

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

Distraction, 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

2

## ✗ L'ERREUR

**Ne remarquer que ce qui va mal**  
"Arrête !", "Non !", "Combien de fois..."

3

## ✗ L'ERREUR

**Punir sous le coup de l'émotion**  
des conséquences disproportionnées ou imprévisibles

4

## ✗ L'ERREUR

**Désaccord entre parents**  
"Maman a dit oui..." / "Mais avec Papa..."

5

## ✗ L'ERREUR

**Attendre la perfection**  
et abandonner si ça ne marche pas immédiatement

## ✓ LA SOLUTION

**Donner UNE consigne**  
puis passer directement à la conséquence prévue

## ✓ LA SOLUTION

**Valoriser ce qui va bien**  
même les toutes petites choses positives

## ✓ LA SOLUTION

**Conséquences décidées à l'avance**  
courtes, neutres et appliquées calmement

## ✓ LA SOLUTION

**Front uni et règles communes**  
discutées en dehors des moments de crise

## ✓ 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@lespetitsmonstres.fr](mailto:contact@lespetitsmonstres.fr)

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