.

DANS LE CERVEAU TDAH



Cortex préfrontal

Le chef d'orchestre, en retard de maturation



Dopamine

Le carburant de la motivation, en quantité insuffisante



Système récompense

Recherche le plaisir immédiat, peine sur le long terme

Le cortex préfrontal

Le cortex préfrontal, c'est la zone située à l'avant du cerveau, juste derrière le front. C'est le chef d'orchestre. Il pilote la concentration, la planification, l'inhibition (la capacité à freiner une réaction), la régulation des émotions, et la mémoire de travail.

Chez l'enfant TDAH, cette zone se développe plus lentement, parfois avec un retard de maturation de 2 à 3 ans. Cela ne veut pas dire que ton enfant est moins intelligent. Cela veut dire que son chef d'orchestre n'est pas encore en place. Les musiciens (les autres zones du cerveau) jouent, mais sans coordination centralisée.

La dopamine

La dopamine est un neurotransmetteur, un messenger chimique. Elle joue un rôle clé dans la motivation, le plaisir, et la concentration. Chez l'enfant TDAH, la dopamine circule moins efficacement. Conséquence directe : il a énormément de mal à se mobiliser pour ce qui ne lui procure pas de plaisir immédiat.

C'est pour cela qu'il peut rester quatre heures sur un jeu vidéo qui le passionne, et être incapable de tenir cinq minutes sur un exercice de mathématiques. Ce n'est pas de la mauvaise volonté. C'est un cerveau qui ne reçoit pas le carburant nécessaire pour s'engager.

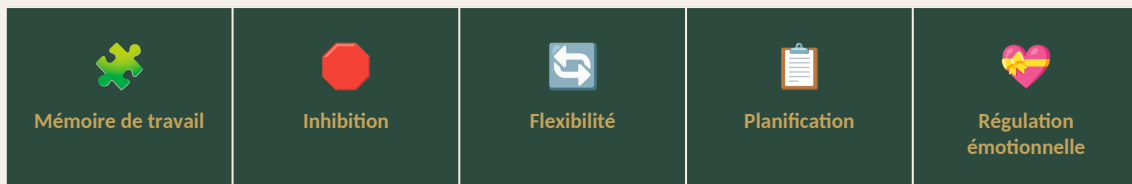
Il ne peut pas. Il n'est pas qu'il ne veut pas.

Cette nuance change tout.

Les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives, ce sont les compétences mentales pilotées par le cortex préfrontal. Chez l'enfant TDAH, elles sont en retard de développement. Comprendre lesquelles, c'est comprendre concrètement ce que vit ton enfant.

LES 5 FONCTIONS EXÉCUTIVES



Fonction exécutive	Ce que ça veut dire au quotidien
La mémoire de travail	Retenir une information le temps de s'en servir. "Va chercher tes chaussons et reviens" devient mission impossible.
L'inhibition	Freiner une réaction. Ton enfant interrompt, touche, parle sans filtre, pas parce qu'il est mal élevé, mais parce que son frein est lent.
La flexibilité cognitive	Changer de stratégie, accepter l'imprévu. Un changement de programme peut déclencher une crise majeure.
La planification	Organiser ses actions dans le temps. Se préparer le matin devient un défi colossal.
La régulation émotionnelle	Maîtriser l'intensité de ses émotions. Une petite frustration devient un raz-de-marée.

LE CONCEPT CLÉ

Ton enfant a entre 8 et 10 ans d'âge réel, mais ses fonctions exécutives ont l'âge d'un enfant de 5 à 7 ans. Ne lui demande pas ce qu'il ne peut pas encore te donner.

L'écart de maturité

Une étude de référence (Shaw et al., 2007) a montré que le cortex préfrontal des enfants TDAH se développe avec un retard pouvant aller jusqu'à 30 % par rapport aux autres enfants. Concrètement, ça veut dire qu'un enfant TDAH de 8 ans peut avoir, sur certaines compétences, le niveau de maturité d'un enfant de 5 ou 6 ans.

Cette information est précieuse. Elle ne dit pas que ton enfant est immature ou en retard global. Elle dit qu'il y a un décalage spécifique, qui se résorbe avec le temps, et qu'en attendant, on doit ajuster nos attentes.

Changer de regard

À partir du moment où tu intègres ces notions, tu ne vois plus ton enfant de la même manière. Tu ne vois plus un enfant qui ne veut pas. Tu vois un enfant qui ne peut pas, à ce moment précis, et qui a besoin de ton soutien pour développer ce qui n'est pas encore là.

Ce qu'on voit	Ce qui se passe vraiment
Il ne m'écoute pas	Sa mémoire de travail est saturée
Il fait une crise pour rien	Sa régulation émotionnelle est dépassée
Il touche tout, il interrompt	Son inhibition est en cours de développement
Il reste bloqué sans agir	Sa planification est défaillante
Il refuse de changer d'activité	Sa flexibilité cognitive est mise à l'épreuve

Avant chaque réaction, pense "frein lent" plutôt que "mauvaise volonté".

Reconnaître le TDAH au quotidien



Reconnaître les signes

Le TDAH selon l'âge

Le TDAH ne se manifeste pas de la même manière à tous les âges. Reconnaître les signes selon le stade de développement de ton enfant t'aide à mieux comprendre ce que tu observes.

Avant 6 ans

À cet âge, le TDAH est difficile à diagnostiquer formellement, parce que les jeunes enfants sont naturellement turbulents et peu attentifs. Mais certains signes, quand ils sont intenses et persistants, peuvent alerter : agitation motrice extrême, difficulté à rester assis pour une histoire, impulsivité importante (escalade dangereuse, fugue, mises en danger répétées), difficulté à attendre son tour, opposition fréquente.

De 6 à 10 ans

C'est souvent à l'entrée à l'école élémentaire que le TDAH devient flagrant, parce que les exigences scolaires révèlent les difficultés. Tu peux observer : difficultés majeures à se concentrer, oublis fréquents (cahier, devoirs, manteau), travail bâclé, distractibilité au moindre stimulus, agitation en classe, difficulté à finir ce qu'il commence, perte d'estime de soi ("je suis nul").



L'école, ce monde à apprivoiser



À l'adolescence

L'hyperactivité diminue souvent (elle devient plus intérieure, sous forme d'agitation mentale), mais l'inattention et la désorganisation persistent. L'adolescent TDAH peut sembler désinvolte, peut développer une opposition forte, peut prendre des risques (vitesse, substances, sexualité), ou au contraire s'isoler et se replier.

Filles vs garçons : un diagnostic à deux vitesses

Le TDAH est diagnostiqué environ trois fois plus souvent chez les garçons que chez les filles. Mais cette différence ne reflète pas la réalité du trouble. Elle reflète un biais de détection.

Les garçons présentent plus souvent une forme hyperactive et impulsive, donc visible, donc dérangeante en classe, donc rapidement repérée. Les filles présentent plus souvent une forme inattentive : elles rêvassent, elles n'écoutent pas, mais elles ne dérangent pas. Elles passent sous le radar.

Si tu as une fille et que tu te demandes...

Si elle rêve beaucoup, perd ses affaires, met des heures à faire ses devoirs, semble "dans la lune", a des sautes d'humeur intenses, se sous-estime malgré de bons résultats, et que tu sens qu'elle s'épuise à compenser : pose-toi la question du TDAH inattentif.

Beaucoup de femmes ne sont diagnostiquées qu'à 30 ou 40 ans, après des décennies à se croire "juste différente". Tu peux éviter ça à ta fille.

Les co-occurrences fréquentes

Le TDAH vient rarement seul. On parle de co-occurrences pour désigner les troubles qui s'associent fréquemment au TDAH. Les connaître aide à comprendre pourquoi ton enfant cumule parfois plusieurs difficultés.

Co-occurrence	Fréquence approximative
Troubles DYS (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie...)	30 à 50 %
Troubles anxieux	25 à 35 %
Troubles oppositionnels	30 à 40 %
Troubles du spectre autistique	20 à 50 %
Troubles du sommeil	50 à 70 %
Haut potentiel intellectuel (HPI)	5 à 15 %

Ces chiffres ne sont pas là pour t'inquiéter. Ils sont là pour te dire : si ton enfant cumule plusieurs difficultés, ce n'est pas qu'il est "trop compliqué". C'est cohérent avec ce qu'on sait du TDAH. Et chaque co-occurrence peut être accompagnée.

Quand consulter, et qui

Si tu lis ces pages et que tu reconnais ton enfant, la première étape est une évaluation par un professionnel formé. Le TDAH ne se diagnostique pas sur un test rapide. Il faut une évaluation approfondie qui prend en compte l'histoire de l'enfant, le contexte familial, l'école, et qui élimine d'autres causes possibles.

Le parcours diagnostique en France

1. Premier rendez-vous chez le médecin traitant ou le pédiatre, qui peut orienter vers un spécialiste.
2. Évaluation approfondie par un pédopsychiatre, un neurologue, ou un neuropsychologue, selon ton territoire.
3. Bilan complémentaire : neuropsychologique, orthophonique, psychomoteur si nécessaire.
4. Diagnostic posé, accompagnement proposé (suivi, parfois traitement médicamenteux, aménagements scolaires).

IMPORTANT

Un diagnostic n'est pas une étiquette. C'est une clé. Une clé pour comprendre, pour adapter, pour faire reconnaître les besoins de ton enfant à l'école, et pour t'autoriser à arrêter de te demander si tu fais bien ou mal.

Mettre des mots, c'est commencer à libérer.





P A R T I E 2

Accompagner

Des outils concrets pour le quotidien.



Aménager l'environnement et les routines



Adapter l'environnement

L'environnement parle

Le cerveau TDAH est ultra-sensible à son environnement. Ce qui passe inaperçu pour un autre cerveau peut littéralement saturer le sien. Un fil électrique qui pend, trois jouets qui traînent, un poster trop chargé : autant de sollicitations qui pompent l'énergie cognitive.



Le foyer, ce refuge

Adapter l'environnement, ce n'est pas "faire à la place" de ton enfant. C'est lui retirer des obstacles invisibles. C'est lui rendre disponible l'énergie qu'il dépensait à filtrer. C'est l'un des leviers les plus puissants, et les plus négligés, de l'accompagnement TDAH.

Un environnement bien pensé,
c'est dix consignes en moins.

Les principes d'un environnement TDAH-friendly

Désencombrer

Moins il y a d'objets visibles, mieux le cerveau de ton enfant peut se concentrer sur ce qui compte. Range hors de vue tout ce qui n'est pas utilisé chaque semaine. Pas besoin de jeter, juste de stocker dans des boîtes fermées.

Ranger par catégorie

Une boîte = une catégorie. Une étiquette claire (texte + image pour les pré-lecteurs). Le cerveau TDAH ne sait pas chercher sans repère. Donne-lui des repères.

Visualiser

Tout ce qui peut être affiché doit être affiché. Routines, règles, étapes, planning. Le visuel reste, l'oral disparaît. Pour un cerveau qui oublie en trois secondes, le visuel est un sauveur.

Réduire les stimuli

Trop de couleurs vives, trop de bruit de fond, trop de choses qui bougent : autant d'éléments qui dispersent l'attention. Le coin devoirs face à un mur uni, dos à la fenêtre, est plus efficace qu'un coin coloré au milieu du salon.

LA RÈGLE DU UN

N'essaie pas de tout transformer d'un coup. Choisis UN espace par mois. Le coin devoirs ce mois-ci. La chambre le mois prochain. Tu vas plus loin, tu fatigues moins, et ton enfant absorbe mieux les changements.

Les routines, ces sauveuses

Pour un cerveau TDAH, l'imprévu coûte cher. Très cher. Chaque transition, chaque moment flou, chaque "on verra" demande un effort cognitif énorme. Une routine claire ne brime pas l'enfant : elle le libère.

Une bonne routine TDAH a quatre caractéristiques essentielles : elle est visuelle (l'enfant la voit, il ne dépend pas de sa mémoire), prévisible (toujours la même), réaliste (3 à 5 étapes, pas 12), et ritualisée (un signal de début et un signal de fin).

Les routines essentielles à structurer

Quatre moments de la journée gagnent énormément à être ritualisés :

- ◆ Le matin : du réveil au départ pour l'école
- ◆ Le retour de l'école : décompression, goûter, transition vers les devoirs
- ◆ Les devoirs : un format fixe, court, prévisible
- ◆ Le coucher : du dîner à l'extinction des lumières

Construire une routine visuelle, étape par étape

5. Choisis LA routine la plus douloureuse aujourd'hui. Pas toutes. UNE.
6. Décompose-la en 3 à 5 étapes maximum. Pas 8. Pas 12.
7. Crée un support visuel : pictogrammes, photos, dessins, smileys. Affiche-le à hauteur d'enfant.
8. Ajoute un signal de début (musique, phrase rituelle) et un signal de fin (validation, bisou, pause autorisée).
9. Teste pendant 5 jours. Le 6^e jour, ajuste avec ton enfant. Pas sans lui.

Exemple : la routine du matin

Étape 1 — Je sors du lit et je vais aux toilettes.

Étape 2 — Je m'habille (vêtements préparés la veille).

Étape 3 — Je prends mon petit-déjeuner.

Étape 4 — Je me brosse les dents.

Étape 5 — Je prends mon sac, je mets mes chaussures, je suis prêt-e.

Affiche ces 5 étapes en dessins sur le frigo. Ton enfant suit, coche, valide. Tu n'as plus à répéter dix fois la même chose.

Le minuteur visuel : ton meilleur allié

Le temps est invisible. Pour un cerveau TDAH, c'est un concept abstrait quasi inaccessible. "On part dans cinq minutes" ne veut littéralement rien dire pour lui. Le minuteur visuel rend le temps visible.

Tu peux utiliser un Time Timer (sablier visuel coloré qui se réduit avec le temps), une horloge classique avec une zone marquée, ou simplement un sablier physique. L'objectif : que ton enfant voie, sans calculer, combien de temps il lui reste.

La structure n'enferme pas. Elle libère.



Devoirs et apprentissages, sans guerre



Vivre les apprentissages

Pourquoi les devoirs sont si difficiles

Le moment des devoirs est, dans la majorité des familles avec un enfant TDAH, le moment de tension maximale de la journée. Ce n'est pas un hasard. C'est même parfaitement logique.



Apprendre, à son rythme

Ton enfant a tenu toute la journée à l'école. Il a mobilisé toute son énergie pour rester assis, écouter, ne pas déranger, suivre les consignes. Quand il rentre, son réservoir d'attention est vide. Et c'est exactement à ce moment-là qu'on lui demande... encore de l'attention.

Tes devoirs ne sont pas un combat à gagner.

Ils sont un moment à structurer.

Les principes anti-guerre

Une pause avant

Jamais de devoirs immédiatement au retour de l'école. Ton enfant a besoin d'un sas de décompression : 30 à 45 minutes de jeu libre, de mouvement, de goûter, sans contrainte. Cette pause n'est pas du "temps perdu". C'est du temps gagné sur la suite.

Un cadre clair et court

Détermine à l'avance combien de temps va durer la séance, et tiens-toi à cette durée. Mieux vaut 20 minutes efficaces que 1 h 30 de pleurs et de cris. Si les devoirs ne sont pas terminés, c'est OK : on note un mot au maître ou à la maîtresse.

Découper en micro-étapes

"Fais tes devoirs" ne veut rien dire pour un cerveau TDAH. "Lis les 5 premières lignes" est une consigne accessible. Découpe, découpe, découpe. Une étape à la fois.

Autoriser le mouvement

Beaucoup d'enfants TDAH se concentrent MIEUX en bougeant. Laisse-le se balancer sur sa chaise, debout, allongé sur le tapis, en marchant. Ce qui te paraît être de la dispersion est souvent de la régulation. Le ballon-siège est une excellente alternative à la chaise classique.

UNE VÉRITÉ DÉRANGEANTE

Le format scolaire "assis, en silence, immobile, attentif" est l'un des moins adaptés au cerveau TDAH. Ce n'est pas ton enfant qui est mal calibré. C'est l'environnement qui l'est.

La technique des pomodoros adaptée TDAH

La technique pomodoro (du nom des minuteurs en forme de tomate) est très efficace pour les enfants TDAH. Le principe : alterner courtes sessions de travail et pauses régulières.

LE CYCLE POMODORO TDAH



Format conseillé pour TDAH

- ◆ Pour les 6-8 ans : 5 à 10 minutes de travail, puis 5 minutes de pause
- ◆ Pour les 8-12 ans : 10 à 15 minutes de travail, puis 5 minutes de pause
- ◆ Pour les ados : 20 à 25 minutes de travail, puis 5 à 10 minutes de pause

Pendant la pause : pas d'écran, pas de jeu vidéo. De l'eau, un encas, du mouvement physique (10 sauts, un tour du salon), un jeu sensoriel (pâte à modeler, balle anti-stress). L'objectif est de recharger, pas de surstimuler.

Ton rôle pendant les devoirs

Tu n'es pas son maître ou sa maîtresse. Tu es son coach. Ton rôle est de structurer, encourager, soutenir, pas d'enseigner ou d'évaluer. Quand tu te surprends à dire "mais ça on l'a vu hier !", arrête-toi. Respire.

Ce qui aide	Ce qui aggrave
"Tu commences par quelle question ?"	"Tu sais ce que tu as à faire."
"On fait deux exercices, puis pause."	"Tu finis tout d'abord, après tu joues."
"C'est dur, je vois. Je suis là."	"C'est pas si compliqué quand même !"
"Je vois que tu fatigues, on s'arrête."	"Tu fais ça depuis 5 minutes seulement."
"Bravo d'avoir essayé."	"Encore une faute. Recommence."

Le lien avec l'école

Une grande partie de l'épuisement parental vient de l'incompréhension entre la maison et l'école. Construire un lien clair avec l'enseignant-e change tout.

Demande un rendez-vous en début d'année. Apporte un document court (une page) qui résume le profil de ton enfant, ce qui l'aide, ce qui le bloque. Ne sois pas dans la défense, sois dans le partage. La plupart des enseignants accueillent très bien cette démarche, surtout si elle est constructive.

À demander à l'école

Une place adaptée (devant, près de l'enseignant, loin de la fenêtre).

Des consignes écrites en plus de l'oral.

Du temps supplémentaire pour les évaluations.

Un système de pause autorisée si l'enfant sature.

Un retour bienveillant sur les efforts, pas seulement sur les résultats.

Les devoirs ne sont pas la mesure de ton amour.



Émotions, impulsivité et crises



Apaiser les émotions

Comprendre la dysrégulation émotionnelle

L'enfant TDAH ne ressent pas des émotions différentes des autres enfants. Il ressent les MÊMES émotions, mais à une intensité décuplée, et avec moins d'outils pour les réguler. C'est ce qu'on appelle la dysrégulation émotionnelle.



La tempête qui passe



Le calme qui revient

Concrètement, là où un autre enfant ressentirait une frustration de 4 sur 10 face à un jeu perdu, ton enfant ressentira un 9 sur 10. Et il aura les outils émotionnels d'un enfant de 4 ou 5 ans pour gérer ce 9. Le résultat : la crise.

Une crise n'est pas un caprice.

C'est un cerveau qui déborde.

Les trois temps d'une crise

Pour bien accompagner les crises, il faut comprendre qu'elles ne sont pas un seul moment. Elles ont trois temps distincts, qui demandent chacun une réponse adaptée.

LES 3 TEMPS D'UNE CRISE



Avant — les signaux d'alerte

Avant la crise, il y a presque toujours des signaux. Un regard qui se ferme. Une voix qui monte. Des gestes répétitifs. Un changement de couleur du visage. Apprends à les reconnaître. Ce sont tes alliés. Plus tu intervies tôt, moins la crise sera intense.

Pendant — la tempête

Pendant la crise, le cerveau de ton enfant est en mode survie. Il n'a plus accès au langage, plus accès au raisonnement. Lui parler, lui demander de se calmer, lui expliquer pourquoi c'est inacceptable : tout ça est inutile, voire contre-productif. Il n'entend pas, il ne peut pas entendre.

Ton rôle pendant la crise se résume à trois choses : assurer sa sécurité (et celle des autres), rester présent·e sans alimenter, et attendre que la vague passe.

Après — la reconstruction

Une fois la crise passée, ton enfant est souvent épuisé, parfois honteux. Surtout, surtout, ne fais pas de morale à ce moment-là. Pas de "tu vois ce que ça a donné ?", pas de "on en reparlera quand tu seras calme" qui sonne comme une menace.

Choisis un rituel d'après-crise simple : un câlin silencieux, un dessin, un mot doux, un retour à autre chose. Plus tard, dans un moment calme (le lendemain, quelques heures après), vous pourrez reparler de ce qui s'est passé. Pas pour juger, pour comprendre ensemble.

Phrases qui aident, phrases qui aggravent

Évite absolument	Préfère
"Calme-toi !"	"Je vois que c'est très fort. Je suis là."
"Arrête tes caprices."	Le silence présent vaut mieux que mille mots.
"Tu es méchant·e."	"Ton émotion est ok. Le geste, on en reparle après."
"Tu me fatigues."	"On va respirer ensemble."
"Va dans ta chambre réfléchir."	"Tu veux ton coin refuge ?"
"Si tu continues, je..."	Ne pas menacer pendant une crise. Jamais.

Construire le kit d'apaisement

Le kit d'apaisement est l'un des outils les plus puissants que tu puisses mettre en place. Il se construit AVEC ton enfant, dans un moment calme, JAMAIS pendant une crise.





Étape 1 — Identifier les signaux

Avec ton enfant, dans un moment serein, listez ensemble : "Comment tu te sens dans ton corps quand ça commence à être difficile ?". Boule au ventre, mâchoire serrée, envie de courir, cœur qui bat fort. Ces signaux deviennent vos alliés.

Étape 2 — Le thermomètre des émotions

Construis un thermomètre visuel à 4 niveaux, du calme à la crise. Niveau 1 : tout va bien (vert). Niveau 2 : ça commence à monter (jaune). Niveau 3 : alerte (orange). Niveau 4 : tempête (rouge). Affiche-le. Permetts à ton enfant de pointer où il en est, sans avoir à mettre des mots.

LE THERMOMÈTRE DES ÉMOTIONS

	Niveau 4 — Tempête <i>La crise est là. Mode survie. Plus de mots. Sécurité d'abord.</i>
	Niveau 3 — Alerte <i>Ça monte fort. Désamorcer maintenant. Kit d'apaisement.</i>
	Niveau 2 — Tension <i>Premiers signaux. Anticiper. Réduire les stimuli.</i>
	Niveau 1 — Calme <i>Tout va bien. Moment idéal pour parler, jouer, apprendre.</i>

Étape 3 — La boîte à apaiser

Crée une boîte ou un coin avec 4 ou 5 objets sensoriels qui apaisent ton enfant. Une balle anti-stress. Un casque anti-bruit. Un doudou. Un livre. Un dessin de toi. Un objet à toi qui sent bon. Tu es le mieux placé-e pour savoir ce qui le calme. Demande-lui.

Étape 4 — Le coin refuge

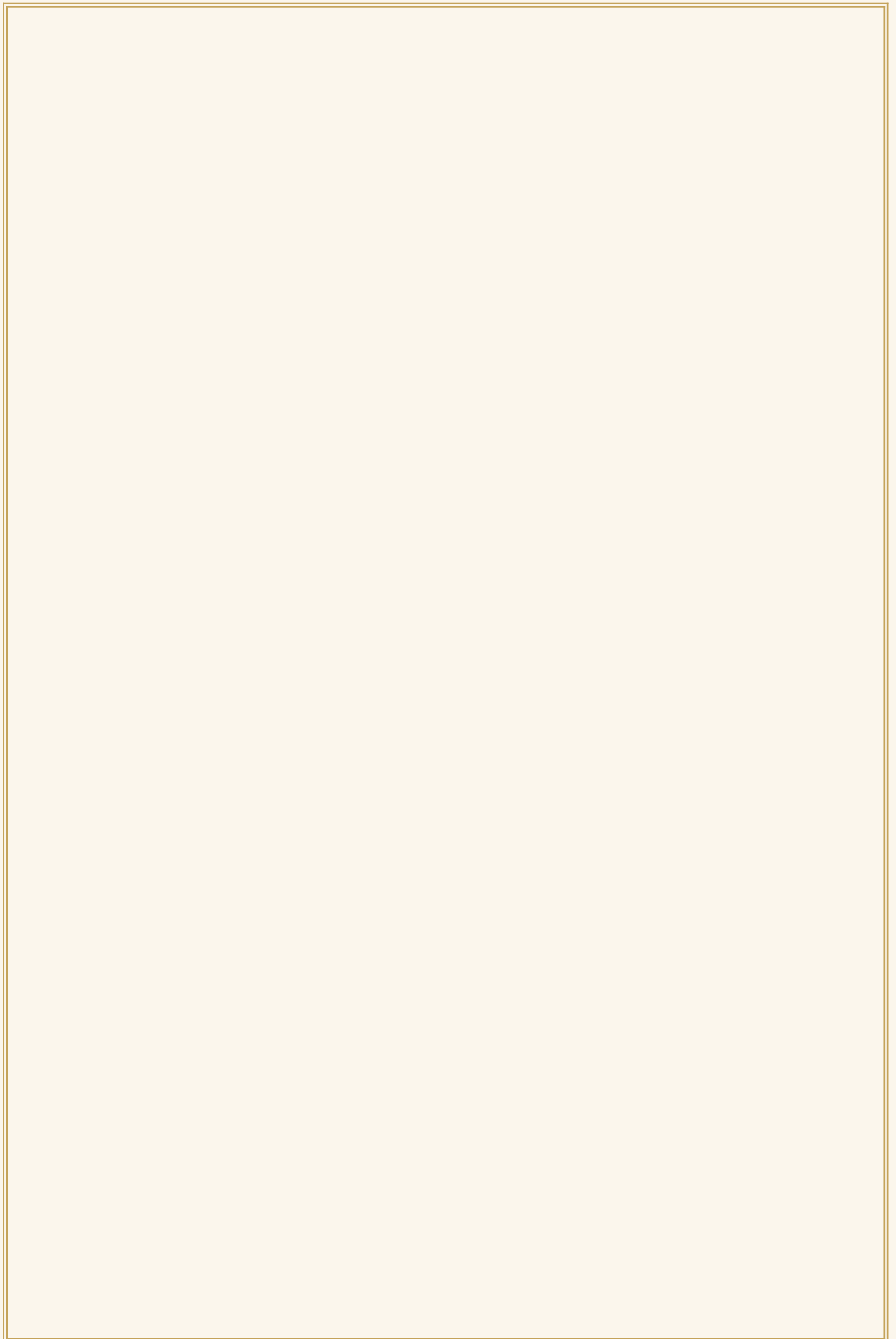
Identifie dans la maison un endroit où ton enfant peut aller s'isoler quand ça devient trop. Un coin de sa chambre, un fauteuil dans le salon, sous la table de la salle à manger avec un drap. Ce n'est PAS une punition. C'est un refuge. Présente-le comme tel, et utilise-le toi-même de temps en temps pour montrer que c'est normal.

POUR ALLER PLUS LOIN

La gestion des crises mérite un travail en profondeur. Le programme ETHIC ZÉRO CRISE est entièrement consacré à ce sujet : 6 modules vidéo, coaching, outils, pour transformer durablement la dynamique des crises dans ta famille.

Apaiser n'est pas céder. C'est accompagner.








Sommeil, alimentation, écrans



Les piliers du quotidien

Trois piliers souvent négligés

On parle beaucoup de méthodes éducatives, de techniques, d'aménagements. On parle moins de trois éléments pourtant absolument fondamentaux pour un enfant TDAH : son sommeil, son alimentation, et son rapport aux écrans.

 Sommeil <i>9 à 12 h selon l'âge. Couché à heure fixe. Pas d'écran 1 h avant.</i>	 Alimentation <i>Petit-déj protéiné. Oméga-3. Hydratation. Sucre rapide limité.</i>	 Écrans <i>Pas avant l'école. Pas après 17 h. Pas pendant les repas.</i>
---	---	--

Si l'un de ces trois piliers est mal réglé, tu peux mettre en place toutes les routines visuelles du monde, ça ne fonctionnera pas. C'est aussi simple, et aussi puissant que cela.

Le sommeil

Entre 50 et 70 % des enfants TDAH ont des troubles du sommeil. Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, sommeil agité, éveils précoces. Et un cerveau TDAH mal reposé est un cerveau TDAH décuplé : encore plus d'inattention, encore plus d'impulsivité, encore plus de crises.



La nuit, le repos sacré

Les besoins en sommeil par âge

Âge	Besoin total	Sieste
3 à 5 ans	10 à 13 h	Oui (1-2 h)
6 à 12 ans	9 à 12 h	Non
13 à 17 ans	8 à 10 h	Non

Les principes d'une bonne hygiène de sommeil TDAH

- ◆ Coucher à heure fixe, tous les jours, weekends compris (l'irrégularité aggrave tout).
- ◆ Une routine du coucher de 30 à 45 minutes, toujours la même.
- ◆ Pas d'écran 1 h avant le coucher (la lumière bleue bloque la mélatonine).
- ◆ Une chambre fraîche (18-19 °C), sombre, calme.
- ◆ Un objet d'attache (doudou, oreiller spécial) pour ancrer le sommeil.
- ◆ Pas de discussion sérieuse dans le lit. Le lit, c'est pour dormir.

Si l'endormissement reste difficile

Parle à ton médecin de la mélatonine. Elle est aujourd'hui largement utilisée pour les enfants TDAH avec troubles du sommeil, à dose adaptée, et bien tolérée.

Une étude française de 2020 montre une amélioration significative de l'endormissement chez 80 % des enfants TDAH supplémentés en mélatonine, sans effets secondaires notables.

L'alimentation

L'alimentation joue un rôle majeur dans la régulation du cerveau TDAH. Pas de régime miracle, pas de promesse de guérison par l'assiette : juste des bases solides qui font une vraie différence.



Le repas, un moment qui compte

Ce qui aide

- ◆ Un petit-déjeuner complet, avec des protéines (œuf, fromage, jambon) plutôt que sucré.
- ◆ Des oméga-3 réguliers (poissons gras, noix, graines de lin, huile de colza).
- ◆ Une hydratation suffisante tout au long de la journée.
- ◆ Des collations à index glycémique bas (fruits, oléagineux, fromage).
- ◆ Des repas à heure régulière, en famille si possible.

Ce qui complique

- ◆ Le sucre rapide en grande quantité (gâteaux, sodas, bonbons) provoque des pics et chutes qui aggravent l'agitation.
- ◆ Les colorants alimentaires (E102, E110, E122, E124, E129...) peuvent aggraver l'hyperactivité chez certains enfants.
- ◆ La caféine cachée (sodas type cola, thé glacé, certaines boissons énergisantes pour ados).

La sélectivité alimentaire

Beaucoup d'enfants TDAH (surtout avec co-occurrence TSA) ont une sélectivité alimentaire importante. Ne te bats pas. Travaille en douceur, sur la durée, avec des techniques d'exposition progressive. Mieux vaut un enfant qui mange 10 aliments avec plaisir, qu'un enfant qui en goûte 30 dans la souffrance.

Les écrans

Le sujet le plus délicat. Les écrans ne CRÉENT pas le TDAH (le TDAH existait avant les écrans), mais ils peuvent considérablement l'AGGRAVER. Et ils sont, pour un cerveau TDAH, une source de dopamine quasi addictive.

***Pour un cerveau qui manque de dopamine,
l'écran est un shoot. Pas une distraction.***

Pourquoi c'est plus délicat avec un cerveau TDAH

Les écrans (vidéos courtes, jeux vidéo) délivrent un flux constant de dopamine. Pour un cerveau qui en manque, c'est un bonheur immédiat. Le problème : après l'écran, le cerveau a un manque, comme une descente. Et tout devient plus terne, plus difficile, plus frustrant. Y compris toi, ses devoirs, son frère, sa vie.

Cadrer sans interdire

Interdire totalement n'est ni réaliste ni efficace. Cadrer, oui. Voici quelques principes :

- ◆ Pas d'écran avant l'école et pas après 17 h.
- ◆ Pas d'écran pendant les repas.
- ◆ Pas d'écran 1 h avant le coucher.
- ◆ Privilégie les contenus longs (films, séries) aux contenus courts (TikTok, Reels) qui surstimulent.
- ◆ Le temps d'écran est un cadeau, pas un dû. Il se mérite (devoirs faits, dents brossées) sans en faire un chantage permanent.

L'IDÉE À RETENIR

Un cerveau TDAH bien dormi, bien nourri, et avec un rapport sain aux écrans, c'est 50 % du travail d'accompagnement. Le reste, c'est du bonus.

Les bases solides rendent le reste plus simple.





P A R T I E 3

S'épanouir

Le parent et l'enfant, ensemble.



Préserver l'estime de soi de ton enfant



Nourrir l'estime de soi

Le poids cumulé des remarques négatives

Une étude bien connue (William Dodson, 2002) a estimé qu'un enfant TDAH reçoit, en moyenne, 20 000 messages négatifs de plus qu'un autre enfant avant ses 12 ans. Vingt mille. "Arrête." "Pourquoi tu n'écoutes pas ?" "Tu es insupportable." "Encore une bêtise." "Range !"

A V A N T 1 2 A N S , U N E N F A N T T D A H E N T E N D . . .

20 000

messages négatifs de plus que les autres enfants.

(Étude de William Dodson, 2002)

Imagine ce que ce nombre fait à une petite âme en construction. Imagine ce que tu ressentirais si on te disait, en moyenne, 5 fois par jour, que tu es nul·le, lent·e, agaçant·e, décevant·e.

Avant 12 ans, ton enfant a entendu "non" plus souvent

qu'il n'a entendu "je suis fier·e de toi".

Reformuler le regard

La première étape pour préserver l'estime de soi de ton enfant, c'est de changer ton regard. Pas en niant les difficultés, pas en faisant semblant que tout va bien. En cherchant activement les forces qui sont DÉJÀ là, et qui sont souvent invisibles parce qu'on les attribue à autre chose.



Le défaut perçu	La force cachée
Il s'éparpille	Il a une curiosité immense
Il rêvasse	Il a un monde intérieur riche
Il est impulsif	Il est spontané et authentique
Il bouge tout le temps	Il a une énergie créatrice
Il pose 1000 questions	Il a soif de comprendre
Il fonce sans réfléchir	Il ose et il prend des initiatives
Il s'obstine sur ses passions	Il a une capacité de hyperfocus

Cet exercice de reformulation n'est pas du déni. C'est un repositionnement. Ton enfant n'a pas SEULEMENT des défauts. Il a des fonctionnements qui, dans certains contextes, deviennent des forces extraordinaires. Ton job, c'est de l'aider à voir les deux faces.

Valoriser sans flatter

Attention au piège de la valorisation excessive. Dire "tu es génial !" toute la journée, pour des choses banales, ne fonctionne pas. L'enfant le sent, il sait que ce n'est pas vrai, et il finit par ne plus croire les compliments mêmes quand ils sont sincères.

Les principes d'une valorisation efficace

- ◆ Sois précis.e. Pas "bravo !" mais "j'ai vu que tu as essayé trois fois avant d'y arriver, c'est super."
- ◆ Valorise l'effort et la stratégie, pas uniquement le résultat.

- ◆ Sois sincère. Si ce n'est pas extraordinaire, ne le dis pas. Mais trouve quelque chose de vrai à dire.
- ◆ Évite le "mais" piégé. "C'est bien, MAIS la prochaine fois..." annule tout ce qui précède.
- ◆ Rapproche le compliment du moment. Pas trois jours après.

Accueillir ses forces, vraiment

Les enfants TDAH ont des forces particulières qu'il faut savoir reconnaître et nourrir. Pas par compensation, mais parce qu'elles sont réelles.



La créativité

Beaucoup d'études confirment que les enfants TDAH ont une créativité supérieure à la moyenne, particulièrement en pensée divergente (capacité à générer plein d'idées différentes). Donne-leur des espaces pour créer : dessin, écriture, construction, musique, théâtre.

Le hyperfocus

L'hyperfocus est cette capacité, propre au cerveau TDAH, de se plonger TOTALEMENT dans une activité qui le passionne, parfois pendant des heures. Quand tu vois ton enfant hyperfocusé sur ses Lego ou son livre, ne le coupe pas. Honore ce moment. C'est sa force en action.

L'authenticité

Les enfants TDAH ont souvent du mal à mentir, à manipuler, à être hypocrites. Ils disent ce qu'ils pensent, parfois trop directement, mais avec une sincérité désarmante. C'est précieux. Apprends-leur à doser, pas à camoufler.

L'empathie

Beaucoup d'enfants TDAH sont d'une empathie remarquable. Ils sentent les émotions des autres, ils sont émus par l'injustice, ils défendent les plus faibles. Cette qualité-là, on n'en parle pas assez. Mets-la en lumière.

L'EXERCICE À PRATIQUER CHAQUE SOIR

Avant de dormir, dis à ton enfant UNE chose qu'il a faite bien aujourd'hui. Précise. Sincère. Liée à un vrai moment vécu. Une seule. Tous les jours. Tu changes la trajectoire.

Les phrases qui réparent

Voici des phrases simples, à intégrer dans ton vocabulaire de tous les jours. Elles construisent un enfant solide, qui se sait aimé pour ce qu'il est :

- ◆ "J'aime ce que tu es."
- ◆ "Je vois tes efforts."
- ◆ "Ce n'est pas grave de se tromper."
- ◆ "Tu as le droit d'être fatigué·e."
- ◆ "Ton cerveau est différent, pas moins bon."
- ◆ "Il y a plein de choses dans lesquelles tu es fort·e."
- ◆ "Je suis fier·e de toi, même quand c'est difficile."
- ◆ "Tu n'as pas à être parfait·e pour être aimé·e."

Un enfant qui s'aime est un enfant qui peut tout.



Le parent, ce pilier qui a besoin d'air



Prendre soin de toi

La charge mentale d'un parent TDAH

Être parent d'un enfant TDAH, c'est une vie à anticiper. Anticiper les crises, les oublis, les difficultés à l'école, les conflits dans la fratrie, les regards des autres. C'est une vigilance permanente, qui n'est jamais coupée.

Ajoute à ça la culpabilité ("je n'en fais pas assez"), la fatigue ("je n'en peux plus"), l'isolement ("personne ne comprend"), et tu obtiens un cocktail explosif. Beaucoup de parents d'enfants TDAH sont en burn-out parental sans le savoir.

Tu n'es pas faible. Tu es fatigué·e.

Et c'est totalement compréhensible.

Reconnaître les signaux du burn-out parental

Le burn-out parental n'est pas une dépression. C'est un épuisement spécifique lié à la parentalité. Voici les signaux qui doivent t'alerter :

- ◆ Épuisement émotionnel intense, qui ne passe pas avec le repos.
- ◆ Distanciation affective avec ton enfant ("je n'ai plus rien à donner").
- ◆ Perte de plaisir dans la relation parentale.
- ◆ Sensation de ne plus se reconnaître comme parent.
- ◆ Irritabilité importante, crises de larmes fréquentes.
- ◆ Pensées du style "je ne suis pas un·e bon·ne parent" ou "je voudrais m'enfuir".

SI TU TE RECONNAIS

Tu n'es pas seul·e, et ce n'est pas honteux. Le burn-out parental touche aujourd'hui environ 5 à 10 % des parents en France, et bien plus chez les parents d'enfants TND. Parle-en. À ton médecin, à un·e psychologue, à une association. Tu n'as pas à porter ça seul·e.

Désamorcer la culpabilité

La culpabilité est l'émotion la plus partagée chez les parents d'enfants TDAH. Et la plus inutile. Elle ne change rien à la réalité de ton enfant, et elle te détruit, lentement. Voici trois clés pour la désamorcer.

Tu n'as pas créé le TDAH

Le TDAH est principalement génétique. Tu ne l'as pas "causé" par ton éducation, par tes choix, par ton stress pendant la grossesse, par les écrans, par rien. Tu n'es pas responsable de l'existence du trouble. Tu es responsable, simplement, de ce que tu fais avec, à partir de maintenant.

Tu fais déjà beaucoup

Le simple fait d'avoir ouvert ce guide, de chercher à comprendre, de te poser des questions, te place dans le top 5 % des parents engagés. La majorité des familles avec un enfant TDAH ne font jamais cette démarche. Toi, tu la fais. Reconnais-le.

Tu as le droit d'être imparfait·e

Tu vas crier, parfois. Tu vas dire des choses que tu regrettes, parfois. Tu vas être injuste, parfois. Tout cela est humain, et fait partie d'une parentalité réelle, pas fantasmée. Ce qui compte, ce n'est pas d'être parfait·e. C'est de réparer quand tu sens que tu as débordé.

Prendre soin de toi, vraiment

Prendre soin de toi n'est pas un luxe ni une récompense. C'est une nécessité. Un parent reposé est un parent disponible. Tes enfants ont besoin d'un·e parent·e vivant·e, pas parfait·e.



Toi aussi, tu mérites ce moment



Les micro-ressources

Tu n'as pas le temps de partir trois jours en thalasso. Très bien. Travaille avec des micro-ressources. Voici quelques exemples qui prennent peu et donnent beaucoup :

- ◆ 10 minutes de café seul·e le matin avant que tout le monde se lève.
- ◆ Une marche de 20 minutes dehors, sans téléphone, après le coucher.
- ◆ Un appel à une amie qui te fait du bien, une fois par semaine.
- ◆ Un bain prolongé, le dimanche soir, avec une bougie et de la musique.
- ◆ Un journal où tu écris ce que tu ressens, sans filtre, 5 minutes par jour.

Demander de l'aide

L'isolement est ton pire ennemi. Demande de l'aide, à au moins une personne, sur au moins une chose. Conjoint·e, famille, ami·e, voisin·e, professionnel·le. Les associations de parents (HyperSupers TDAH France, TDAH Pourquoi Pas Moi) sont d'une richesse incroyable. Tu n'es pas seul·e à vivre ça, loin de là.

La co-parentalité

Si tu es en couple, parle. Vraiment. Beaucoup de couples se déchirent autour de l'éducation d'un enfant TDAH parce que les deux parents ne sont pas alignés. Trouvez 30 minutes par semaine pour parler de votre enfant ensemble, sans lui, avec calme. Construisez une équipe.

Si tu es en situation de coparentalité séparée, le défi est plus grand mais la même logique s'applique. Trouve un canal de communication apaisé, par écrit si nécessaire. Mets l'enfant au centre, pas vos différends.

Le couple face au TDAH

Avoir un enfant TDAH met le couple à rude épreuve. Les disputes éducatives, la fatigue, la culpabilité partagée, les nuits hachées, tout cela use même les couples solides. Quelques principes peuvent aider :

- ◆ Évitez de vous critiquer mutuellement devant l'enfant. Toujours.
- ◆ Quand l'un est à bout, l'autre prend le relais, sans jugement.
- ◆ Gardez un espace de couple, hors enfants. Au moins un dîner par mois, juste vous deux.
- ◆ Reconnaissez l'effort de l'autre. Souvent. À voix haute.
- ◆ Si nécessaire, faites une thérapie de couple. Ce n'est pas un échec, c'est de l'entretien.

Une vérité à graver

Tu n'as pas à être un super-parent. Tu as juste à être un·e parent·e suffisamment bon·ne, comme disait le pédiatre Donald Winnicott. Un·e parent·e qui aime, qui essaie, qui répare quand il faut.

Le "suffisamment bon" est exactement ce dont ton enfant a besoin. Le parent parfait n'existe pas, et il serait étouffant pour son enfant.

Tu en fais déjà tellement. Vraiment.

Tu es le pilier. Mais un pilier a besoin de fondations.



C O N C L U S I O N

Et maintenant ?



Tu es arrivé-e au bout de ce guide. Si tu l'as lu d'une traite, je te tire mon chapeau. Si tu l'as lu en plusieurs fois, en sautant des passages, en te concentrant sur ce qui te parlait : tu as fait ce qu'il fallait.

Ce guide n'est pas une formule magique. Il ne va pas faire disparaître les difficultés du jour au lendemain. Mais il t'a, je l'espère, donné trois choses : un regard, des outils, et une autorisation.



L'amour qui ne se mesure pas

Un regard

Un regard renouvelé sur ton enfant. Un regard qui ne voit plus un enfant qui ne veut pas, mais un enfant qui ne peut pas encore. Un regard qui voit, derrière chaque comportement, un cerveau qui fait au mieux avec ce qu'il a.

Des outils

Des outils concrets, applicables dès demain. Des routines, des grilles d'observation, des phrases qui aident, un kit d'apaisement, des principes de communication avec l'école. Tu trouveras dans les annexes de quoi imprimer, afficher, utiliser au quotidien.

Une autorisation

Et surtout, une autorisation. L'autorisation d'arrêter de culpabiliser. L'autorisation de prendre soin de toi. L'autorisation d'être imparfait-e. L'autorisation de demander de l'aide. L'autorisation, simplement, de respirer.

La suite, si tu veux aller plus loin

Si ce guide t'a aidé·e et que tu sens que tu as envie d'aller plus loin, particulièrement sur la gestion des crises et la régulation émotionnelle, j'ai construit pour toi le programme ETHIC ZÉRO CRISE.

C'est un accompagnement structuré en six modules vidéo, complété par du coaching personnalisé, une communauté de parents qui te ressemblent, et tous les outils pratiques nécessaires pour transformer durablement la dynamique des crises dans ta famille.

ETHIC ZÉRO CRISE — Le programme

6 modules vidéo (15 à 45 minutes chacun)

1 appel coaching personnalisé par semaine

Accès WhatsApp illimité pendant 3 mois

Tous les outils et supports téléchargeables

Adaptation personnalisée au profil de ton enfant

Inscription : ethic-tnd.com/programmes · Instagram @sofia.s.tnd

Quelques ressources pour ne pas être seul·e

Associations

- ◆ HyperSupers TDAH France : www.tdah-france.fr — la plus grande association nationale, antennes dans toute la France.
- ◆ TDAH Pourquoi Pas Moi : pour les parents d'enfants concernés.
- ◆ Pas de Côté Asso : approche neuro-éducative.

Lectures recommandées

- ◆ Mon cerveau a encore besoin de lunettes, d'Annick Vincent (un classique pour expliquer le TDAH aux enfants).
- ◆ Le TDAH chez l'enfant et l'adolescent, du Dr Olivier Revol.
- ◆ L'Enfant et son cerveau, du Dr Daniel Siegel.

Comptes Instagram qui font du bien

- ◆ @sofia.s.tnd (et oui, le mien — je partage tous les jours des outils, témoignages, micro-enseignements).
- ◆ Cherche les hashtags #TDAH, #parentTDAH, #neurodiversité pour trouver d'autres parents qui te ressemblent.



Je voudrais te laisser sur ces dernières lignes avec un mot, simple, qui résume tout ce que ce guide a essayé de te transmettre.

Ton enfant est un cadeau. Il est intense, parfois épuisant, souvent déroutant. Mais il est aussi créatif, sensible, drôle, profond, vivant comme peu d'autres le sont.

Et toi, tu es un·e parent·e remarquable. Pas parce que tu fais tout bien. Parce que tu cherches. Parce que tu n'abandonnes pas. Parce que, là, à cet instant, tu lis ces lignes au lieu de baisser les bras.

Comprendre votre enfant.

Transformer votre quotidien.

Avec tout mon cœur,

Sofia

Éducatrice TND · 12 ans d'expérience

ethic-tnd.com · @sofia.s.tnd



A N N E X E S

Tes supports

À imprimer, afficher, utiliser au quotidien.



Le carnet des forces de mon enfant

Ce support t'aide à reconnaître et célébrer les forces de ton enfant. Remplis-le sans pression, dans un moment calme. Tu peux y revenir, l'enrichir, le compléter avec lui.

Trois choses qu'il fait merveilleusement bien

Ses passions, ses fascinations

 **Ses qualités humaines (sensibilité, humour, générosité...)**

 **Trois moments où je me suis dit "il est extraordinaire"**

 **Trois choses qu'il sait faire que peu d'autres enfants savent**

 **Une lettre à mon enfant pour lui dire ce que j'aime chez lui**

Ma routine visuelle

Choisis UNE routine à structurer (matin, retour d'école, devoirs, coucher). Décompose-la en 3 à 5 étapes. Affiche-la à hauteur de ton enfant. Il pourra cocher au fur et à mesure.

 **Quelle routine je structure**

 **Étape 1**

 **Étape 2**

 **Étape 3**

 **Étape 4 (optionnelle)**

 **Étape 5 (optionnelle)**

 **Mon signal de début (musique, phrase, geste)**

 **Mon signal de fin (validation, bisou, pause)**

Le kit d'apaisement de mon enfant

À construire avec ton enfant, dans un moment calme, jamais pendant une crise. Ce kit devient un outil partagé, qui rassure ton enfant en lui montrant qu'il a des ressources.

Mes signaux d'alerte (boule au ventre, voix qui monte...)

Les 5 objets de ma boîte à apaiser

 **Mon coin refuge dans la maison**

 **Trois phrases qui m'aident**

 **Trois phrases qui n'aident pas**

A N N E X E 5

Ma check-list parent — Comment je vais cette semaine

À remplir une fois par semaine, en moins de 5 minutes. Cet outil te permet de garder un œil sur ton propre état, sans culpabilité, sans jugement. Si plusieurs cases t'inquiètent, c'est le moment de demander du soutien.

J'ai dormi suffisamment cette semaine	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai eu au moins un moment pour moi	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai parlé à un-e adulte qui me fait du bien	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai bougé, marché, été dehors	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai mangé à des heures régulières	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai pu dire "non" à quelque chose qui m'épuisait	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai reconnu un effort que mon enfant a fait	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai reconnu un effort que J'ai fait	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai pleuré ou ri de bon cœur	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je me sens prêt-e à aborder la semaine prochaine	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

Mon document pour l'enseignant·e

Ce document, à imprimer en une page et à donner à l'enseignant·e en début d'année, présente le profil de ton enfant et ce qui l'aide. Il facilite l'alliance entre la maison et l'école.

 **Prénom de mon enfant et son âge**

 **Son profil en quelques mots (forces et difficultés)**

 **Ce qui l'aide en classe**

 **Ce qui le bloque ou le déclenche**

 **Ses passions, ce qui le motive**

 **Aménagements demandés (place, temps, supports...)**

 **Mes coordonnées pour échanger**

Merci.



Merci d'avoir lu ce guide jusqu'au bout. Merci de chercher à comprendre ton enfant. Merci, simplement, d'être là pour lui.

Comprendre votre enfant.

Transformer votre quotidien.

Sofia

ETHIC-TND · ethic-tnd.com · [@sofia.s.tnd](https://twitter.com/sofia.s.tnd)