Dynseo

ACCOMPAGNER UN ENFANT AVEC TDAH :

CLÉS ET SOLUTIONS AU QUOTIDIEN

Formation destinée aux parents, éducateurs et professionnels accompagnant des enfants avec TDAH

Comprendre le TDAH et mettre en place des stratégies concrètes pour un accompagnement bienveillant et efficace

Durée : 4 heures	**Modules :** 5 modules
Leçons : 14 leçons	**Public :** Parents, éducateurs, enseignants, professionnels de l'enfance
Format : 100 % en ligne, asynchrone	**Organisme :** N° 11757351875
Certification : Qualiopi	**Tarif :** Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation vous offre des repères clairs pour comprendre le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et ses impacts sur la vie quotidienne. Vous apprendrez à identifier les différents profils (inattentif, hyperactif-impulsif, mixte) et à reconnaître leurs manifestations concrètes. Grâce à des stratégies pratiques et des outils adaptés, vous saurez améliorer la concentration, canaliser l'énergie et instaurer des routines apaisantes. Vous découvrirez comment accompagner l'enfant à l'école comme à la maison, tout en préservant un climat familial serein. Cette formation privilégie un cadre structurant mais bienveillant, avec des solutions concrètes faciles à appliquer au quotidien pour favoriser l'épanouissement de l'enfant.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre le TDAH	3 leçons
MODULE 2	Stratégies pour mieux vivre le TDAH	3 leçons
MODULE 3	Le rôle de la famille	3 leçons
MODULE 4	DYNSEO pour accompagner un enfant avec TDAH	5 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le TDAH, ses symptômes (inattention, impulsivité, hyperactivité) et ses différentes formes
- Identifier l'impact du TDAH sur la vie scolaire, les relations sociales et la vie familiale
- Mettre en place des routines efficaces : plannings visuels, tâches fractionnées, rappels et check-lists
- Valoriser les réussites et encourager l'enfant plutôt que de le sanctionner
- Utiliser le jeu et l'activité physique comme leviers pour canaliser l'énergie et renforcer l'apprentissage
- Développer des stratégies pour améliorer la concentration : environnement calme, consignes courtes, supports variés
- Favoriser l'autonomie à travers des responsabilités progressives et des choix guidés
- Maintenir une ambiance familiale sereine grâce à des règles claires, une communication bienveillante et des moments de qualité partagés
- Découvrir comment l'application COCO PENSE et COCO BOUGE de DYNSEO peut aider les enfants avec TDAH à progresser de manière ludique et stimulante

Informations générales

Durée	4 heures
Public visé	Parents, éducateurs, enseignants, professionnels accompagnant des enfants avec TDAH
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)

Certification	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

MODULE 1 — Comprendre le TDAH — 3 leçons

Leçon 1 – Symptômes : inattention, impulsivité, hyperactivité

- Inattention : difficulté à se concentrer, oublis fréquents, distractions
- Impulsivité : réactions sans réflexion, coupe la parole, agit avant de penser
- Hyperactivité : besoin constant de bouger, se lève, grimpe, gigote
- Variabilité des profils selon les enfants
- L'enfant TDAH n'est ni paresseux ni désobéissant

Leçon 2 – Les différentes formes de TDAH

- Type inattentif : grande difficulté de concentration, peu d'hyperactivité
- Type hyperactif-impulsif : bouge sans arrêt, comportements visibles
- Type mixte : combinaison des deux formes précédentes (le plus fréquent)
- Variations selon l'âge et le genre
- Filles souvent diagnostiquées tardivement

Leçon 3 – Impact sur la vie scolaire et familiale

- À l'école : difficulté à suivre le rythme, travaux incomplets, comportements perturbateurs
- À la maison : tensions lors des devoirs, routines difficiles, fatigue parentale
- Conséquences émotionnelles : perte de confiance, sentiment d'incompréhension
- Importance d'un accompagnement bienveillant

MODULE 2 — Stratégies pour mieux vivre le TDAH — 3 leçons

Leçon 1 – Organisation et routines efficaces

- Planning visuel avec pictogrammes et couleurs
- Routines fixes pour les moments clés (lever, repas, devoirs, coucher)
- Fractionner les tâches en petites étapes
- Préparer à l'avance (cartable, vêtements)
- Utiliser rappels visuels (check-list, post-it) et valoriser chaque réussite

Leçon 2 – Jeux et activités pour canaliser l'énergie

- Activités physiques régulières (sport, natation, danse, vélo)
- Jeux moteurs courts à la maison (course, corde à sauter, parcours)
- Associer mouvement et apprentissage (mathématiques avec ballon, vocabulaire mimé)
- Pauses actives pendant les devoirs (10 min travail / 2 min mouvement)
- Choisir des activités que l'enfant aime vraiment

Leçon 3 – Favoriser la concentration et l'attention

- Environnement sans distractions (bureau dégagé, lieu calme)
- Fractionner le temps de travail (10-15 minutes avec minuteur)
- Consignes claires, courtes et découpées en étapes
- Varier les supports (voir, entendre, manipuler)
- Exercices ludiques d'attention (chercher intrus, puzzle, Jacques a dit)

MODULE 3 — Le rôle de la famille — 3 leçons

Leçon 1 – Maintenir un cadre rassurant

- Le cadre comme repère face à la tempête intérieure
- Règles claires et simples (3-4 règles essentielles formulées positivement)
- Constance dans l'application des règles et routines
- Transitions annoncées avec minuteur visuel
- Valoriser les réussites plus que sanctionner les échecs

Leçon 2 – Encourager l'autonomie

- Confier des petites responsabilités adaptées à l'âge
- Laisser l'enfant essayer par lui-même (accepter résultat imparfait)
- Donner des choix simples pour développer la capacité de décision
- Transformer les erreurs en occasions d'apprendre

- Ajuster ses attentes et accompagner le rythme de l'enfant

Leçon 3 – Maintenir une ambiance familiale sereine

- Communication bienveillante (parler calmement, écouter, gérer conflits constructivement)
- Temps de qualité partagé (repas sans écrans, promenade, jeux, rituels)
- Respecter les rythmes de chacun avec temps calmes
- Gérer le stress parental (repos, partage émotions, demande d'aide)
- Valoriser les petits moments positifs

MODULE 4 — DYNSEO pour accompagner un enfant avec TDAH — 5 leçons

Leçon 1 – L'application COCO PENSE et COCO BOUGE

- Plus de 30 jeux pour stimuler mémoire, attention, langage et logique
- Pauses sportives automatiques toutes les 15 minutes
- Jeu Invasion des taupes : adaptation du geste, inhibition et réactivité
- Jeu Perce Ballons : précision du geste et attention sélective
- Transforme le temps d'écran en moment utile et motivant

Leçon 2 – Des outils en ligne spécifiques pour les enfants TDAH

- Aide-Mémoire de poche : stratégies essentielles en format compact
- Plan d'action TDAH : outil collaboratif pour identifier déclencheurs et suivre progrès
- Thermomètre de l'énergie : échelle visuelle 5 niveaux pour réguler son état
- Cartes retour au calme : 12 techniques de désescalade
- Stop – Réfléchis – Agis : métaphore feu tricolore pour contrôler impulsivité

Leçon 3 – Cas pratiques - Partie 1

- Cas pratique 1 : Le chaos du matin (Lucas, 8 ans, TDAH mixte)
- Cas pratique 2 : L'explosion pendant les devoirs (Emma, 9 ans, TDAH inattentif)
- Cas pratique 3 : La crise au supermarché (Théo, 6 ans, TDAH hyperactif-impulsif)

Leçon 4 – Cas pratiques - Partie 2

- Cas pratique 4 : Les conflits avec la fratrie (Léa, 7 ans, TDAH mixte)
- Cas pratique 5 : La difficulté à s'endormir (Nathan, 10 ans)
- Cas pratique 6 : Les difficultés à l'école (Inès, 8 ans, TDAH inattentif)

Leçon 5 – Synthèse et 8 principes clés

- Anticiper et préparer
- Utiliser supports visuels et fractionner les tâches
- Intégrer le mouvement et intervenir tôt
- Valoriser les efforts et travailler en équipe
- Être patient et constant
- QUIZZ FINAL
- Évaluation des connaissances
- Validation

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24 depuis un espace personnel sécurisé
- Contenus pédagogiques : vidéos, supports écrits, exercices interactifs et cas pratiques
- Quiz final pour valider l'acquisition des connaissances
- Attestation de fin de formation délivrée après validation du quiz
- Accès illimité pendant 1 an à l'ensemble des ressources