



Comprendre le TDAH de son enfant

CHAQUE ENFANT
A SON RYTHME,
SON CHEMIN,
SON POTENTIEL.



Mieux comprendre son fonctionnement
pour mieux l'accompagner au quotidien.

COMPRENDRE
AUJOURD'HUI
POUR SOUTENIR
DEMAIN.



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Mon enfant a un TDAH,

comment puis-je intervenir ?

COMPRENDRE, SOUTENIR ET OUTILLER
AU QUOTIDIEN AVEC BIENVEILLANCE

Chaque enfant
est unique.
Votre soutien fait
toute la différence.



À PROPOS DE CE GUIDE

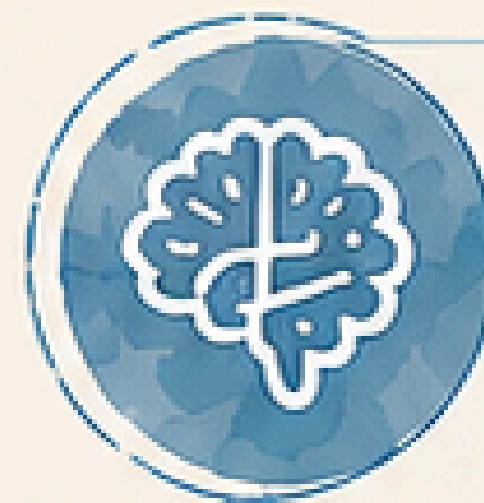
Ce guide s'adresse aux parents d'enfants et d'adolescents ayant un TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité).

Vous y trouverez des informations claires pour mieux comprendre ce qui se passe, reconnaître les signes, et découvrir des stratégies concrètes pour soutenir votre enfant à la maison, à l'école et dans ses activités.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

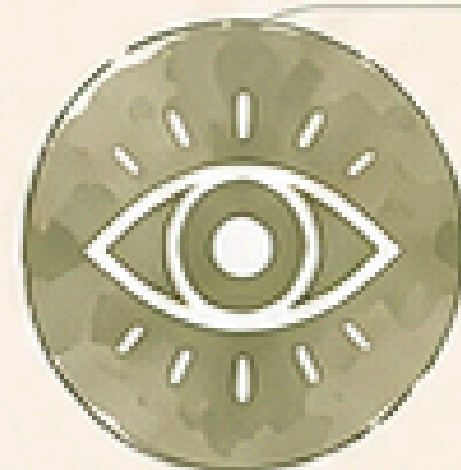
Son objectif est de vous outiller et de vous accompagner avec des pistes simples pour intervenir avec confiance et bienveillance au quotidien.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans le cerveau de votre enfant;
- démystifier les idées reçues sur le TDAH;
- mieux interpréter ses réactions et ses comportements.



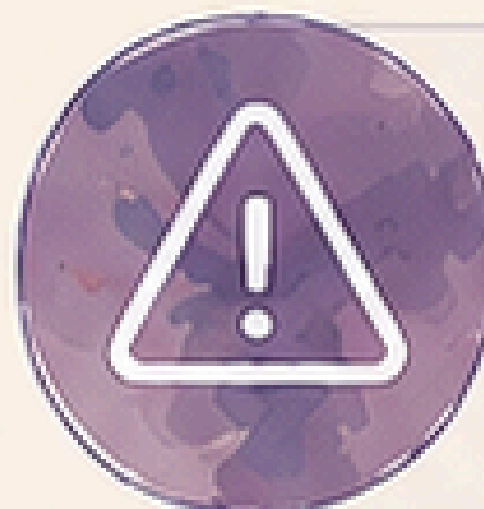
OBSERVER

- reconnaître les signes liés au TDAH;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à utiliser au quotidien;
- stratégies validées pour faciliter l'organisation, la motivation et la gestion des émotions;
- outils simples à appliquer en famille et à l'école.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour vous aider.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.

Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.

Si vous avez des inquiétudes concernant votre enfant,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.





Le TDAH au quotidien : ce que cela peut changer

Le TDAH ne se limite pas aux symptômes que l'on voit en surface. Il influence le fonctionnement dans plusieurs sphères de la vie quotidienne, à la maison, à l'école, dans les loisirs et dans les relations.

Comprendre ces impacts permet d'ajuster nos attentes, d'adapter notre environnement et de mieux soutenir notre enfant ou notre adolescent dans ses défis de tous les jours.



Des impacts variés selon les situations



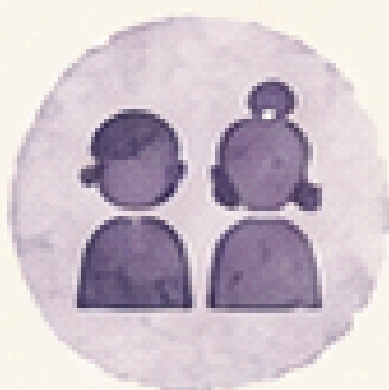
À l'école

- Difficultés à rester attentif, à suivre les consignes, à terminer ses travaux, à s'organiser, à gérer son matériel et son temps. Cela peut affecter la réussite scolaire et l'estime de soi.



À la maison

- Défis lors des routines (matin, devoirs, dodo), des transitions, des tâches quotidiennes et de l'autonomie. Les rappels sont fréquents et les conflits peuvent augmenter.



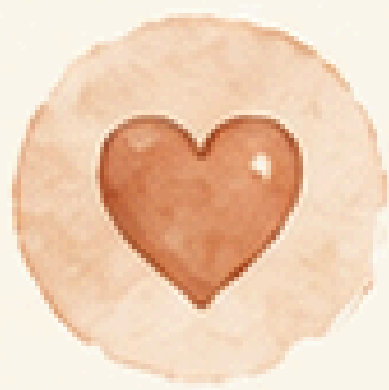
Dans les relations

- Impulsivité, difficulté à attendre son tour, à lire les indices sociaux ou à gérer ses émotions. Cela peut nuire aux amitiés et entraîner des malentendus.



Dans les loisirs

- Grande énergie, besoin de bouger, difficulté à respecter les règles ou à persévérer dans une activité moins stimulante.



Sur le plan émotionnel

- Émotions intenses, sensibilité à la frustration, estime de soi plus fragile et risque plus élevé d'anxiété.



Bon à savoir

- ✓ Les impacts du TDAH ne sont pas les mêmes d'un jeune à l'autre.
- ✓ Ils peuvent changer selon la fatigue, le stress, l'intérêt pour la tâche ou le soutien disponible.
- ✓ Plus l'environnement est adapté, plus le jeune peut utiliser ses forces et développer ses compétences.



Ces difficultés ne sont pas un choix. Elles reflètent la façon dont le cerveau de votre enfant fonctionne.



Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations votre enfant fonctionne-t-il mieux?

- À quels moments de la journée les défis sont-ils plus grands?

- Qu'est-ce qui aide, même un peu, à rendre les choses plus faciles?

- Quelles forces ou qualités voyez-vous chez votre enfant?



Mini-réflexion

Parmi les 5 sphères ci-dessus, laquelle souhaitez-vous prioriser cette semaine pour améliorer le quotidien?

Ma priorité : _____

Petit changement réaliste que je pourrais essayer :

Quand je pourrais le mettre en place? _____





Les fonctions exécutives :

pourquoi mon enfant a besoin d'aide

Les fonctions exécutives (FE) sont comme le « centre de régulation » du cerveau. Elles nous aident à planifier, à nous organiser, à nous concentrer, à contrôler nos impulsions et à ajuster nos actions selon les situations.

Chez les jeunes ayant un TDAH, ces fonctions se développent plus lentement ou fonctionnent de façon moins efficace. Ce n'est pas un manque d'intelligence ni de volonté : leur cerveau n'a tout simplement pas encore la maturité nécessaire pour y arriver facilement, surtout dans les situations exigeantes.

Des compétences essentielles... mais invisibles

Contrairement aux connaissances scolaires, les FE ne s'enseignent pas directement comme les mathématiques. Elles se développent avec l'expérience, la pratique, la répétition et un environnement qui soutient le jeune. Elles sont sollicitées dans presque tout ce qu'il fait, du plus simple au plus complexe.

Les principales fonctions exécutives



Inhibition

Capacité à freiner une impulsion, à attendre son tour, à résister aux distractions ou à ne pas réagir immédiatement.

Exemples : couper la parole, agir sans réfléchir, quitter sa place, se laisser distraire par un bruit ou une pensée.



Mémoire de travail

Capacité à garder en tête l'information utile pour la manipuler mentalement et passer à l'action.

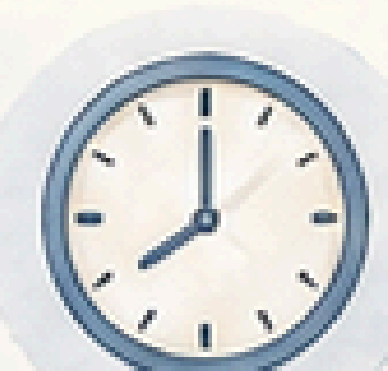
Exemples : retenir une consigne à plusieurs étapes, se souvenir de ce qu'il devait faire, calculer mentalement.



Planification et organisation

Capacité à prévoir les étapes, à s'organiser, à estimer le temps et à structurer son travail ou ses activités.

Exemples : commencer un devoir, préparer son sac, organiser un projet, prévoir ce dont il aura besoin.



Gestion du temps

Capacité à percevoir le temps qui passe, à estimer la durée d'une tâche et à respecter les échéances.

Exemples : se dépêcher, respecter l'horaire, finir à temps, prendre son temps de façon réaliste.



Flexibilité cognitive

Capacité à s'adapter aux changements, à modifier son plan, à voir d'autres options ou à changer de point de vue.

Exemples : accepter un imprévu, passer d'une activité à une autre, comprendre une autre façon de faire.



Régulation émotionnelle

Capacité à comprendre, exprimer et moduler ses émotions pour réagir de façon adaptée.

Exemples : gérer la frustration, se calmer, tolérer l'attente, reprendre le contrôle après une déception.



Auto-surveillance

Capacité à se vérifier, à évaluer son travail, à repérer ses erreurs et à ajuster ses actions.

Exemples : relire son travail, se corriger, revenir sur une consigne, vérifier si c'est bien fait.



À retenir

Les FE ne sont pas des qualités personnelles : ce sont des habiletés du cerveau qui se construisent. Notre rôle de parent est de soutenir leur développement en adaptant l'environnement, en donnant des repères clairs et en offrant des occasions de pratique réussie.



Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations mon enfant utilise-t-il mieux ses fonctions exécutives?

- Qu'est-ce qui l'aide à commencer une tâche ou à rester concentré?

- Quels moments de la journée sont plus difficiles? Qu'est-ce qui change à ces moments?

- Quelles petites adaptations pourraient rendre les choses 10 % plus faciles à la maison?



Activité : repérer ses forces

Même si les FE présentent des défis, votre enfant a aussi des forces.

1. Notez au moins 3 forces ou qualités que vous observez chez votre enfant.

- _____
- _____
- _____

2. Comment ces forces peuvent-elles l'aider à relever ses défis de tous les jours?





Il sait quoi faire... mais ne le fait pas toujours

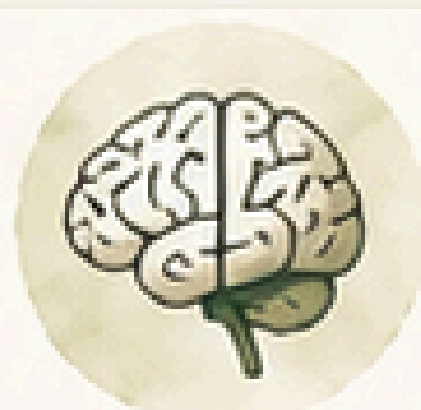
Plusieurs parents entendent souvent : « Il connaît les règles. » « On le lui a expliqué dix fois. »
Pourtant, au moment d'agir, c'est comme si le cerveau de votre enfant déconnectait.

Avec le TDAH, le défi n'est pas de comprendre la consigne, mais de réussir à l'appliquer
au moment où on le demande, surtout lorsque la tâche demande du temps, de l'effort,
de l'organisation ou du contrôle de soi.

Ce n'est pas un choix. C'est une difficulté dans l'utilisation des fonctions exécutives.

Pourquoi c'est si difficile à ce moment-là?

Plusieurs éléments peuvent surcharger son cerveau et l'empêcher d'agir efficacement.
En voici quelques-uns :



Trop d'informations à gérer

Plus il y a d'étapes, de détails ou de choses en même temps,
plus il est facile de se perdre.



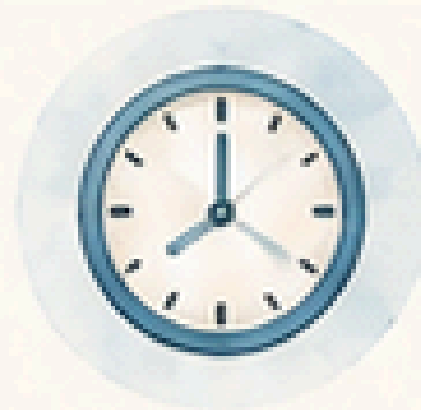
Peu d'énergie mentale disponible

Fatigue, faim, stress, émotions intenses ou manque de sommeil
réduisent sa capacité à se concentrer et à contrôler ses impulsions.



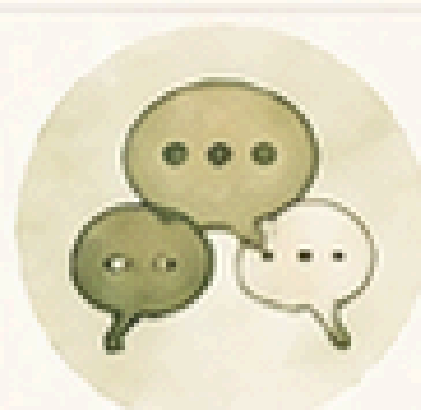
Difficulté à prioriser et à planifier

Il peut ne pas savoir par quoi commencer ou surestimer
le temps dont il dispose.



Résultats éloignés ou peu motivants

Si la récompense est loin ou la tâche perçue comme ennuyante,
son cerveau cherche quelque chose de plus stimulant à faire.



Distractions internes et externes

Un bruit, une pensée, un objet qui attire l'attention peuvent
suffire à changer complètement son focus.



Impulsivité

Agir vite sans réfléchir peut l'amener à couper la parole, interrompre,
ou faire quelque chose avant d'avoir terminé.



À retenir

Votre enfant veut souvent bien faire. Son cerveau a simplement besoin
d'un **coup de pouce** pour réussir à passer de l'intention à l'action.
Votre soutien, votre **structure** et vos **ajustements** lui permettent
de développer ces capacités petit à petit.



Petite perspective utile

Le cerveau de votre enfant cherche toujours à économiser son énergie.
Plus l'environnement sera **prévisible**, clair et motivant, plus il aura d'énergie mentale
pour faire ce qui compte vraiment.



Questions orientées vers les solutions

- À quels moments de la journée votre enfant
semble-t-il avoir plus de facilité à passer
à l'action?

- Quelles situations déclenchent le plus
souvent de la procrastination, de l'opposition
ou des oublis?

- Qu'est-ce qui l'aide (même un peu) à
commencer ou à persévérer?

- Quelles petites adaptations pourraient
rendre la prochaine tâche 10 % plus facile
pour lui?



Activité : Passer de l'intention à l'action

Choisissez une situation qui est souvent difficile à la maison.
Répondez aux questions ci-dessous pour mieux comprendre
ce qui se passe... et trouver une petite solution réaliste.

Situation choisie : _____

Ce que mon enfant doit faire : _____

Ce qui rend cette situation difficile pour lui :

Une petite adaptation que je pourrais essayer :

Quand et comment nous essaierons cette adaptation :





Le TDAH n'est pas la faute de mon enfant ni de moi

Vivre avec un enfant qui a un TDAH peut être exigeant et émotif. Il est normal de se sentir dépassé, en colère, coupable ou même découragé. Ces émotions ne signifient pas que vous êtes un mauvais parent : elles montrent que vous tenez à votre enfant et que vous faites de votre mieux avec les outils que vous avez.



Rappelez-vous : le TDAH n'est pas causé par votre éducation. C'est un trouble neurodéveloppemental d'origine biologique et multifactorielle.

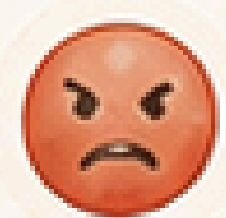


À retenir

Comprendre le TDAH aide à changer notre regard : on passe de « mon enfant ne veut pas » à « mon enfant a de la difficulté à réussir à ce moment-là ». Cela ouvre la porte à des solutions plus efficaces et à plus de bienveillance envers soi et envers lui.

Changer notre regard pour mieux intervenir

Regard culpabilisant (moins aidant)



Il ne m'écoute jamais.
Il fait exprès.



Il est paresseux.
Il pourrait le faire s'il voulait.



Il me pousse toujours à bout.
Je n'ai plus de patience.



Je me sens coupable ou comme un mauvais parent.



On se chicane tout le temps.
Rien ne change.

Regard compréhensif (plus aidant)



Son cerveau a de la difficulté à traiter et à retenir l'information.
Il a besoin de consignes claires et simples.



Sa motivation dépend de plusieurs facteurs (intérêt, fatigue, récompense, clarté, etc.).



Il a besoin d'un soutien adapté et d'occasions de réussir.



Je fais de mon mieux avec les outils que je connais. Je peux en apprendre de nouveaux.



On peut trouver des stratégies qui fonctionnent mieux pour notre famille.



Un regard compréhensif n'excuse pas tous les comportements, mais il permet d'intervenir autrement, avec plus d'efficacité et moins de conflit.



Questions orientées vers les solutions

- Dans quels moments mon enfant collabore-t-il le mieux?

- Qu'est-ce qui est différent dans ces moments-là?

- Quelles sont ses forces ou qualités que je vois plus souvent?

- Quel serait un petit changement que je pourrais essayer cette semaine pour l'aider?



Activité : mon message bienveillant

Écrivez un message que vous aimeriez vous répéter quand vous vous sentez à bout de souffle.

Exemples : « Je fais de mon mieux. » • « Un petit pas à la fois. »
« Je peux demander de l'aide. » • « Mon enfant a besoin de moi calme. »



Le fossé d'intention-action :

il sait quoi faire... mais n'y arrive pas toujours

Les enfants et les adolescents ayant un TDAH comprennent souvent très bien ce qu'on leur demande et veulent bien faire. Le défi survient lorsqu'ils doivent passer de l'intention à l'action, surtout quand la tâche exige de la planification, de la persévérance ou de l'autocontrôle.

Ce fossé n'est pas un choix délibéré : il est lié au fonctionnement des fonctions exécutives, particulièrement l'inhibition, la mémoire de travail et la gestion de l'effort.

Plus la tâche est longue, ennuyeuse, complexe ou peu stimulante, plus le fossé s'agrandit. Le cerveau cherche alors la récompense immédiate ou l'activité la plus captivante.



À retenir

Ce n'est pas « qu'il ne veut pas ». C'est que, à ce moment-là, son cerveau n'a pas les ressources nécessaires pour transformer son intention en action.

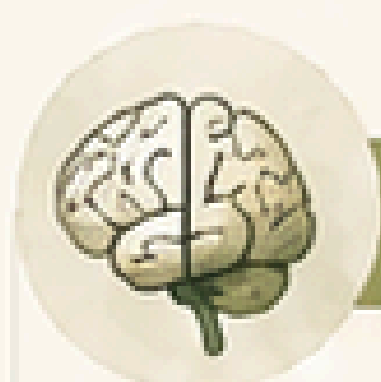
Ce qui agrandit le fossé intention-action



Exigences de la tâche

- Tâches longues ou répétitives
- Plusieurs étapes à retenir
- Peu claires ou trop ouvertes
- Nécessitant de l'organisation et du matériel

Exemple : « Faire un travail de recherche avec plusieurs critères à respecter. »



État interne du jeune

- Fatigue, manque de sommeil
- Faim ou soif
- Stress, anxiété, émotions intenses
- Manque d'intérêt ou motivation faible

Exemple : « Après une journée difficile à l'école, l'énergie mentale est épuisée. »



Environnement

- Beaucoup de distractions (bruit, écrans, objets)
- Interruptions fréquentes
- Attentes floues ou changeantes
- Manque de routine ou de structure

Exemple : « Les devoirs à la table de la cuisine pendant que le souper se prépare. »



Réduire ces obstacles ne change pas la nature du TDAH, mais permet de diminuer la charge sur le cerveau et de rendre l'action plus accessible.



Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations mon enfant réussit-il le mieux à passer à l'action?

- Qu'est-ce qui est présent dans ces moments?

- Que pourrait-on garder ou reproduire plus souvent?

- Quelles petites adaptations pourraient réduire les obstacles dans les moments plus difficiles?



Activité : repérer le fossé

Choisissez une situation qui se produit souvent (ex. : devoirs, préparer son sac, se brosser les dents, s'habiller le matin, etc.).

Situation choisie	Ce que mon enfant veut faire	Ce qui l'empêche souvent d'y arriver

Une petite adaptation que nous pouvons essayer :

Quand et comment nous allons l'essayer :



Motivation, effort et récompense :

pourquoi certaines tâches sont si difficiles

Le cerveau d'un enfant ayant un TDAH cherche naturellement la nouveauté, l'intérêt et la récompense immédiate.

Quand une tâche est longue, répétitive, peu stimulante ou que la récompense est lointaine (ex. : « de bonnes notes à la fin de l'étape »), elle demande beaucoup plus d'effort mental. C'est comme gravir une montagne sans voir le sommet ni la vue qui nous attend.

Son cerveau se démotive plus vite et a besoin de plus de soutien pour rester engagé jusqu'au bout. Ce n'est pas du manque de volonté : c'est une question de fonctionnement.



Pourquoi ces tâches demandent autant d'effort?



Peu d'intérêt

Si la tâche n'est pas stimulante ou ne fait pas sens pour lui, son cerveau n'y voit pas d'intérêt immédiat. Il décroche plus rapidement.



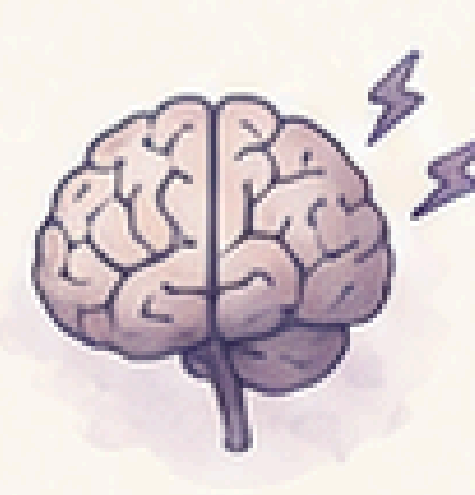
Récompense différée

Plus la récompense est loin dans le temps (ex. : à la fin de la semaine, des vacances, de l'année), plus le cerveau a de difficulté à persévérer.



Beaucoup d'effort pour un petit gain ressenti

La balance « effort vs gain » semble déséquilibrée pour lui : trop d'effort, pas assez de plaisir ou de reconnaissance immédiate.



Besoin de nouveauté et de stimulation

Le cerveau TDAH a besoin de plus de nouveauté, de mouvement et de défis pour maintenir son attention et son engagement.



À retenir

Ce n'est pas que mon enfant « n'a pas envie » ou « ne se force pas ». C'est que son cerveau doit fournir beaucoup plus d'effort pour une tâche qui lui rapporte peu immédiatement.

Notre rôle : rendre l'effort plus accessible et la récompense plus immédiate ou plus visible.



Questions orientées vers les solutions

- Quelles tâches sont les plus difficiles pour mon enfant à commencer ou à terminer? _____
- Qu'y a-t-il dans ces tâches qui les rend plus difficiles pour lui? (est-ce qu'elles sont longues, répétitives, peu intéressantes, ou la récompense est-elle trop loin?) _____
- Comment pourrais-je rendre l'effort plus « rentable » pour lui? _____
- Quelles petites récompenses ou gratifications immédiates pourraient l'aider à rester engagé? _____



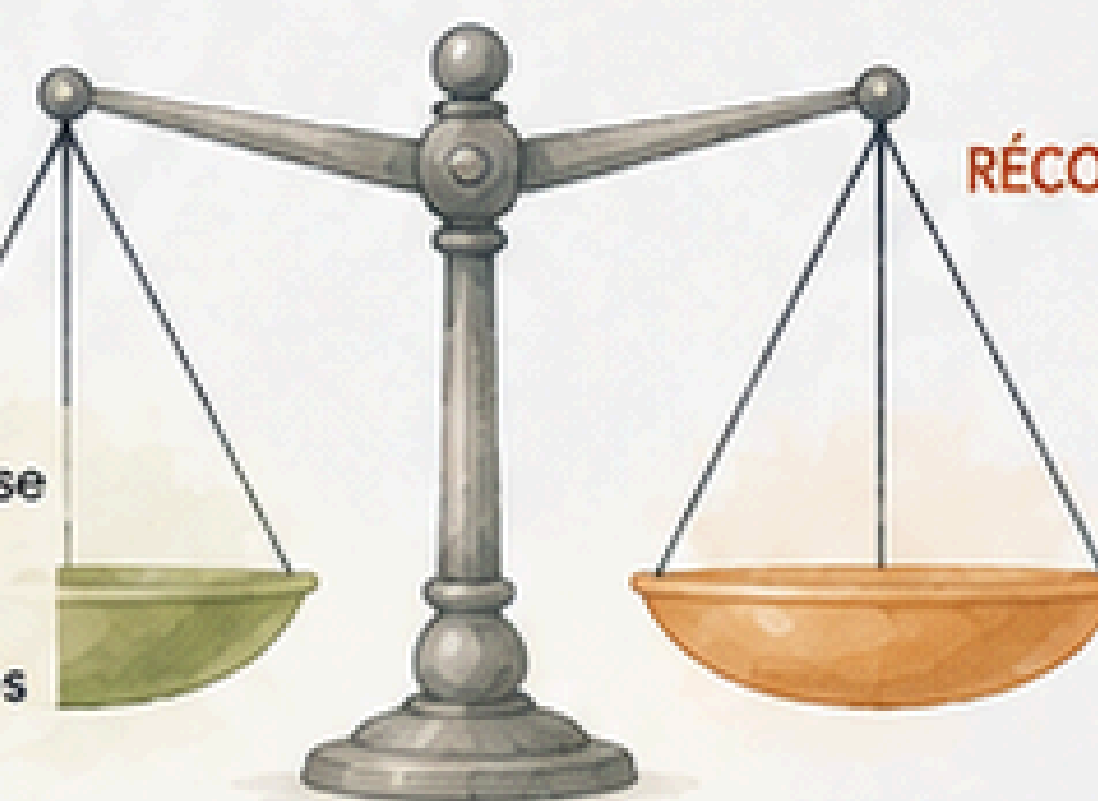
Activité : ma balance effort - récompense

Choisissez une tâche difficile pour votre enfant (ex. : devoir d'écriture, ranger sa chambre, pratiquer un instrument).

Remplissez la balance ci-dessous.

EFFORT DEMANDÉ

- Durée
- Difficulté
- Concentration requise
- Étapes à retenir
- Émotions impliquées



RÉCOMPENSE RESENTIE

- D plaisir attendu
- Intérêt
- Reconnaissance
- Résultat lointain
- Fierté personnelle

Que pourrais-je changer pour rendre la balance plus juste et la tâche plus accessible pour mon enfant?



Idées pour augmenter la motivation et l'engagement

- Donner du sens : expliquer le « pourquoi » de la tâche.
- Offrir des choix limités : « tu préfères commencer par... ou par...? »
- Rendre la tâche plus ludique ou stimulante.
- Fragmenter et varier les étapes.
- Offrir des récompenses immédiates et fréquentes (verbales, petits privilèges, temps d'écran limité, activité choisie, etc.).
- Valoriser chaque petit progrès, pas seulement le résultat final.
- Créer des défis personnels plutôt que des comparaisons avec les autres.





Regarder derrière le comportement

comprendre ce qui se passe vraiment

Un comportement n'apparaît jamais de nulle part. Il est toujours le résultat d'une interaction entre ce que vit votre enfant et ce qu'il doit faire ou gérer à un moment précis. Derrière l'agitation, l'opposition ou le retrait, il y a souvent un besoin non comblé, une tâche trop exigeante ou un contexte difficile.



Changer notre regard, c'est passer du jugement à la compréhension. Quand on comprend ce qui déclenche un comportement, on peut agir sur ce qui l'influence, plutôt que de simplement réagir à ce qu'on voit.



À retenir

Un comportement est une solution que votre enfant utilise avec les moyens qu'il a. Notre rôle est de l'aider à développer des solutions plus efficaces.

Plusieurs éléments peuvent influencer le comportement



Exigences trop élevées

La tâche demande plus d'effort que ce que votre enfant peut fournir à ce moment-là.

Exemples : devoir long, consigne complexe, attentes élevées, peu d'aide disponible.



Compétences insuffisantes

Il manque une habileté nécessaire pour réussir la tâche.

Exemples : organisation, lecture, gestion du temps, résolution de problèmes sociaux.



État interne

Fatigue, faim, stress, anxiété, tristesse, maladie, émotions intenses.

Exemple : après une journée difficile ou à la suite d'une chicane.



Environnement et stimulation

Trop de bruit, trop de distractions ou, au contraire, pas assez de stimulation.

Exemple : télévision en arrière-plan, pièce encombrée, temps d'attente.



Relations et interactions

Besoin d'attention, conflit, sentiment d'injustice, envie de se faire comprendre.

Exemple : se sentir ignoré, incompris ou trop contrôlé.



Transitions et imprévus

Changements de routine, imprévus, manque d'anticipation ou de préparation.

Exemple : devoir arrêter une activité agréable sans avertissement.



Un même comportement peut avoir plusieurs causes à la fois. Prenez le temps d'observer et d'explorer différentes pistes.



Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations ce comportement apparaît-il le plus souvent?

- Quelles tâches ou attentes précèdent le comportement?

- Qu'est-ce qui se passe dans la journée (avant) qui pourrait influencer son humeur ou son niveau d'énergie?

- Qu'est-ce que mon enfant essaie peut-être d'obtenir ou d'éviter avec ce comportement?

- Que pourrais-je changer dans l'environnement ou dans mes attentes pour prévenir ce comportement?



Activité : explorer les déclencheurs possibles

Choisissez un comportement difficile que vous souhaitez mieux comprendre (ex. : agitation, opposition, cris, retrait). Remplissez le tableau ci-dessous en vous basant sur vos observations.

Situation typique	Où, quand et avec qui ce comportement se produit-il?
Ce qui se passe juste avant	Qu'est-ce qui se passe immédiatement avant? (Tâche, consigne, événement, interaction, etc.)
Ce que vous observez	Que fait ou dit votre enfant? (Comportement concret)
Ce qui se passe juste après	Que se passe-t-il ensuite? (Réaction des autres, fin de la tâche, attention obtenue, etc.)
Hypothèses possibles	Quels besoins ou difficultés pourraient expliquer ce comportement?

Ma piste à essayer

Après avoir réfléchi à ce qui pourrait influencer le comportement, quelle est une petite adaptation que je pourrais essayer cette semaine?





Le modèle Avant – Comportement – Après

une analyse fonctionnelle simple pour les parents

Pour mieux intervenir, il est utile de comprendre la fonction du comportement, c'est-à-dire ce qu'il permet à votre enfant d'obtenir ou d'éviter. Le modèle Avant – Comportement – Après (ACA) est un outil simple qui aide à repérer les éléments qui influencent un comportement.

En observant ce qui se passe juste avant et juste après, vous pourrez identifier des pistes d'adaptation plus efficaces et prévenir certains comportements plutôt que de seulement réagir.



À retenir

- Un comportement sert toujours à quelque chose, même s'il semble « mal adapté ».
- L'objectif n'est pas d'éliminer le comportement à tout prix, mais de lui apprendre des façons plus adaptées d'obtenir ses besoins.
- Plus l'analyse est précise, plus les solutions seront efficaces.

Le modèle ACA : comment ça fonctionne?

Remplir ce modèle permet de mieux comprendre la fonction d'un comportement et d'identifier des stratégies adaptées.



Questions orientées vers les solutions

- À quels moments ce comportement apparaît-il le plus souvent?

- Quelles sont les situations qui précèdent ce comportement?

- Que cherche mon enfant à obtenir ou à éviter à travers ce comportement?

- Quelles petites modifications pourraient prévenir ce comportement ou l'aider à obtenir son besoin autrement?



Activité : analyser un comportement

Choisissez un comportement difficile que vous souhaitez mieux comprendre. Remplissez le tableau ACA ci-dessous en vous basant sur vos observations récentes.

Comportement choisi : _____

1. AVANT Qu'est-ce qui se passe juste avant?	2. COMPORTEMENT Quel comportement observé?	3. APRÈS Qu'est-ce qui se passe juste après?

Quelle pourrait être la fonction de ce comportement?
(Ex. : obtenir de l'attention, éviter une tâche difficile, éviter un inconfort, etc.)

Quelle stratégie pourrait aider mon enfant à obtenir son besoin d'une façon plus adaptée?





Adapter avant de corriger

Modifier l'environnement pour faciliter la réussite

Avant d'intervenir sur le comportement de votre enfant, posez-vous cette question :

« Est-ce que l'environnement l'aide à réussir? »

Le TDAH n'est pas un problème de volonté. C'est un décalage entre les exigences de l'environnement et les capacités actuelles du cerveau.

Adapter l'environnement, c'est réduire les obstacles, prévenir les difficultés et augmenter les chances de succès... naturellement.

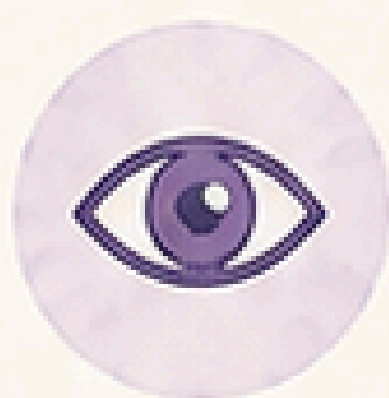


À retenir

Plus l'environnement est prévisible, structuré et soutenant, moins votre enfant aura à lutter contre les distractions, l'impulsivité et l'oubli.

Vous l'aidez à utiliser son énergie pour apprendre et non pour survivre à la journée.

Principes clés pour adapter l'environnement



Observer avant d'agir

Observez les moments où les difficultés apparaissent :
où, quand, avec qui, pour quelle tâche?
Cherchez les déclencheurs plutôt que de supposer le manque de volonté.



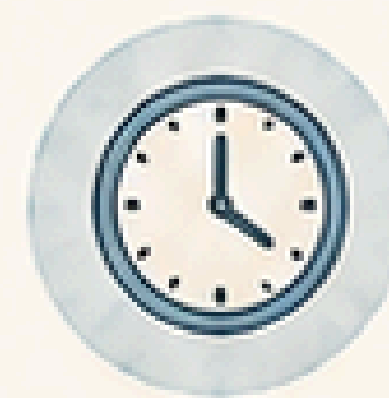
Identifier les obstacles et les distractions

Bruit, désordre, flou dans les consignes, transitions rapides, tâches trop longues, attentes trop élevées... autant d'éléments qui augmentent la charge sur le cerveau.



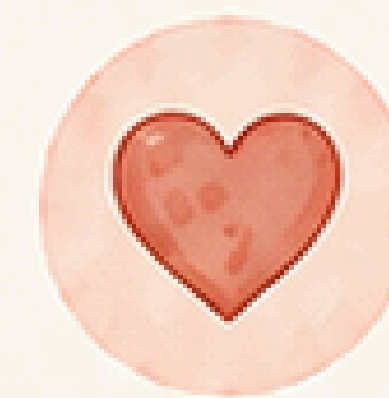
Simplifier et rendre visible

Rendez les attentes claires, les étapes visibles et le matériel accessible. Moins il y a de décisions à prendre, plus votre enfant peut se concentrer sur l'essentiel.



Prévoir et prévenir plutôt que réagir

Anticiper les moments difficiles (fatigue, transitions, devoirs, matin pressé) et mettre des stratégies en place à l'avance pour éviter l'escalade.



Soutenir sans surprotéger

Adapter, ce n'est pas tout faire à sa place. C'est offrir le bon niveau d'aide pour permettre à votre enfant de développer son autonomie et sa confiance.



Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations mon enfant réussit-il plus facilement?

- Qu'est-ce qui est différent dans ces situations (lieu, moment, personnes, tâche, matériel, ambiance)?

- Quels obstacles pourraient être présents quand les difficultés apparaissent?

- Quelle petite adaptation simple pourrait faire une grande différence?

- Qu'aimerais-je continuer à faire parce que cela l'aide?



Activité : adapter un moment difficile

Choisissez une situation qui revient souvent et qui est difficile pour votre enfant (ex. : devoirs, se préparer le matin, routine du coucher, ranger la chambre, transitions, repas).

1. Situation choisie : _____

Ce que j'observe

- ☐ Où cela se passe : _____
- ☐ Quand (moment de la journée) : _____
- ☐ Avec qui : _____
- ☐ Quelle tâche ou transition : _____
- ☐ Qu'est-ce qui rend ce moment difficile pour mon enfant?

2. Obstacles possibles (cochez ce qui s'applique)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Bruit ou distractions | ☐ Matériel non accessible | ☐ Manque de routine |
| ☐ Tâche trop longue | ☐ Trop de transitions | ☐ Environnement désorganisé |
| ☐ Consignes peu claires | ☐ Attentes trop élevées | ☐ Horaire flou |
| ☐ Manque de matériel | ☐ Fatigue / faim / stress | ☐ Autre : _____ |

3. Mon adaptation à essayer

Une petite action concrète que je peux mettre en place :

4. Quand je vais l'essayer

Date ou moment prévu : _____



Une adaptation n'a pas besoin d'être parfaite pour être efficace!

Testez, observez, ajustez. De petites modifications répétées peuvent transformer le quotidien de toute la famille.





Donner une consigne qui a plus de chances d'être suivie

Des petites ajustements, un grand impact



Avec un TDAH, plusieurs enfants ont de la difficulté à filtrer l'information, à garder un message en mémoire et à initier l'action. La façon dont nous donnons nos consignes peut donc faire toute la différence entre une tâche accomplie... ou un conflit.

Une consigne claire, courte et accompagnée augmente la compréhension, l'attention et la réussite de votre enfant.



À retenir

Une consigne bien donnée, c'est de l'information que le cerveau de votre enfant peut recevoir, traiter et utiliser.

Les ingrédients d'une consigne efficace



Proximité

Approchez-vous de votre enfant avant de parler. Cela capte son attention et montre que votre message est important.

Pourquoi ?

Le contact visuel aide son cerveau à se préparer à écouter.



Attention

Assurez-vous d'avoir son attention avant de donner la consigne.

Exemples :

- Appelez-le par son prénom.
- Touchez doucement son épaule.
- Attendez un contact visuel.



Consigne courte et positive

Utilisez des phrases courtes, claires et dites ce que vous voulez, pas seulement ce qu'il ne faut pas faire.

Exemple :

« Range tes jouets dans le bac. »
(plutôt que « Ne laisse pas tes jouets traîner. »)



Une étape à la fois

Donnez une seule consigne à la fois. Si plusieurs étapes sont nécessaires, fractionnez et guidez.

Pourquoi ?

Le cerveau TDAH a de la difficulté à retenir une liste d'instructions.



Vérification

Vérifiez que votre enfant a bien compris avant de le laisser partir.

Exemples :

- « Qu'est-ce que tu vas faire? »
- « Peux-tu me le montrer? »
- « On y va, c'est parti! »



Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations les consignes sont-elles le plus difficiles à faire suivre à mon enfant?

- Qu'est-ce qui se passe chez mon enfant (fatigue, intérêt, contexte) qui peut influencer sa capacité à écouter et à comprendre?

- Quels petits changements pourrais-je faire dans ma façon de donner mes consignes pour qu'elles soient plus efficaces?

- Quels mots ou ton de voix ont tendance à créer de la résistance chez mon enfant?

- Comment je pourrais reformuler mes consignes pour être plus clair(e) et plus positif(ve)?



Rappelez-vous : la clarté, la bienveillance et la constance aident votre enfant à réussir... et à se sentir compétent.



Activité : observer et améliorer mes consignes

Pensez à une consigne que vous donnez souvent à votre enfant (ex. : se préparer le matin, faire ses devoirs, ranger sa chambre). Analysez-la à la lumière des principes présentés.

1. Ma consigne actuelle

Écrivez-la telle que vous la dites habituellement : _____

2. Analyse avec les 5 ingrédients

Cochez pour chaque ingrédient si votre consigne actuelle le respecte, et notez ce que vous pourriez ajuster.

Ingrédient	Oui	À améliorer	Mon ajustement concret
Proximité	☐	☐	_____
Attention	☐	☐	_____
Consigne courte et positive	☐	☐	_____
Une étape à la fois	☐	☐	_____
Vérification	☐	☐	_____

3. Ma nouvelle consigne

Réécrivez-la en intégrant vos ajustements :

4. Je vais l'essayer

Quand et comment allez-vous l'utiliser cette semaine?





Découper les grandes tâches

Petites étapes, grandes réussites



Le cerveau avec un TDAH a de la difficulté à voir loin et à maintenir l'effort sur une longue période. Une grande tâche peut sembler floue, écrasante ou interminable... ce qui bloque le démarrage.

En la découpant en petites étapes concrètes, vous rendez la tâche plus claire, plus gérable et beaucoup plus motivante.



À retenir

Plus une étape est petite, précise et réalisable, plus les chances de succès augmentent. Le succès engendre la motivation!

Transformer une grande tâche en petites étapes

La grande tâche (exemples)	Exemple de découpage en étapes	Astuce
Faire un devoir de français	1 Lire la consigne au complet. 2 Noter les mots clés. 3 Chercher 2 idées. 4 Écrire une première phrase. 5 Relire et faire les corrections.	Commencer par l'étape 1 seulement. Arrêter lorsque l'étape est complétée.
Nettoyer sa chambre	1 Ramasser les déchets. 2 Mettre les vêtements sales dans le panier. 3 Ranger les vêtements propres. 4 Ranger les livres et jouets. 5 Faire le lit.	Célébrer chaque étape complétée : un petit pas à la fois!
Préparer son sac d'école	1 Consulter l'horaire ou l'agenda. 2 Préparer chaque matière (une à la fois). 3 Mettre les devoirs signés. 4 Ajouter la boîte à lunch et la bouteille d'eau. 5 Vérifier une dernière fois.	Utiliser une liste visuelle à cocher (voir exemple ci-dessous).



Questions orientées vers les solutions

- Quelle tâche est souvent la plus difficile à démarrer chez mon enfant? _____
- Pourquoi cette tâche est-elle difficile pour lui? (trop longue, floue, ennuyeuse, peu motivante, trop d'étapes, etc.) _____
- Comment pourrais-je la découper en plus petites étapes concrètes? _____
- À quelle étape mon enfant a-t-il tendance à se décourager ou à abandonner? _____
- Quelle petite étape réalisable pourrait l'aider à repartir? _____
- Comment puis-je l'accompagner au début, puis lui laisser plus d'autonomie progressivement? _____



Rappelez-vous : ce n'est pas l'étape parfaite qui compte, c'est l'étape suivante.



Activité : créer ma liste d'étapes

Choisissez une tâche que votre enfant doit réaliser cette semaine. Découpez-la en 5 à 8 étapes maximum et écrivez-les clairement.

Ma tâche choisie : _____

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8



Astuce : Affichez la liste à un endroit visible et cochez chaque étape complétée. Cela donne un sentiment d'avancement et de fierté!

Exemple de liste visuelle

Préparer mon sac d'école

- ☐ Agenda consulté
- ☐ Cahiers et livres ajoutés
- ☐ Devoirs signés mis dans le sac
- ☐ Trousse vérifiée
- ☐ Boîte à lunch et bouteille d'eau
- ☐ Dernière vérification



Astuces pour réussir



Commencer petit

La première 1 doit être très simple pour faciliter le démarrage.



Respecter le rythme

Certains jours, une seule étape suffit. C'est correct.



Valoriser l'effort

Reconnaissez chaque étape complétée, pas seulement le résultat.



Offrir un soutien ajusté

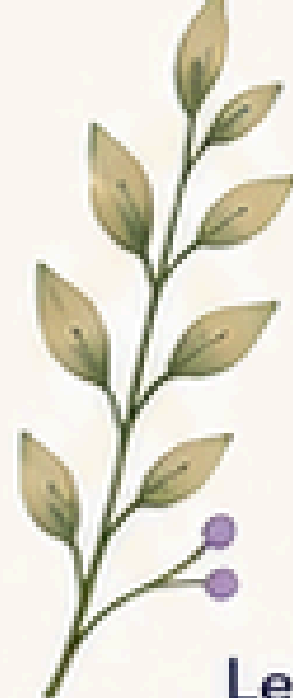
Aidez au besoin, puis reculez peu à peu.



Célébrer les réussites

Les petites victoires bâtissent la confiance et la motivation!





Rendre le temps visible

Des outils concrets pour aider votre enfant

Le temps est abstrait. Le cerveau avec un TDAH a de la difficulté à estimer combien de temps il reste, à attendre son tour ou à s'arrêter au bon moment.

Rendre le temps visible, c'est transformer l'invisible en quelque chose de concret. Cela aide votre enfant à se repérer, à anticiper et à mieux gérer ses transitions.

Ces outils n'enlèvent pas les responsabilités, mais ils offrent un cadre sécurisant et prévisible.



À retenir

Quand le temps devient visible, l'enfant se sent plus en contrôle, l'anxiété diminue et la collaboration augmente.

Outils pour rendre le temps visible

Minuteur visuel



Montre le temps qui s'écoule. Excellent pour les tâches, les devoirs, les écrans et les jeux.

Exemple :

« Tu as 20 minutes pour terminer ton devoir. »

Compte à rebours verbal ou écrit

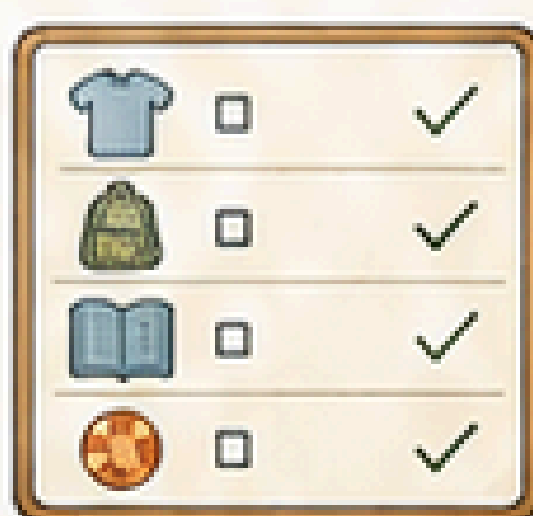
10 minutes...
5 minutes...
2 minutes...
1 minute...

Prépare votre enfant à la fin d'une activité ou au début d'une autre.

Exemple :

« Dans 5 minutes, on éteint la télé. »

Horaires visuels et séquences



Aident à planifier la journée et à comprendre ce qui vient ensuite.

Exemple :

Routine du matin illustrée (voir section activité).

Avertissements à l'avance



Prévenez avant une transition ou une fin d'activité.

Exemple :

« Dans 10 minutes, on partira. Prépare-toi tranquillement. »

Repères temporels (concrets)



Sablier, Time Timer, horloge visuelle : aident à visualiser le début et la fin.

Exemple :

Sablier de 5 minutes pour se brosser les dents.



Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles situations mon enfant a-t-il le plus de difficulté avec la notion du temps?

- Quels outils visuels ou sonores pourraient l'aider le plus au quotidien?

- Comment puis-je l'avertir à l'avance pour l'aider à se préparer aux transitions?

- Y a-t-il des routines où l'on pourrait ajouter un repère temporel pour réduire la pression et les oublis?



Rappelez-vous : l'objectif n'est pas la perfection, mais la prévisibilité et la sécurité.



Activité : choisir et utiliser un outil de gestion du temps

- Choisis un moment ou une tâche difficile pour ton enfant.

Moment / tâche choisi(e) : _____

- Quel outil pourrait l'aider à mieux se repérer dans le temps?

Coche ton choix et explique comment tu vas l'utiliser.

		Comment je vais l'utiliser
Minuteur visuel	☐	_____
Compte à rebours verbal ou écrit	☐	_____
Horaire visuel ou séquence	☐	_____
Avertissements à l'avance	☐	_____
Repère temporel (concret)	☐	_____

- Comment sauras-tu que cet outil t'aide?

- | | |
|--|--|
| ☐ Moins de rappels nécessaires | ☐ Moins d'oublis |
| ☐ Moins de stress ou de conflits | ☐ Meilleure autonomie |
| ☐ Tâche commencée plus facilement | ☐ Autre : _____ |

- Période d'essai : du _____ au _____

- Bilan : qu'est-ce qui fonctionne? Qu'est-ce que j'ajuste?



Astuce : Combinez visuel + auditif + routine. Par exemple : horaire visuel + avertissement verbal + minuterie. Plusieurs repères utilisés ensemble créent un filet de sécurité pour le cerveau!





Créer des routines qui soutiennent le cerveau

Des repères stables pour plus de sécurité et d'autonomie

Les routines aident le cerveau avec un TDAH à moins dépenser d'énergie pour se rappeler quoi faire, quand et comment. Elles réduisent les oublis, les retards, les conflits et l'anxiété.

Une routine n'a pas besoin d'être parfaite : elle doit être prévisible, claire et adaptée à votre réalité familiale. La régularité, même souple, est plus importante que la rigidité.



À retenir

Les routines diminuent la charge mentale, renforcent l'autonomie et créent un sentiment de sécurité pour votre enfant.

Les bienfaits des routines



Moins d'effort pour se rappeler

Le cerveau peut se concentrer sur l'essentiel.



Plus de sécurité et de calme

Les repères prévisibles réduisent l'anxiété.



Moins de conflits et de rappels

Les attentes sont claires et partagées.



Plus d'autonomie et de fierté

Votre enfant apprend à gérer ses responsabilités.



Meilleure estime de soi

Les petites réussites s'accumulent.

Les 4 ingrédients d'une routine efficace



Prévisible

Des moments et un ordre qui se répètent chaque jour (ou presque).

Exemple :

Toujours le même déroulement avant l'école.



Visible

Les étapes sont écrites ou illustrées pour être vues par tous.

Exemple :

Tableau des tâches, horaire visuel, pictogrammes.



Simple et réaliste

Peu d'étapes à la fois, des attentes claires et atteignables.

Exemple :

Commencer petit et ajuster au besoin.



Souple

On prévoit des ajustements pour les imprévus, la fatigue ou les journées difficiles.

Exemple :

Avoir un « plan B » simple quand ça déraile.



Idée clé

Les routines soutiennent le fonctionnement exécutif de votre enfant en réduisant le besoin de planifier, de décider et de se rappeler à chaque étape.

Mieux vaut une routine simple suivie 5 jours sur 7 qu'une routine parfaite qui ne tient pas dans la réalité!



Questions orientées vers les solutions

- Quels sont les moments de la journée qui sont les plus chaotiques à la maison?

- À quels moments une routine pourrait-elle aider le plus?

- Quelle petite routine pourrait-on mettre en place dès cette semaine?

- Qu'est-ce qui pourrait nous aider à être plus constants?



Astuce

- Préparez la routine à l'avance (la veille si possible).
- Impliquez votre enfant dans la création des routines.
- Célébrez les petites réussites et ajustez sans culpabilité.
- Utilisez des rappels visuels et auditifs.

Petits pas + constance = grands changements!



Activité : ma routine idéale (à ajuster à notre réalité)

Choisissez une routine que vous aimeriez améliorer (matin, devoirs, retour de l'école, repas, coucher, etc.). Remplissez les sections ci-dessous.

1	Routine choisie : _____
2	À quoi elle sert? (objectif) Ex. : partir à l'école à l'heure, diminuer les cris le matin, etc. _____
3	Les étapes clés (ordre des actions) Écrivez les 5 à 8 étapes principales. 1. _____ 5. _____ 2. _____ 6. _____ 3. _____ 7. _____ 4. _____ 8. _____
4	Outils qui m'aideront Ex. : tableau visuel, minuterie, panier prêt, rappels, pictogrammes, etc. _____
5	Ce qui pourrait nous déranger Ex. : fatigue, imprévus, écrans, temps trop court, conflits, etc. _____
6	Mon plan B (si ça dérape) Quelle version simplifiée peut-on utiliser? _____



Organiser l'environnement

Moins de distractions, plus de réussite

Le cerveau avec un TDAH est plus facilement attiré par ce qui est nouveau, intéressant ou stimulant. Un environnement désorganisé ou rempli de distractions sollicite davantage son attention et épuise ses capacités d'autocontrôle.

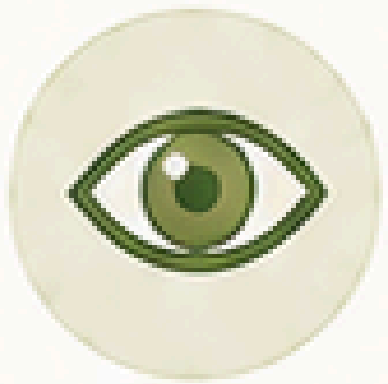
Organiser l'espace, le matériel et l'information aide votre enfant à se concentrer sur l'essentiel et à utiliser son énergie pour apprendre, jouer et s'épanouir.



À retenir

Un environnement bien pensé ne change pas votre enfant, mais il réduit les obstacles et lui donne des conditions gagnantes pour utiliser ses forces.

Principes clés d'un environnement qui soutient



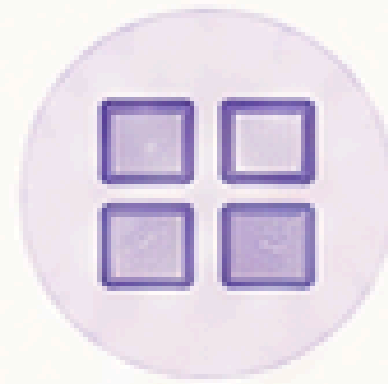
Visible

Ce qui est visible existe davantage pour le cerveau. Rendez les informations et le matériel visibles pour faciliter les choix et l'action.



Accessible

Placez ce qui est utilisé souvent à portée de main. Moins d'efforts pour l'atteindre = plus de chances que votre enfant l'utilise.



Épuré

Moins d'objets et de stimuli = moins de distractions = plus de place pour se concentrer sur l'important.



Prévisible

Un environnement stable et prévisible rassure le cerveau et libère de l'énergie pour les tâches importantes.



Fonctionnel

Chaque chose a sa place et chaque place a sa chose. Des systèmes simples et répétables facilitent le quotidien.



Questions orientées vers les solutions

- Quels endroits à la maison sont les plus difficiles pour mon enfant (et pour moi)? Pourquoi?

- Quelles distractions reviennent le plus souvent quand mon enfant essaie de se concentrer?

- Quel endroit à la maison pourrait devenir un endroit "allié" pour mon enfant? Pourquoi?

- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien dans notre environnement?

- Quel petit changement pourrais-je faire dès cette semaine pour faciliter le quotidien?



Rappelez-vous : un petit changement bien ciblé peut avoir un grand impact sur les réussites et la confiance de votre enfant.

★ Idées simples à essayer

- ☐ Désencombrer : moins d'objets, plus d'espace.
- ☐ Boîtes ou paniers étiquetés pour chaque catégorie d'objets.
- ☐ Tableau d'affichage ou calendrier visible pour les tâches importantes.
- ☐ Utiliser des séparateurs pour organiser les cahiers et les documents.
- ☐ Préparer la veille ce qui est possible (sac, vêtements, lunch, matériel).
- ☐ Garder un endroit "neutre" pour se calmer au besoin.



Activité : analyser et améliorer un espace

Choisissez un espace fréquemment utilisé par votre enfant (ex. : espace de devoirs, chambre, sac d'école, tablette).

1. Observation : qu'est-ce qui se passe aujourd'hui?

Qu'est-ce qui fonctionne bien? Qu'est-ce qui rend l'endroit difficile à utiliser?

Ce qui fonctionne bien : _____

Ce qui rend l'endroit difficile : _____

2. Ce que j'aimerais voir davantage

Quels comportements ou résultats aimeriez-vous voir plus souvent dans cet espace? (ex. : se mettre au travail plus facilement, moins de pertes, plus d'autonomie)

3. Mon plan d'action (petits changements concrets)

Choisissez 1 à 3 actions à essayer cette semaine.

☐ Action 1 : _____
Quand? _____ Comment je saurai que ça aide? _____

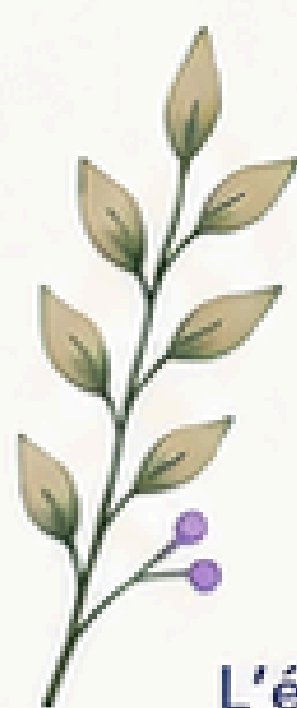
☐ Action 2 : _____
Quand? _____ Comment je saurai que ça aide? _____

☐ Action 3 : _____
Quand? _____ Comment je saurai que ça aide? _____

4. Révision

Après une semaine, que vais-je garder, ajuster ou abandonner?





Travailler en équipe avec l'école

Une collaboration qui fait une différence



L'école est une alliée essentielle pour soutenir votre enfant. En échangeant régulièrement et en travaillant ensemble, vous mettez en place des stratégies cohérentes qui répondent mieux aux besoins de votre enfant.

La collaboration ne signifie pas d'être toujours d'accord, mais d'avoir un objectif commun : aider votre enfant à se développer, à apprendre et à s'épanouir.



À retenir

Une bonne communication entre la maison et l'école crée un filet de sécurité solide autour de votre enfant et favorise sa réussite.

Les clés d'une collaboration efficace



Communiquer régulièrement

Échangez souvent, même lorsque tout va bien. Cela permet d'anticiper les difficultés et de célébrer les progrès.



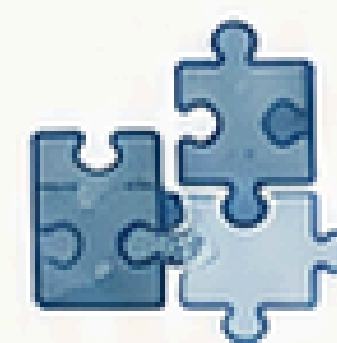
Écouter activement

Prenez le temps d'écouter le point de vue de l'enseignant et des autres intervenants. Chaque personne détient une partie du puzzle.



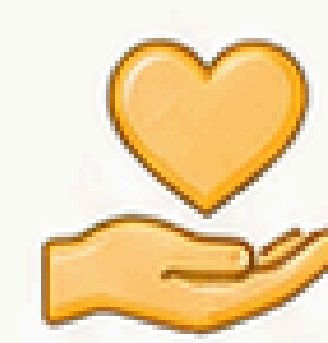
Clarifier les objectifs communs

Définissez ensemble des objectifs réalistes et mesurables pour soutenir votre enfant.



Partager l'information pertinente

Informez l'école des éléments importants (stratégies qui aident, changements à la maison, besoins particuliers).



Respecter les rôles de chacun

Vous êtes l'expert de votre enfant à la maison, l'école l'est dans le milieu scolaire. La complémentarité est votre force.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui fonctionne bien dans la collaboration actuelle avec l'école?

- Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ou simplifié?

- Quelles informations importantes devrais-je partager avec l'école pour mieux soutenir mon enfant?

- Comment puis-je faciliter une communication respectueuse et constructive, même en cas de désaccord?

- Quel petit pas pourrais-je faire cette semaine pour renforcer notre collaboration avec l'école?



Chaque échange positif avec l'école est un pas de plus vers le bien-être et la réussite de votre enfant.



Activité : planifier ma collaboration

Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre collaboration avec l'école de votre enfant et planifier vos prochaines actions.

1. Personnes clés à impliquer

Qui sont les personnes à contacter ou à impliquer dans le suivi de mon enfant? (enseignant, TES, direction, psychoéducateur, etc.)

2. Mode de communication préféré

Quel est le meilleur moyen de communiquer? (ex. : courriel, agenda, rencontre en personne, téléphone)

3. Objectifs à court terme (d'ici les prochaines semaines)

Qu'aimerais-je voir comme changement ou amélioration?

1.

2.

3.

4. Actions à poser

Quels sont 1 à 3 actions concrètes que je peux poser pour avancer?

☐ Action 1 :

☐ Action 2 :

☐ Action 3 :

5. Suivi et évaluation

Quand ferai-je le prochain bilan avec l'école?

Qu'est-ce que je veux vérifier ou ajuster?



Conseils pratiques



Préparez les rencontres à l'avance : notez vos questions, vos observations et vos idées.



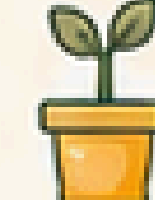
Utilisez des faits concrets plutôt que des jugements (ex. : faits, exemples).



Posez des questions ouvertes et cherchez des solutions ensemble.



Remerciez l'équipe-école pour son implication. La reconnaissance motive!



Soyez patient : la collaboration se construit étape par étape et dans le temps.



Développer des stratégies d'étude

Des outils pour apprendre et réussir

Le TDAH peut rendre les devoirs et les études plus exigeants : difficulté à se concentrer, à se rappeler les consignes, à s'organiser ou à terminer une tâche.

Mais avec des stratégies adaptées, votre enfant peut apprendre à travailler plus efficacement et à se sentir compétent.

L'objectif n'est pas la perfection, mais le progrès et la persévérance !



À retenir

Les bonnes stratégies d'étude ne dépendent pas de l'intelligence, mais de l'organisation, de la répétition et de l'adaptation aux forces de votre enfant.

Des stratégies qui font une différence



Planifier à l'avance

Utiliser un agenda ou un planificateur visuel pour prévoir les devoirs, les leçons et les échéances.



Diviser pour réussir

Découper les tâches en petites étapes claires et réalisables. Avancer une étape à la fois.



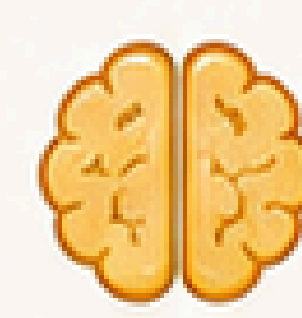
Gérer le temps et les pauses

Alterner périodes de travail et pauses courtes. La méthode Pomodoro (25 min de travail, 5 min de pause) peut aider.



Créer un espace propice

Un endroit calme, ordonné et sans distractions visuelles ou sonores (télé, cellulaire, jeux).



Utiliser des outils visuels

Cartes mentales, schémas, lignes de temps, couleurs : ils soutiennent la mémoire et la compréhension.



Renforcer les efforts

Souligner les efforts, les progrès et les réussites, même petites. Cela augmente la motivation.



Questions orientées vers les solutions

- Quelles matières ou types de tâches sont les plus difficiles pour mon enfant ?

- À quel moment de la journée mon enfant est-il le plus alerte et disponible pour travailler ?

- Quelles stratégies ou outils ont déjà bien fonctionné, même brièvement ?

- Comment puis-je soutenir mon enfant sans faire la tâche à sa place ?

- Qu'est-ce qui pourrait aider mon enfant à se sentir plus motivé et fier de ses efforts ?



Rappelez-vous : un bon soutien aujourd'hui développe l'autonomie de demain.



Activité : mon plan d'étude personnalisé

Aidez votre enfant à créer un plan d'étude adapté à ses besoins. Remplissez-le ensemble.

1. Mes moments de concentration (quand je suis le plus disponible) :

- ☐ Le matin : _____
- ☐ En après-midi : _____
- ☐ En soirée : _____

2. Mes stratégies gagnantes (celles qui m'aident le plus) :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

3. Mon espace d'étude idéal :

Ce dont j'ai besoin : _____

Ce qui me distrait (à éliminer) : _____

4. Mon plan d'action pour cette semaine :

Tâche à faire	Étapes	Moment prévu	Fait ✓
1.			☐
2.			☐
3.			☐

5. Ma récompense ou activité plaisir après mes efforts :



Astuces pour accompagner votre enfant



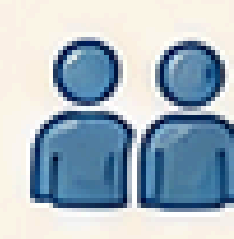
Encouragez les questions et la curiosité. Poser des questions, c'est apprendre !



Anticipez les examens et projets importants. Préparez un échéancier ensemble.



Célébrez les petits pas. Chaque étape terminée est une victoire !



Restez flexible. Ajustez le plan si nécessaire, sans culpabiliser.



Montrez votre confiance. Votre soutien constant est le moteur de sa persévérance.





Motivation et estime de soi

Nourrir la confiance et l'élan d'apprendre



La motivation, c'est l'énergie qui pousse votre enfant à s'engager dans ses apprentissages et à persévérer, même quand c'est difficile.

Avec un TDAH, la motivation peut varier d'un jour à l'autre, surtout pour les tâches moins stimulantes ou plus exigeantes en effort soutenu.

Votre rôle n'est pas de « pousser » votre enfant, mais de créer les conditions qui nourrissent son goût d'apprendre et renforcent sa confiance en ses capacités.



À retenir

Un enfant motivé n'est pas un enfant parfait, mais un enfant qui se sent compétent, reconnu et soutenu dans ses efforts.

Ce qui influence la motivation de votre enfant



Le sentiment de compétence

Votre enfant s'engage davantage s'il croit qu'il est capable de réussir. Les réussites, même petites, alimentent sa motivation.



La valeur accordée à la tâche

Il est plus motivé pour ce qui a du sens pour lui. Relier les apprentissages à ses intérêts ou à ses buts aide beaucoup.



L'autonomie et le choix

Avoir un certain contrôle (choisir l'ordre, la manière ou le moment) augmente l'implication et la persévérance.



Le soutien et la reconnaissance

Se sentir compris, encouragé et reconnu pour ses efforts (normaliser les défis) nourrit l'estime de soi et l'envie d'aller plus loin.



Un défi ajusté

Trop facile = ennui.
Trop difficile = découragement.
Le bon défi stimule l'apprentissage et la fierté.



Questions orientées vers les solutions

- Dans quelles activités mon enfant montre-t-il de l'intérêt ou de l'enthousiasme?

- Quels sont ses succès récents, même petits? Qu'est-ce qui a aidé?

- Qu'est-ce qui le décourage ou le fait perdre sa motivation?

- Comment puis-je adapter mes attentes pour qu'elles soient réalistes et encourageantes?

- Quelle est une action que je peux poser dès aujourd'hui pour nourrir sa motivation?



Rappelez-vous : chaque petit pas compte.
La motivation se construit un succès à la fois.



Activité : mon plan pour nourrir sa motivation

Choisissez un domaine (école, devoirs, lecture, organisation, pratique d'un instrument, etc.) et remplissez votre plan.

1. Ce qui motive mon enfant dans ce domaine
Quels intérêts, valeurs ou buts puis-je utiliser?

2. Un objectif réaliste et motivant
Quel petit objectif concret et atteignable voulons-nous viser?

3. 3 actions que je peux poser pour soutenir sa motivation

- ☐ Action 1 : _____
Comment je vais le faire : _____
- ☐ Action 2 : _____
Comment je vais le faire : _____
- ☐ Action 3 : _____
Comment je vais le faire : _____

4. Comment je reconnaitrai ses efforts et ses progrès

5. Comment nous évaluerons notre plan

Quand : _____ Comment : _____
Qu'est-ce qu'on ajustera au besoin? _____



Idées simples pour nourrir la motivation au quotidien



Commencez par une tâche facile pour créer un élan de réussite.



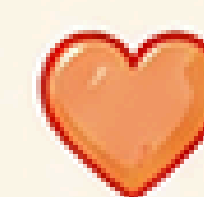
Célébrez les efforts, la persévérance et les stratégies utilisées.



Aidez votre enfant à voir ses progrès :
« Regarde tout ce que tu as déjà dépassé! »



Variez les approches pour garder l'intérêt : jeux, défis, chronos, collaboration, etc.



Montrez votre confiance en lui : « Je sais que tu peux trouver une solution. »





Renforcer ce que vous voulez voir davantage

Attention positive, encouragement descriptif, renforcement



Les enfants avec un TDAH reçoivent souvent plus d'attention pour ce qui ne fonctionne pas. Or, l'attention positive est un puissant levier pour augmenter les comportements que vous souhaitez voir.



À retenir

On obtient plus de ce que l'on remarque et que l'on renforce.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le renforcement positif augmente la probabilité qu'un comportement se reproduise.

Il peut être :

- Social : attention, sourire, mots d'appréciation descriptifs.
- Tangible : privilège, jeton, activité spéciale.
- Activité : temps de jeu, sortie, moment choisi par l'enfant.

Plus c'est immédiat, précis et sincère, plus c'est efficace.

ATTENTION POSITIVE

Visez au moins 4 à 5 interactions positives pour chaque rappel ou correction.

Exemples d'attention positive :

- ✓ Regarder votre enfant.
- ✓ Sourire ou acquiescer.
- ✓ Dire un mot gentil.
- ✓ Remercier ou souligner un effort.
- ✓ Passer du temps de qualité, même bref.

ENCOURAGEMENT DESCRIPTIF

Soyez précis : décrivez ce que votre enfant a fait, pas sa personnalité.

Plutôt que :

« Bon travail! »

Dites plutôt :

« J'ai vu que tu as commencé ton devoir sans te faire rappeler, super initiative! »

ou

« Tu as pris le temps de relire ton texte, cela montre que tu veux t'améliorer. »



Activité : remarquer et renforcer

Pendant quelques jours, observez votre enfant et notez ce que vous voulez augmenter.

Puis, planifiez comment vous allez le remarquer et le renforcer.

Comportement que je veux voir	Comment je vais le remarquer	Comment je vais le renforcer	Quand ? (moment ou fréquence)
1. (ex. : commencer ses devoirs sans être rappelé)			
2. (ex. : ranger ses affaires après l'école)			
3. (ex. : rester calme lors d'un désaccord)			



Rappel important

L'idée n'est pas d'acheter le comportement, mais d'aider votre enfant à se sentir compétent et apprécié pour ses efforts. Cela nourrit sa motivation intrinsèque et son estime de soi.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce que mon enfant fait déjà bien, même parfois?

- À quels moments est-il le plus réceptif aux encouragements?

- Qu'est-ce qui le motive vraiment?

- Comment puis-je rendre le renforcement encore plus significatif pour lui?

Idées d'encouragements descriptifs

- ☐ J'ai vu que tu as persévéré malgré la difficulté.
- ☐ Tu as fait un bon choix.
- ☐ Tu t'es organisé(e) sans aide.
- ☐ Tu as gardé ton calme, bravo!
- ☐ Tu as demandé de l'aide quand tu en avais besoin.
- ☐ Tu as montré de la patience.
- ☐ Tu as pris soin de tes affaires.
- ☐ Tu as travaillé fort sur quelque chose d'important pour toi.
- ☐ Autre : _____



Ma boîte à outils pour renforcer



Mots d'encouragement que j'utilise souvent : _____



Privilèges ou activités motivantes pour mon enfant : _____



Moments où je vais être plus attentif(ve) et disponible : _____



Petits rappels à moi-même : _____



Conseil pratique

Placez un rappel visuel (post-it, alarme, mot-clé) pour vous aider à remarquer le positif au quotidien.



Chaque petit geste d'attention positive contribue à bâtir une relation de confiance et à encourager les bons comportements.



Utiliser les récompenses sans “acheter” le comportement

Renforcement immédiat et systèmes simples

Les récompenses ne doivent pas être utilisées pour « acheter » l'obéissance. Bien utilisées, elles encouragent les efforts, soutiennent la motivation et aident votre enfant à développer de bonnes habitudes.

La clé : un renforcement immédiat, clair et cohérent.



POURQUOI ÇA FONCTIONNE ?

Les récompenses aident à :

- augmenter les comportements souhaités;
- donner un coup de pouce à la motivation;
- soutenir les apprentissages;
- créer un climat positif.

LES PRINCIPES CLÉS



Immédiat : la récompense suit rapidement le comportement.



Spécifique : elle est liée à un comportement précis.



Proportionnée : simple, réaliste et adaptée à votre enfant.



Cohérente : utilisée régulièrement et de la même façon.

ÉVITER DE « ACHETER » LE COMPORTEMENT

Si la récompense est trop grosse, donnée à chaque fois ou pour tout, elle perd son effet et peut même :

- diminuer la motivation à long terme;
- créer des attentes excessives;
- transformer la relation en transaction.

Rappelez-vous : on récompense l'effort et les bons choix, pas la personne.



Activité : créer un système de récompenses simple

Un système visuel aide votre enfant à voir ses progrès et à rester motivé. Choisissez 2 à 4 comportements à encourager et une récompense motivante.

1. Comportements que je veux encourager :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2. Récompenses possibles (petites et motivantes) :

- À court terme (immédiat ou fin de journée) : _____
- À plus long terme (fin de semaine ou après plusieurs réussites) : _____

3. Mon système (choisissez ou créez le vôtre) :

- ☐ Tableau d'étoiles
- ☐ Jetons ou points
- ☐ Défis quotidiens ou hebdomadaires
- ☐ Autre : _____



Questions orientées vers les solutions

- Quel petit comportement pourrais-je reconnaître dès aujourd'hui?

- Quelle récompense serait vraiment motivante pour mon enfant en ce moment?

- Comment puis-je rendre la récompense immédiate et concrète?

- Comment vais-je ajuster mon système si ce n'est plus efficace?



Idées de récompenses

À court terme (immédiates)

- Une activité spéciale (jeu, bricolage, temps d'écran, etc.)
- Un privilège court (choisir le souper, musique, livre du soir, etc.)
- Des minutes privilégiées avec un parent (jeu, discussion, sortie).

À plus long terme

- Une sortie spéciale
- Inviter un ami
- Un objet ou jeu désiré
- Un projet personnel à réaliser.



Conseils pratiques



Faites des rappels positifs : « Je t'ai vu faire un bel effort! »



Soyez constant(e) pendant quelques semaines pour que ça fonctionne.



Célébrez les petits progrès, pas seulement les grands résultats.



Associez la récompense à un effort ou un choix, pas seulement au résultat.



Ajustez au besoin selon l'âge, les intérêts et la motivation de votre enfant.





Choisir ses batailles

Prioriser quelques comportements réellement importants

Avec un TDAH, plusieurs comportements peuvent vous irriter au quotidien.
Se concentrer sur tout à la fois mène souvent à l'épuisement... et à peu de changements.
En choisissant vos priorités, vous augmentez vos chances de succès
et préservez une relation plus saine avec votre enfant.



À retenir

On ne peut pas tout changer en même temps.
Mieux vaut viser peu de changements,
mais significatifs et durables.



POURQUOI ÇA FONCTIONNE ?

Chaque rappel, chaque lutte ou chaque confrontation augmente la tension et l'opposition. En priorisant :

- vous évitez des conflits inutiles;
- vous gardez votre énergie pour l'essentiel;
- votre enfant comprend mieux vos attentes;
- vous renforcez ce qui compte vraiment.

Résultat : moins d'escalades, plus de coopération, et des changements qui durent.



QU'EST-CE QUI MÉRITE VRAIMENT VOTRE ÉNERGIE ?

Les priorités varient d'une famille à l'autre. Voici quelques exemples de comportements souvent prioritaires :

- La sécurité (ex. : traverser la rue prudemment)
- Le respect des autres (ex. : langage respectueux)
- La responsabilité (ex. : devoirs, matériel)
- L'autonomie (ex. : hygiène, s'habiller)
- La gestion des émotions (ex. : calme, respect quand fâché)

Choisissez ce qui a le plus d'impact positif à court et à long terme.



LÂCHER PRISE SUR LE MOINS IMPORTANT

Certains comportements sont dérangeants, mais moins essentiels. Les laisser passer de temps en temps, c'est :

- éviter des batailles inutiles;
- montrer à votre enfant que tout n'est pas une urgence;
- garder un climat plus calme à la maison.

Exemples : vêtements mal assortis, bricolages désordonnés, oublis mineurs, mouvements pendant le repas, etc.



Activité : cibler mes priorités

1. Listez tous les comportements qui vous dérangent ou qui posent problème à la maison. (Petits ou grands)

- | | |
|---------|---------|
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |
| • _____ | • _____ |

2. Classez-les selon leur importance.

Placez chaque comportement dans la colonne qui correspond le mieux.

★ TRÈS IMPORTANT À travailler en priorité	★ MOYENNEMENT IMPORTANT À aborder plus tard	★ PEU IMPORTANT Je choisis de laisser aller

3. Mes 2 à 3 priorités du moment :

- | | |
|---------|---------|
| ① _____ | ② _____ |
| ② _____ | _____ |



Questions orientées vers les solutions

- Si je ne me concentre que sur 2 ou 3 priorités, qu'est-ce qui aurait le plus d'impact positif pour mon enfant et pour notre famille?

- Quels petits comportements puis-je accepter et laisser passer pour garder mon énergie?

- Comment vais-je me rappeler quotidiennement mes priorités?

- Qu'est-ce qui m'aidera à lâcher prise sur le moins important?



Conseil pratique

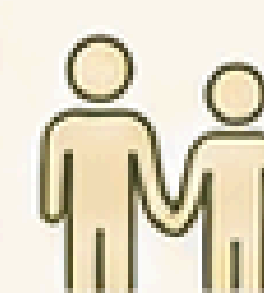
Rappelez-vous : vous n'êtes pas parfait(e), et votre enfant non plus.
Choisir ses batailles, c'est un acte de bienveillance envers vous et lui.



Réévaluez vos priorités aux quelques semaines.
Ce qui était important hier peut changer aujourd'hui.



Célébrez les petites victoires.
Chaque pas compte, même s'il est petit.



Moins de batailles, plus de connexion.
Votre relation est la base de tout.





Des conséquences qui enseignent

Logiques, prévisibles, brèves et proportionnées

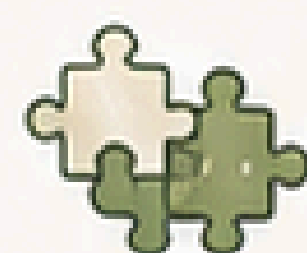
Les conséquences ne sont pas des punitions. Elles sont des occasions d'apprendre et de développer son jugement.

Quand elles sont logiques, prévisibles, brèves et proportionnées, elles aident votre enfant à comprendre ses choix et à faire mieux la prochaine fois.



À retenir

Une conséquence bien utilisée enseigne, elle ne blesse pas et ne se venge pas.



LOGIQUE

Un lien clair avec le comportement

La conséquence est en lien direct avec ce qui s'est passé.

Elle aide votre enfant à comprendre l'impact de ses gestes.

Exemple :

Oublier son matériel scolaire = rester après l'école pour le récupérer ou faire une partie du travail à la maison.



PRÉVISIBLE

Connue d'avance

Votre enfant sait à quoi s'attendre si le comportement se reproduit.

La prévisibilité augmente le sentiment de sécurité et diminue les oppositions.

Exemple :

« Si tu quittes la table sans permission, tu perds ton droit au dessert. »



BRÈVE

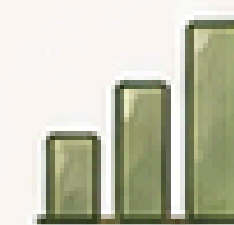
Juste assez longtemps

La conséquence dure le temps nécessaire pour faire comprendre le message, sans plus.

Évitez les conséquences interminables ou les rappels constants.

Exemple :

Perdre 15 minutes d'écran, pas toute la journée.



PROPORTIONNÉE

Adaptée à l'âge et à la situation

Elle tient compte de l'âge, de la maturité, de l'intention et du contexte.

Une conséquence trop sévère peut semer la honte ou le ressentiment.

Exemple :

Adapter selon l'erreur, pas selon votre niveau de frustration.



Activité : créer ma banque de conséquences logiques

Pensez à des situations fréquentes et écrivez une conséquence logique, prévisible, brève et proportionnée.

Situation (comportement)	Conséquence logique	Durée	Objectif visé
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Rappel important

La conséquence n'efface pas le comportement. Elle enseigne et ouvre la porte à un nouveau départ.



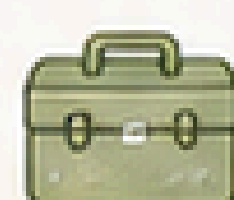
Questions orientées vers les solutions

- Quelle conséquence pourrait vraiment aider mon enfant à comprendre l'impact de ses gestes?
- Est-ce que je reste calme et cohérent quand j'applique une conséquence?
- Qu'est-ce que je peux faire différemment la prochaine fois?
- Comment puis-je soutenir mon enfant pour qu'il réussisse mieux?



Exemples concrets

- Interrompre sans cesse : perdre 5 minutes d'écran.
- Jouets partout : ranger avant de sortir un autre jeu.
- Parler sur un ton irrespectueux : écrire un mot d'excuse ou prendre un temps calme.
- Devoirs non faits : les terminer avant l'activité choisie.
- Oublier ses affaires : trouver une stratégie pour s'organiser (ex. : check-list, sac prêt).



Ma boîte à outils

Outils pour appliquer les conséquences de façon positive

- ☐ Établir les règles ensemble.
- ☐ Expliquer la conséquence à l'avance.
- ☐ Rester calme et ferme.
- ☐ Appliquer la conséquence à chaque fois.
- ☐ Faire un retour après : « Qu'as-tu appris? Que peux-tu faire autrement la prochaine fois? »
- ☐ Célébrer les efforts et les bons choix.



Conseils pratiques



Annoncez la conséquence en privé, pas devant les autres.



Appliquez-la dès que possible pour garder le lien clair.



Gardez la relation au cœur : l'amour et la bienveillance restent constants.



Ajustez vos conséquences si elles ne sont pas efficaces ou réalistes.





Protéger la relation parent-enfant

Multiplier les interactions positives

Les enfants avec un TDAH reçoivent souvent plus de rappels et de critiques que de commentaires positifs.

Or, les interactions positives sont le carburant de la relation et de la collaboration.

Elles renforcent l'estime de soi, favorisent l'écoute... et rendent les interventions plus efficaces.



À retenir

Une relation solide ne signifie pas absence de limites, mais beaucoup de moments de qualité et de bienveillance.



POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Une relation positive aide votre enfant à :

- se sentir aimé et accepté, même dans ses difficultés;
- avoir confiance en lui;
- être plus réceptif aux consignes et aux règles;
- oser demander de l'aide;
- mieux gérer ses émotions.

Elle devient un filet de sécurité, surtout dans les moments difficiles.



DES INTERACTIONS POSITIVES, AU QUOTIDIEN

Peu importe la journée, visez des petits moments :

- regard bienveillant et sourire;
- écoute véritable, sans interrompre;
- mots d'encouragement descriptifs;
- contact physique positif (câlin, tape dans le dos) si votre enfant en est réceptif;
- moments plaisants ensemble, sans objectif de performance.

La qualité compte plus que la quantité !



LE RATIO À VISER : 5 POUR 1

Pour chaque rappel ou correction, visez au moins cinq interactions positives. Ce ratio aide à garder la relation solide et à diminuer les tensions.

Exemples d'interactions positives :

- féliciter un effort;
- rire ensemble;
- poser une question sur ses intérêts;
- lui offrir des choix;
- le remercier pour son aide.



Activité : planifier des moments de connexion

Planifiez des moments simples pour vous connecter à votre enfant chaque semaine.

Ces moments n'ont pas besoin d'être longs ou coûteux !

Moment / activité	Quand ? (jour et moment)	Durée estimée	Ce que j'espère nourrir dans la relation

Exemples : jeu de société, marche, cuisiner ensemble, bricolage, écouter sa musique préférée, regarder un film, discuter dans la voiture, faire du sport, lire ensemble...



Questions orientées vers les solutions

- Quels sont les moments de la journée où je me sens le plus disponible pour mon enfant ?

- Quelles activités nous rapprochent naturellement ?

- Comment puis-je montrer à mon enfant que je l'aime, même quand il fait des erreurs ?

- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à être plus présent et bienveillant au quotidien ?

Idées pour multiplier les interactions positives

- ☐ Donner plus d'attention quand mon enfant fait quelque chose de positif.
- ☐ Utiliser des encouragements descriptifs (« J'ai aimé comment tu as persévéré »).
- ☐ Partager des moments plaisants ensemble chaque semaine.
- ☐ Valider ses émotions, même quand je n'approuve pas son comportement.
- ☐ Dire « je t'aime » et « je suis fier de toi » régulièrement.
- ☐ Autre : _____



Ma boîte à outils relationnelle



Mots bienveillants que j'utilise souvent :



Gestes ou attentions qui font du bien à mon enfant : _____



Rituels ou moments de qualité que nous partageons : _____



Petites victoires que je célèbre avec mon enfant : _____



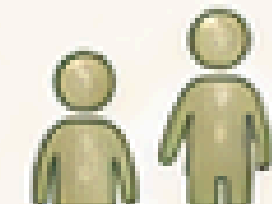
Conseils pratiques



Remarquez les efforts et les progrès, pas seulement les résultats.



Concentrez-vous sur les forces et les intérêts de votre enfant.



Ajustez vos attentes selon l'âge, la capacité et la journée.



Rappelez-vous : une relation solide aujourd'hui est un soutien pour toute la vie.





Aider sans faire à sa place

Encourager l'autonomie et la confiance



L'autonomie, c'est permettre à l'enfant ou à l'adolescent de faire ses propres choix, d'essayer, de se tromper parfois et d'apprendre. En tant que parent, votre rôle est d'accompagner, pas de faire à leur place.

Quand vous faites pour eux, vous augmentez la dépendance. Quand vous les aidez avec des outils et de la confiance, vous développez leur estime et leur capacité à se gérer.



À retenir

L'autonomie se développe par la confiance, la pratique et le soutien juste, au bon moment.



QUEL EST LE BON ÉQUILIBRE ?

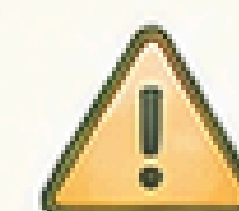
Ni trop en contrôle, ni trop en retrait : un accompagnement qui :

- ✓ Soutient sans faire à la place.
- ✓ Guide sans remplacer.
- ✓ Laisse l'enfant ou l'adolescent expérimenter et apprendre.



COMMENT LES AIDER À ÊTRE PLUS AUTONOMES ?

- ✓ Leur donner des choix plutôt que des directives.
- ✓ Leur confier des responsabilités adaptées.
- ✓ Leur apprendre à résoudre leurs problèmes.
- ✓ Les encourager à persévérer, même en cas d'erreur.
- ✓ Leur offrir un cadre clair et sécurisant.



À ÉVITER

- ✗ Faire les tâches à leur place.
- ✗ Répéter mille fois les consignes.
- ✗ Retirer trop vite les responsabilités.
- ✗ Souligner seulement les erreurs.
- ✗ Mettre la pression pour qu'ils réussissent toujours du premier coup.



Activité : petits pas vers plus d'autonomie

Choisissez une situation du quotidien et appliquez les étapes pour aider votre enfant ou votre adolescent à faire les choses par lui-même, avec votre soutien.

Situation	Ce que je peux faire pour soutenir l'autonomie	Ce que je dois éviter
Ex. : s'habiller	Lui donner le temps et les étapes à suivre.	Faire à sa place quand il se décourage.
Ex. : faire ses devoirs	Lui montrer comment planifier et vérifier son travail.	Corriger tout pour lui.
Ex. : gérer son temps	Lui proposer un horaire visuel et le laisser s'y référer.	Rappeler chaque tâche.
Ex. : résoudre un conflit	Lui apprendre des stratégies et l'encourager à essayer.	Intervenir trop vite.



Questions orientées vers les solutions

- Quelles petites responsabilités puis-je confier à mon enfant ou à mon adolescent cette semaine ?

- Comment puis-je l'encourager lorsqu'il essaie, même si ce n'est pas parfait ?

- Quel est un domaine où je peux lui faire un peu plus confiance dès aujourd'hui ?



Réflexion

Je me demande : Est-ce que j'aide mon enfant ou mon adolescent à devenir plus autonome ou est-ce que je fais les choses à sa place, même quand il pourrait le faire lui-même ?



Stratégies pour l'autonomie

- ☐ Je donne des consignes claires et simples.
- ☐ Je montre le « comment faire » plutôt que de faire à sa place.
- ☐ Je félicite les efforts, pas seulement le résultat.
- ☐ Je laisse les erreurs faire partie de l'apprentissage.
- ☐ Je l'encourage à trouver ses propres solutions.



Messages clés à retenir

- ♥ Apprendre prend du temps.
- ♥ L'autonomie se bâtit par la pratique.
- ♥ Encourager l'effort développe la confiance.
- ♥ Vous êtes un guide, pas un substitut.



Et si c'était difficile ?

Quand mon enfant ou mon adolescent vit un moment plus difficile :

- ☐ Je garde mon calme.
- ☐ Je le soutiens avec des repères simples.
- ☐ Je lui rappelle qu'il peut y arriver.



À retenir : Votre objectif n'est pas d'éviter qu'il se trompe, mais de l'aider à gagner en confiance et en autonomie.





Quand l'enfant devient adolescent

S'adapter pour mieux le soutenir



L'adolescence marque une période de grands changements.

Votre adolescent cherche son identité, son autonomie et sa place.

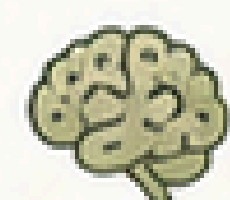
En ajustant votre façon d'intervenir, vous favorisez une relation de confiance

et l'aidez à traverser cette étape avec plus de sérénité.



À retenir

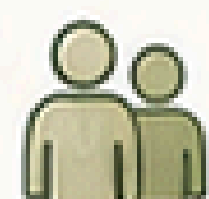
Ajuster votre posture ne signifie pas lâcher prise. Cela signifie accompagner autrement, avec respect et constance.



COMPRENDRE SON DÉVELOPPEMENT

- Le cerveau adolescent est encore en développement, surtout les zones liées à la planification et au contrôle des impulsions.
- Les émotions sont plus intenses et parfois changeantes.
- Le besoin d'autonomie et d'indépendance prend de l'importance.
- L'influence des pairs devient plus forte.

Ces changements sont normaux, mais peuvent créer des tensions à la maison.



AJUSTER VOTRE POSTURE

- Passer du rôle de chef à celui de guide.
- Remplacer les ordres par des discussions.
- Valoriser son point de vue, même si vous n'êtes pas d'accord.
- Offrir des choix encadrés pour lui donner un sentiment de contrôle.
- Maintenir des limites claires et stables, sans être rigide.

Le respect mutuel est la base d'une relation solide.



COMMUNIQUER AUTREMENT

- Écouter sans interrompre ni juger.
- Poser des questions ouvertes pour comprendre son point de vue.
- Exprimer vos attentes et vos préoccupations avec calme et respect.
- Éviter les longues leçons : privilégier les échanges courts et fréquents.

Une communication ouverte aujourd'hui favorise la confiance pour demain.



Activité : ajuster ma posture

Pensez à une situation récente de tension avec votre adolescent. Réfléchissez à comment vous pouvez ajuster votre approche.

Situation (qu'est-ce qui s'est passé ?)	Ma réaction habituelle	Ce que je pourrais faire autrement	Résultat souhaité
1.			
2.			
3.			



Rappel important

Même si votre adolescent teste les limites, il a toujours besoin de votre présence et de votre soutien. Les petits moments de connexion comptent énormément.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui fonctionne bien dans ma relation avec mon adolescent ?
- Comment puis-je lui montrer que je lui fais confiance tout en maintenant mes limites ?
- Qu'est-ce qui pourrait nous aider à mieux communiquer au quotidien ?
- Quelles sont les valeurs que je souhaite lui transmettre en priorité ?

Idées pour rester connecté

- ☐ Partager un repas ou une activité régulièrement.
- ☐ Prendre 10 minutes par jour pour discuter sans distraction.
- ☐ Lui écrire un mot positif ou un message d'encouragement.
- ☐ S'intéresser à ses passions et à ses projets.
- ☐ Être présent à ses événements importants.
- ☐ Planifier des moments « juste tous les deux ».
- ☐ Autre : _____



Ma boîte à outils relationnelle

Stratégies qui m'aident à garder le lien même dans les moments difficiles :

- _____
- _____
- _____
- _____

Ce qui l'aide à se sentir compris

- ☐ Que je l'écoute sans le couper.
- ☐ Que je respecte ses opinions.
- ☐ Que je sois constant dans mes limites.
- ☐ Que je sois calme quand on discute.
- ☐ Que je reconnaisse ses efforts.
- ☐ Que je passe du temps avec lui.
- ☐ Autre : _____



Conseils pratiques



Rappelez-vous que l'adolescence est temporaire, mais vos liens peuvent durer toute la vie.



Restez disponible, même s'il ne le montre pas toujours.



Choisissez vos batailles : concentrez-vous sur l'essentiel.



Prenez soin de vous : un parent calme et équilibré est un repère sécurisant pour son adolescent.





Écrans, jeux vidéo et téléphone

Utiliser le numérique avec équilibre

Les écrans font partie du quotidien des enfants et des adolescents. Bien utilisés, ils peuvent être des outils utiles pour apprendre, se divertir et rester en lien. Une utilisation équilibrée aide à préserver la concentration, le sommeil et le bien-être.



À retenir

L'objectif n'est pas d'éliminer les écrans, mais d'instaurer des habitudes saines et un équilibre dans leur utilisation.



LES EFFETS DES ÉCRANS

- ✓ Peuvent favoriser l'apprentissage et la créativité.
- ✓ Sont une source de divertissement et de lien social.
- ✓ Peuvent aussi entraîner :
 - un temps d'écran trop élevé;
 - une baisse de la concentration;
 - des troubles du sommeil;
 - une plus grande irritabilité.



REPÈRES SUGGÉRÉS

- ☐ Moins de 2 heures par jour de temps récréatif devant un écran (hors devoirs) pour les enfants.
- ☐ Des pauses régulières (10 à 15 minutes toutes les 45 à 60 minutes).
- ☐ Un adulte qui sert de modèle en limitant lui-même son temps d'écran.

Ces repères sont des guides, à ajuster selon les besoins de votre enfant.



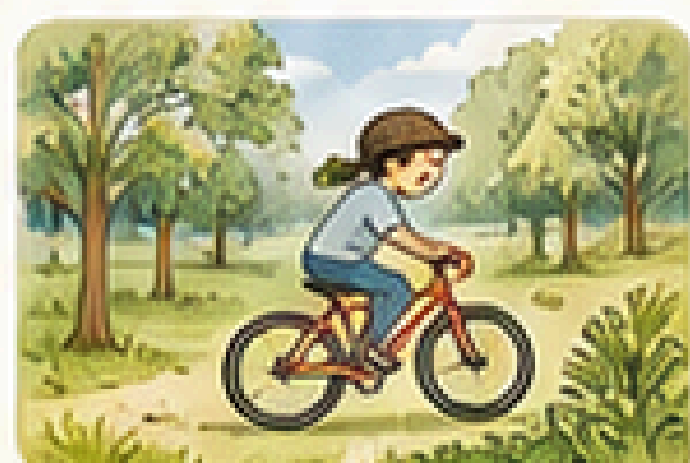
UN USAGE ÉQUILIBRÉ

- ✓ Varier les activités (plein air, sport, lecture, jeux de société).
- ✓ Établir des règles claires et cohérentes.
- ✓ Garder les écrans dans des lieux communs de la maison.
- ✓ Privilégier un contenu adapté à l'âge.



ACTIVITÉS À PRIVILÉGIER HORS ÉCRAN

Des alternatives qui nourrissent le bien-être et la concentration.



Activité physique



Jeux en plein air



Lecture



Créativité
(arts, bricolage)



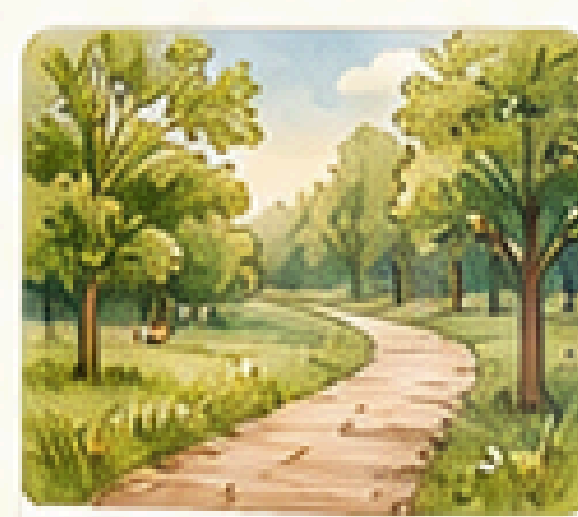
Détente
(méditation, yoga)



Temps avec des amis
et la famille



Sommeil suffisant



Sorties en nature



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui rend le temps d'écran plus équilibré pour mon enfant ?

- Quelles activités hors écran pourraient davantage l'intéresser ?

- Comment puis-je l'aider à faire des choix numériques plus sains ?



Règles numériques (à établir en famille)

- ☐ Le téléphone et les tablettes restent dans des endroits communs de la maison.
- ☐ Le temps d'écran est limité et planifié.
- ☐ Les écrans sont éteints au moins 1 heure avant le coucher.
- ☐ On privilégie des contenus adaptés à l'âge.
- ☐ On fait des pauses régulières.
- ☐ On trouve un équilibre entre le virtuel et le réel.



À surveiller



Temps d'écran qui augmente rapidement ou qui empiète sur le sommeil, les repas et les activités sociales.



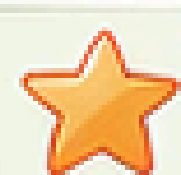
Irritabilité ou anxiété lorsqu'il n'a pas accès aux écrans.



Isolement, retrait ou baisse de la motivation pour les activités autres que les écrans.



Jeux vidéo ou réseaux sociaux qui prennent trop de place dans la vie quotidienne.



Conseils pratiques



Établissez une routine numérique en famille.



Valorisez les moments sans écran.



Soyez un modèle : montrez un usage équilibré.



Félicitez les bons choix et l'autonomie numérique.



Et moi, comme parent?

Prendre soin de soi pour mieux accompagner

Accompagner son enfant demande du temps, de l'énergie et beaucoup d'amour. Il est normal de se sentir dépassé(e), fatigué(e) ou découragé(e) à certains moments.

Prendre soin de vous n'est pas un luxe, c'est une nécessité.



À retenir

Un parent épuisé a moins d'énergie pour aider son enfant. Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de lui.



POURQUOI PRENDRE SOIN DE MOI?

- Pour avoir plus de patience et de bienveillance.
- Pour mieux gérer le stress et les émotions.
- Pour rester présent(e) et disponible.
- Pour être un modèle de santé et d'équilibre pour mon enfant.



Prendre soin de soi, c'est donner à son enfant un parent plus serein et disponible.



SE DONNER LA PERMISSION

- J'ai le droit de me reposer.
- J'ai le droit de demander de l'aide.
- J'ai le droit de ne pas être parfait(e).
- J'ai le droit de dire non à certaines demandes.



Vous n'avez pas à tout porter seul(e). Vous méritez aussi du soutien.



S'ENTOURER ET DEMANDER DU SOUTIEN

- Parlez à une personne de confiance.
- Partagez avec d'autres parents qui vivent des réalités similaires.
- N'hésitez pas à consulter un professionnel si le besoin se fait sentir.



Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.



Activité : faire le point sur moi

Prenez quelques minutes pour réfléchir à vos besoins actuels. Remplissez cette courte réflexion pour mieux vous recentrer.

Questions	Mes réponses
Qu'est-ce qui me fatigue le plus en ce moment?	
Qu'est-ce qui me fait du bien (et que je fais trop peu)?	
Quels sont mes petits moments à moi chaque semaine?	
De quoi aurais-je besoin pour me sentir plus soutenu(e)?	
Quelle est une action simple que je peux poser cette semaine pour prendre soin de moi?	



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui m'aide à me ressourcer?

- Qui peut m'aider ou me soutenir?

- Quels sont mes forces comme parent?

- Comment puis-je être plus doux(ce) envers moi-même?

Idées pour prendre soin de moi

- ☐ Prendre 10 minutes pour respirer et me recentrer.
- ☐ Faire une activité que j'aime.
- ☐ Bouger mon corps chaque jour.
- ☐ Dormir suffisamment.
- ☐ Manger équilibré.
- ☐ Parler de ce que je vis.
- ☐ Prendre du temps pour mes relations.
- ☐ Autre : _____



Ma boîte à outils anti-stress



Musique ou balado qui me détend : _____



Activité qui me fait du bien : _____



Phrase qui me réconforte : _____



Rituel relaxant que je peux refaire : _____



Personne à qui je peux parler : _____

Rappel bienveillant

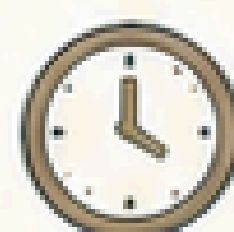


Vous faites de votre mieux, avec les ressources que vous avez, chaque jour.

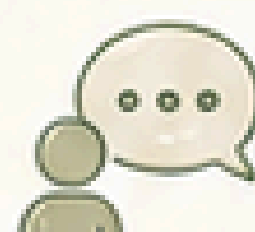
C'est déjà énorme!



Conseils pratiques



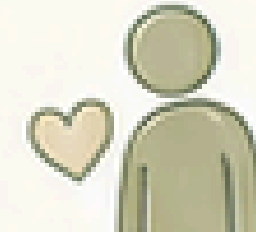
Planifiez de petits moments pour vous, comme un rendez-vous avec vous-même.



Acceptez l'aide offerte (parce que vous n'avez pas à tout faire seul(e)).



Mettez vos besoins à l'horaire, au même titre que ceux des autres.



Soyez patient(e) et bienveillant(e) avec vous-même.



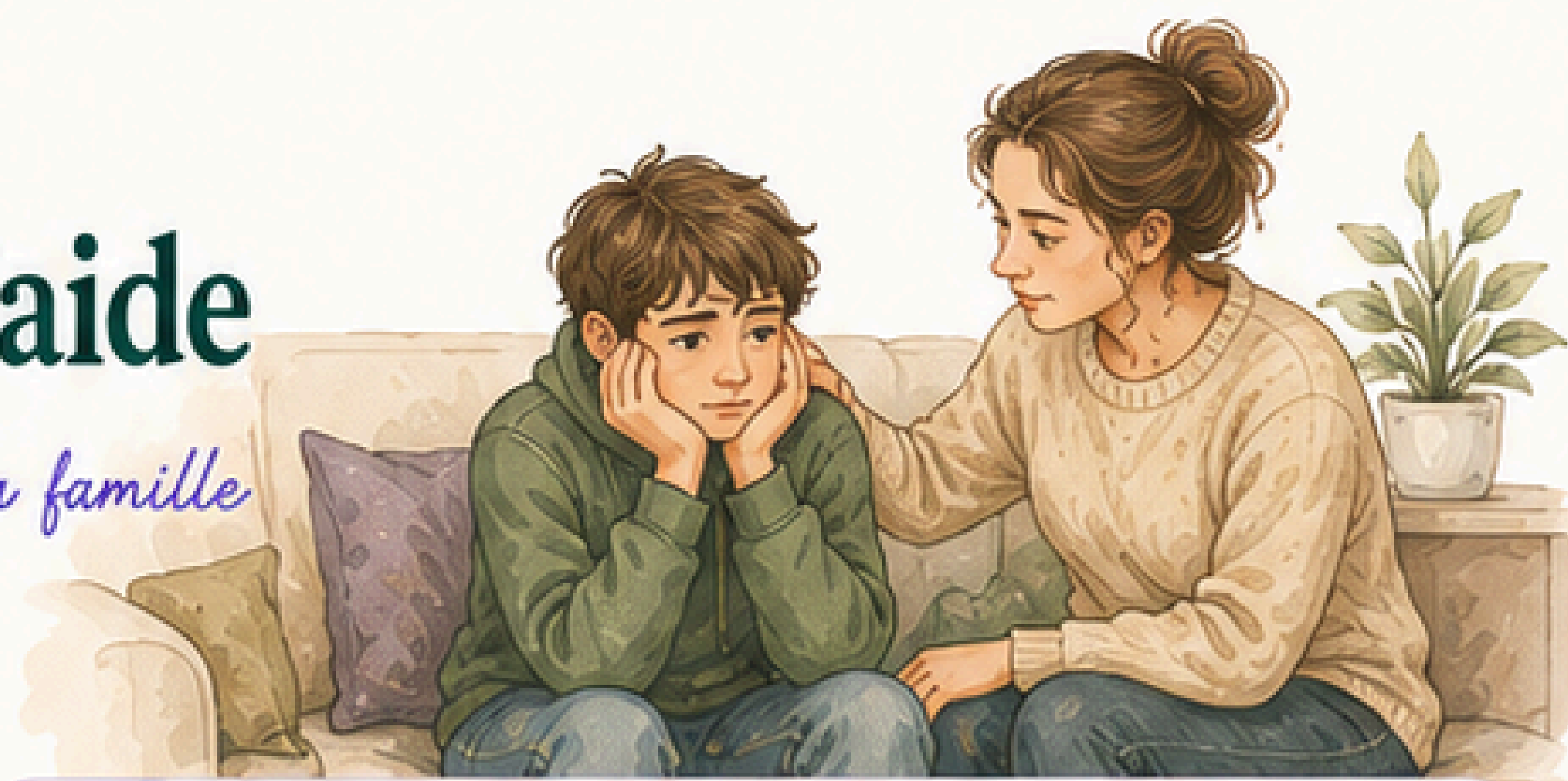
Rappelez-vous que votre bien-être profite à toute la famille.





Quand demander de l'aide

Se faire soutenir, c'est prendre soin de toute la famille



Il n'est pas toujours facile de savoir quand une situation dépasse nos ressources.

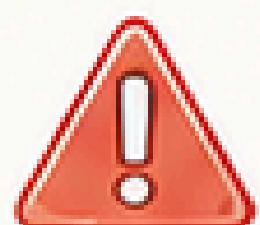
Demander de l'aide n'est pas un échec, c'est un geste de courage et de protection pour votre enfant et pour vous.

Vous n'avez pas à traverser cela seul(e).



À retenir

Plus l'aide est demandée tôt, plus elle peut être efficace.
Les professionnels sont là pour vous guider et vous soutenir.



SIGNAUX D'ALERTE à ne pas ignorer

Consultez rapidement si votre enfant :

- Parle de vouloir mourir ou de ne plus vouloir vivre.
- Se blesse intentionnellement (se coupe, se brûle, etc.).
- A des changements importants et soudains dans son humeur ou son comportement.
- S'isole complètement ou perd tout intérêt pour ses activités.
- Consomme de l'alcool, du cannabis ou d'autres substances de façon inquiétante.
- Vit des crises de colère intenses et fréquentes avec perte de contrôle.
- A des problèmes de sommeil ou d'alimentation qui persistent.



Si vous craignez pour sa sécurité ou la vôtre :
appelez le **911** ou rendez-vous à l'urgence.



SITUATIONS QUI MÉRITENT DE CONSULTER

Envisagez de demander de l'aide si :

- Les difficultés durent depuis plusieurs semaines malgré vos efforts.
- Les conflits à la maison deviennent épuisants et fréquents.
- L'école signale des difficultés importantes.
- Votre enfant évite l'école ou a de la difficulté à y aller.
- Vous vous sentez dépassé(e), impuissant(e) ou en détresse.
- Vous avez besoin d'outils ou d'un regard extérieur.

Demander de l'aide tôt permet d'éviter
que la situation ne s'aggrave.



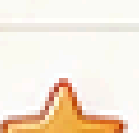
POURQUOI DEMANDER DE L'AIDE ?

- ✓ Pour mieux comprendre ce qui se passe.
- ✓ Pour obtenir des outils adaptés.
- ✓ Pour soutenir le développement et le bien-être de votre enfant.
- ✓ Pour alléger votre charge mentale.
- ✓ Pour renforcer la relation parent-enfant.



Mon plan d'action

Réfléchissez à qui vous pouvez vous adresser et notez vos prochaines étapes.

Qui ou quoi peut m'aider ?	Comment les contacter ?	Qu'est-ce que je vais faire ?	Quand ?
 Proche de confiance (ami(e), famille)			
 Service de santé (CLSC, médecin)			
 Organisme ou ressource			
 Autre			



Rappel important

Vous avez le droit d'être accompagné(e) et soutenu(e).
Prendre soin de votre bien-être vous permet d'être plus présent(e) pour votre enfant.



Questions orientées vers les solutions

- Qui pourrait m'écouter ou m'aider à y voir plus clair?

- Quel petit pas puis-je faire cette semaine?

- Quels sont mes besoins en ce moment?

- Qu'est-ce qui me donnerait du soutien et de l'énergie?

Ressources à garder sous la main



Info-Social 811
Option 2 (intervenant psychosocial)
24h/24, 7j/7



Jeunesse, J'écoute
1 800 668-6868
Texto : PARLER au 686868
Clavardage : jeunessejecoute.ca



Tel-jeunes
1 800 263-2266
Texto et clavardage
teljeunes.com



Équipe de crise du CLSC
_____ (composez le 811 pour être dirigé)



Urgence
911





Ressources pour vous soutenir

Des outils concrets pour accompagner votre enfant

Voici une sélection de ressources fiables et pratiques pour mieux comprendre le TDAH et obtenir du soutien au quotidien.

N'hésitez pas à les explorer selon vos besoins.



Organismes d'aide et de soutien



Services TDAH & +

Organisme régional de Québec offrant de l'aide concrète, un centre de documentation et des activités d'entraide pour les familles.

 servicestdahetplus.org



Regroupement des Associations PANDA du Québec

Le réseau provincial qui soutient la réussite scolaire et sociale des jeunes TDAH et guide leurs parents.

 associationpanda.qc.ca



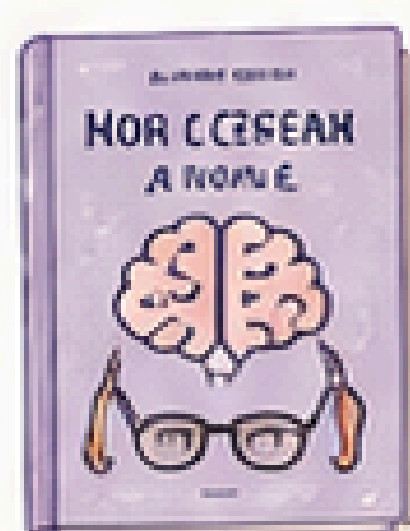
Fondation Philippe Laprise

Offre d'excellentes boîtes à outils, des fiches et des formations simples d'accès pour démystifier le trouble.

 fondationphilippelaprise.com



Livres de référence (auteurs québécois)



Mon cerveau a encore besoin de lunettes (Dre Annick Vincent)

Le grand classique québécois, illustré et vulgarisé, idéal pour expliquer le TDAH aux enfants et aux parents.



TDAH - La boîte à outils (Ariane Hébert)

Rempli de stratégies concrètes, de trucs visuels et de fiches pratiques pour gérer l'organisation, le calme et les émotions débordantes à la maison.

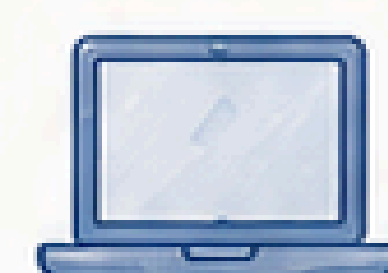


J'accompagne mon élève avec un TDAH ou Et si c'était un TDAH ?

Des ouvrages pratiques très souvent recommandés par les professionnels pour faire le pont entre la maison et l'école.



Sites web d'information et outils



TDAH Informations Trucs Astuces

Le site web coordonné par la psychiatre de Québec Dre Annick Vincent, une référence médicale vulgarisée pour toute la famille.

 tdah.trucsastuces.ca



Naître et grandir - Dossier TDAH

Fiches simplifiées pour comprendre les comportements, le diagnostic et l'accompagnement des plus jeunes.

 naîtreetgrandir.com



Institut des troubles de l'apprentissage (ITA)

Une mine d'or d'articles et de webinaires pour outiller les parents sur le plan des devoirs et des fonctions exécutives.

 ita.qc.ca



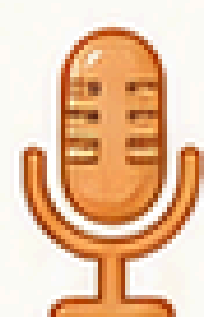
Balados (podcasts) à écouter



Le balado des proches aidants (L'Appui)

Propose des épisodes touchants et pertinents dédiés aux défis des parents d'enfants ayant des besoins particuliers ou neurodivergents.

 lappui.org/balado



Focus (par TDAH Focus)

Balado spécialisé abordant la gestion du temps, l'organisation et la charge mentale liée au TDAH.

 tdahfocus.com/balado



Conseil de recherche

Cherchez également des épisodes hors-série d'Ariane Hébert ou de la Fondation Philippe Laprise sur les plateformes de diffusion (Spotify/Apple).



Rappel bienveillant

Vous n'avez pas à tout faire seul(e). Demander de l'aide est un geste de force et d'amour. Chaque petite ressource utilisée peut faire une grande différence.

