



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