

# Programme d'Entrainement aux Habilités Parentales

A destination des proches d'enfant entre 5 et 12 ans présentant un TDA/H

14 séances (environ 2/mois)  
Animées par une psychologue  
spécialisée en neuropsychologie

45€/séance par couple en groupe  
55€/séance par couple en individuel


## Les objectifs du programme


 Diminuer les mauvais comportements

 Apaiser la dynamique familiale


 Augmenter le sentiment de  
compétence parentale

 Savoir faire des demandes efficaces

 Mieux comprendre le TDAH et ses  
conséquences sur le quotidien

 Apprendre des techniques  
éducatives appropriées

## Les thèmes abordés

1 Introduction au programme et  
psychoéducation 

2 Comprendre la désobéissance 

3 Le moment spécial 

4 Optimiser l'efficacité des consignes 


5 Apprendre à l'enfant à ne pas déranger

6 Le tableau de comportement 

7 Gestion des comportements problématiques  
avec le Time Out 

8 Gestion des crises émotionnelles 

9 Réparer plutôt que punir 

10 Prendre soin de soi en tant que parent 

11 Apprendre à l'enfant à bien se comporter  
dans les lieux publics 

12 Accompagner les devoirs scolaires et faire  
le lien avec l'école 

13 Gérer les écrans 

14 Retour sur le programme 



Ce programme est inspiré par la thérapie Barkley, développée aux Etats-Unis par le Dr. R. A. Barkley, spécialiste du TDAH; l'efficacité de ce programme a été démontrée