

 GUIDE GRATUIT



Mini-Guide Programme Barkley

Comprendre le TDA/H pour mieux accompagner votre enfant

Découvrez les bases de la méthode qui a
transformé des milliers de familles à travers le
monde



Qu'est-ce que le TDA/H ?

Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité touche environ 5% des enfants.

Les 3 composantes

- ✓ **Inattention** : difficulté à maintenir sa concentration
- ✓ **Hyperactivité** : agitation motrice excessive
- ✓ **Impulsivité** : actions sans réflexion préalable

Ce qu'il faut comprendre

Le TDA/H n'est **pas** un problème d'intelligence ou de mauvaise éducation.

C'est un **trouble neurodéveloppemental** qui affecte les fonctions exécutives du cerveau.



*« Mon enfant **SAIT** ce qu'il doit faire...
mais son cerveau a du mal à **APPLIQUER** ce qu'il sait au bon moment. »*

 **AVANT**




"Il ne **VEUT** pas obéir"



 **APRÈS**

"Il ne **PEUT** pas encore"

À retenir

-  Le TDA/H est un **trouble de la performance**, pas de la connaissance
-  L'enfant a besoin d'**aide externe** pour compenser ses difficultés
-  Ce changement de regard change **toute l'approche parentale**



Le cycle coercitif parent-enfant

Comprendre ce cercle vicieux pour en sortir définitivement.

1

Le parent fait une demande

"Range ta chambre s'il te plaît"



2

L'enfant ne coopère pas

Distracted, oubli, opposition... la demande n'est pas suivie



3

Le parent répète et s'énerve

Répétitions, ton qui monte, menaces, punitions



4

Escalade ou abandon

Crise, conflit majeur... OU le parent cède par épuisement



*Ce cycle s'auto-renforce : l'enfant apprend que résister "paye"
et le parent s'épuise de plus en plus.*

La solution : casser le cycle

La méthode Barkley vous apprend à **anticiper** plutôt que réagir, à utiliser des **conséquences prévisibles** et à renforcer les **comportements positifs**.



Les 4 piliers de la méthode Barkley

Une structure solide comme une table à 4 pieds pour un quotidien plus serein.



1. Structure

Routines claires et prévisibles
pour réduire l'anxiété



2. Attention positive

Surprendre l'enfant en train de
bien faire



3. Communication claire

Une consigne simple à la fois



4. Conséquences calmes

Prévisibles, neutres et
cohérentes



*« Surprendre l'enfant en train de **BIEN FAIRE**
est l'outil le plus puissant de cette méthode »*

✗ Ce qui ne marche pas

- ✓ Réagir uniquement aux comportements négatifs
- ✓ Donner plusieurs consignes à la fois
- ✓ Punir sous le coup de la colère
- ✓ Incohérence entre les adultes

✓ Ce qui marche

- ✓ Valoriser les petites réussites
- ✓ Une instruction simple et directe
- ✓ Conséquences prévisibles et calmes
- ✓ Tous les adultes alignés

💡 Pourquoi ça marche ?

- 💡 L'enfant TDAH a besoin de **prévisibilité** pour compenser ses difficultés
- 💡 Les **routines** économisent l'énergie mentale de toute la famille
- 💡 La **cohérence** parentale est la clé du succès



5 erreurs fréquentes (et comment les éviter)

Ces pièges courants peuvent saboter vos efforts — voici comment les contourner.

1

✗ L'ERREUR

Répéter encore et encore

en pensant que l'enfant finira par comprendre

✓ LA SOLUTION

Donner UNE consigne

puis passer directement à la conséquence prévue

2

✗ L'ERREUR

Ne remarquer que ce qui va mal

"Arrête !", "Non !", "Combien de fois..."

✓ LA SOLUTION

Valoriser ce qui va bien

même les toutes petites choses positives

3

✗ L'ERREUR

Punir sous le coup de l'émotion

des conséquences disproportionnées ou imprévisibles

✓ LA SOLUTION

Conséquences décidées à l'avance

courtes, neutres et appliquées calmement

4

✗ L'ERREUR

Désaccord entre parents

"Maman a dit oui..." / "Mais avec Papa..."

✓ LA SOLUTION

Front uni et règles communes

discutées en dehors des moments de crise

5

✗ L'ERREUR

Attendre la perfection

et abandonner si ça ne marche pas immédiatement

✓ LA SOLUTION

Célébrer les petits progrès

la transformation prend du temps



Le Programme Barkley en 5 sessions

Une formation complète en visioconférence pour transformer votre quotidien familial.

1 Comprendre le TDA/H et les comportements opposants

Psychoéducation, modèle de Barkley, changer de regard

2 L'attention positive et le moment spécial

Renforcer le lien, surprendre en train de bien faire

3 Les ordres efficaces et la communication claire

Consignes simples, contact visuel, vérification

4 Les systèmes de récompenses et le time-out

Jetons, contrats, conséquences calmes et prévisibles

5 Gestion scolaire, sorties et anticipation

Devoirs, lieux publics, prévenir les crises



100% en visio
depuis chez vous



Petit groupe
6-8 familles max



Supports complets
inclus



Prêt à transformer votre quotidien ?

Recevez toutes les informations sur les prochaines sessions



contact@lesptitsmonstres.fr

« Mieux comprendre → Mieux gérer → Retrouver l'harmonie familiale »