

# TDAH CHEZ L'ADOLESCENT : STRATÉGIES AVANCÉES POUR GÉRER L'IMPULSIVITÉ ET L'OPPOSITION

**Formation pour parents d'adolescents TDAH souhaitant développer des stratégies concrètes d'intervention**

Comprendre le TDAH à l'adolescence et agir efficacement face aux comportements difficiles

<b>Durée :</b> Formation complète en 5 modules	<b>Modules :</b> 5 modules
<b>Leçons :</b> 23 leçons	<b>Public :</b> Parents d'adolescents TDAH
<b>Format :</b> 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme :</b> N° 11757351875
<b>Certification :</b> Qualiopi	<b>Tarif :</b> Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Description de la formation

Cette formation vous offre une compréhension approfondie du TDAH à l'adolescence, période où le trouble interagit avec les bouleversements hormonaux, le besoin d'autonomie et la pression sociale. Vous découvrirez pourquoi votre adolescent n'est pas « difficile » mais « en difficulté », et comment adapter votre accompagnement à cette réalité neurologique. À travers des stratégies concrètes, vous apprendrez à identifier les situations déclenchantes, à repérer les signes avant-coureurs de débordement, à différencier agitation, crise émotionnelle et opposition volontaire, et à intervenir de façon adaptée. Vous construirez un cadre cohérent entre la maison et l'établissement scolaire, tout en respectant le besoin d'autonomie de votre adolescent.

## Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Le TDAH à l'Adolescence : Comprendre l'Origine des Comportements	6 leçons
<b>MODULE 2</b>	Identifier les Situations à Risque et Prévenir les Débordements	4 leçons
<b>MODULE 3</b>	Intervenir Lors d'un Comportement Difficile	5 leçons
<b>MODULE 4</b>	Construire une Cohérence Éducative et Travailler avec l'Établissement Scolaire	4 leçons
<b>MODULE 5</b>	Les Applications DYNSEO pour Accompagner Votre Adolescent	1 leçon

## Objectifs pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement neurocognitif du TDAH à l'adolescence et l'impact des bouleversements hormonaux
- Identifier les 5 catégories de situations déclenchantes et repérer les signes avant-coureurs de débordement
- Différencier agitation, impulsivité et opposition volontaire pour adapter votre intervention
- Appliquer des techniques d'intervention immédiates adaptées à chaque type de comportement
- Construire une cohérence éducative entre la maison et l'établissement scolaire
- Établir un cadre familial adapté avec des règles négociées et des conséquences cohérentes
- Reconnaître les signes d'alerte nécessitant une consultation professionnelle
- Mettre en place des adaptations concrètes pour prévenir les crises et accompagner l'après-crise

## Informations générales

<b>Durée</b>	Formation complète répartie en 5 modules progressifs
<b>Public visé</b>	Parents d'adolescents TDAH souhaitant approfondir leur compréhension du trouble à l'adolescence et développer des stratégies d'intervention concrètes pour gérer l'impulsivité, l'opposition et les débordements émotionnels au quotidien
<b>Prérequis</b>	Aucun, formation accessible à tous les parents

<b>Tarif</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - Fonctionnement Neurocognitif du TDAH à l'Adolescence**

- TDAH : trouble neurodéveloppemental affectant les fonctions exécutives et le cortex préfrontal
- Attention fonctionnant par à-coups, hyperfocalisation sur les passions, décrochage sur tâches peu stimulantes
- Distracteurs externes (notifications, bruits) et internes (pensées, préoccupations)
- Développement cérébral en cours rendant le contrôle des impulsions particulièrement difficile

**Leçon 2 - Le Déficit d'Inhibition et l'Impulsivité à l'Adolescence**

- Inhibition : capacité à stopper une action ou parole, « frein neurologique » doublement mis à l'épreuve
- Manifestations : parler avant réfléchir, messages impulsifs regrettés, achats non réfléchis, interruptions
- Réactions émotionnelles intenses et immédiates, difficultés à différer les gratifications
- Prises de risques inconsidérées et publications regrettables sur réseaux sociaux

**Leçon 3 - L'Évolution de l'Hyperactivité à l'Adolescence**

- Agitation motrice visible se transforme en tension intérieure invisible mais épuisante
- Sensation d'impatience chronique et besoin constant de stimulation
- « Moteur interne qui tourne en permanence », difficulté à se détendre
- TDAH moins visible en apparence mais tout aussi handicapant au quotidien

**Leçon 4 - Les Spécificités du TDAH Combinées à l'Adolescence**

- Décalage entre besoin d'autonomie et difficultés d'organisation/planification
- Pression sociale intense, estime de soi fragilisée par années de difficultés
- Exigences scolaires croissantes (autonomie, emplois du temps complexes, professeurs multiples)
- Risques amplifiés : conduites dangereuses, substances, écrans omniprésents avec gratification immédiate

**Leçon 5 - Les Trois Types de Comportements Fréquents à l'Adolescence**

- Agitation internalisée : impossibilité de se poser, impatience, besoin de créer de la stimulation
- Impulsivité : réponses cinglantes, interruptions, décisions sans réfléchir, réactions émotionnelles intenses
- Opposition : refus catégoriques, négociations interminables, remise en question de l'autorité, provocations
- Comportements reflétant une difficulté neurologique amplifiée par l'adolescence

**Leçon 6 - Impact des Émotions : Frustration, Injustice, Surcharge**

- Émotions ressenties avec intensité déconcertante, passages rapides d'une humeur à l'autre
- Frustration omniprésente liée au décalage capacités/résultats et comparaison avec pairs
- Sentiment d'injustice exacerbé : impression d'en demander plus, incompréhension, persécution
- Surcharge cognitive quotidienne menant à des « décharges » en fin de journée

**Leçon 1 - Les 5 Catégories de Situations Déclenchantes**

- Tâches longues perçues comme inutiles : révisions, rangement, devoirs répétitifs
- Transitions imposées : éteindre écrans, changements de programme, obligations non anticipées
- Surcharge sensorielle : bruit, sollicitations multiples, lieux fréquentés, périodes d'exams
- Consignes floues nécessitant décodage alors que besoin de précision concrète
- Fin de journée et week-ends : épuisement attentionnel, relâchement de structure

**Leçon 2 - Signes Avant-Coureurs de Débordement**

- Signaux physiques : agitation croissante, crispation, respiration accélérée, mâchoires serrées
- Signaux verbaux : ton montant, phrases courtes, soupirs, débuts d'insultes ou mutisme soudain
- Signaux comportementaux : tentative d'isolement, manipulation du téléphone, provocations s'intensifiant
- Intervenir avant la crise facilite grandement l'apaisement

**Leçon 3 - Adaptations Immédiates**

- Découper tâches en étapes précises, technique Pomodoro (25 min travail / 5 min pause)
- Outils d'organisation adaptés : applications rappels, agenda numérique, minuteurs visuels, tableau blanc
- Gestion du temps concrète : annoncer transitions à l'avance, chronométrer ensemble pour estimer durées
- Environnement adapté : espace épuré, casque anti-bruit, musique instrumentale, respect du retrait

**Leçon 4 - Prévention Active**

- Renforcement positif adapté : reconnaissances factuelles et respectueuses, ratio 3 positifs pour 1 négatif
- Pauses stratégiques : temps de décompression après cours, récupération par activités « improductives »
- Règles claires négociées ensemble : co-construction du cadre, limiter à l'essentiel, formuler positivement
- Valorisation des forces : identifier compétences et passions, encourager domaines de réussite

## MODULE 3

### Intervenir Lors d'un Comportement Difficile

5 leçons

#### Leçon 1 - Différencier les Types de Comportements

- Agitation : besoin physiologique de mouvement, canaliser sans confrontation, proposer activité physique
- Crise émotionnelle : débordement intérieur intense, apaiser et sécuriser, rester calme, attendre
- Opposition volontaire : test des limites, cadre ferme mais respectueux, choix limités, conséquences claires
- Adapter l'intervention au type de comportement pour être efficace

#### Leçon 2 - Votre Posture, Premier Outil d'Intervention

- Distance respectueuse (1-2 mètres), posture ouverte, ne pas bloquer le passage
- Phrases courtes et ton neutre : quelques mots simples, voix basse et ferme
- Ne pas chercher à « gagner », accepter de différer la discussion, choisir ses batailles
- Éviter de raisonner pendant la crise : cerveau non disponible pour arguments

#### Leçon 3 - Techniques d'Intervention Immédiate

- Déplacer le focus : changement d'environnement, activité physique, reporter le sujet conflictuel
- Choix limités : deux options acceptables offrant sentiment de contrôle
- Retrait stratégique : parfois ne pas intervenir, modéliser gestion saine des émotions
- « Resets » rapides : eau froide, respirations, musique, sortir prendre l'air

#### Leçon 4 - Gérer les Situations Spécifiques

- Insultes et provocations : ne pas réagir au quart de tour, nommer ce qu'on observe, proposer issue calme
- Refus systématique : accepter verbalement la position, maintenir le cadre, éviter justifications répétées
- Claquements de porte : laisser se calmer, reprendre contact après 30 min à quelques heures
- Conflits écrans : anticiper arrêts, règles négociées à l'avance, éviter confiscations brutales
- Éviter escalade : reconnaître ses propres signes, désamorcer, pas de comparaisons ni humiliations

#### Leçon 5 - L'Après-Crise et la Reconstruction

- Verbalisation différée : respecter besoin de temps, proposer sans forcer, reconnaître émotions sans jugement
- Réparation adaptée : excuses sincères, geste de compensation, discussion sur impact
- Retour à la normale : passer à autre chose après verbalisation, redonner opportunités de réussir
- Reconstruction du lien : montrer amour inconditionnel, geste d'affection, moment partagé

## MODULE 4

### Construire une Cohérence Éducative et Travailler avec l'Établissement Scolaire

4 leçons

#### Leçon 1 - L'Importance de la Cohérence Maison-Établissement Scolaire

- Repères cohérents essentiels même si l'adolescent semble rejeter tout cadre
- Points à aligner : aménagements pédagogiques, stratégies de crise, communication, attentes réalistes
- Communiquer de façon discrète et respectueuse de l'autonomie naissante
- Impliquer l'adolescent dans les réunions de suivi PAP/PPS

#### Leçon 2 - Construire un Cadre Cohérent à la Maison

- Règles claires négociées et limitées : « contrat familial » construit ensemble, se limiter à l'essentiel
- Système de conséquences cohérent : logiques, proportionnées, connues, appliquées constamment
- Routines souples mais régulières : repères temporels sans rigidité excessive
- Responsabilités familiales valorisantes : renforcer compétence et appartenance

#### Leçon 3 - Suivi et Ajustements

- Observer sans surveiller : garder un œil, identifier patterns et moments à risque
- Adapter progressivement : tester approches quelques semaines, impliquer l'adolescent dans réflexion
- Valoriser progrès sans infantiliser : reconnaissances factuelles, efforts même sans résultat
- Prendre soin de vous : pauses, soutien, bienveillance envers soi-même

#### Leçon 4 - Quand Consulter un Spécialiste

- Signes d'alerte : dégradation malgré efforts, souffrance émotionnelle, isolement, conduites à risque, décrochage
- Professionnels ressources : médecin traitant, pédopsychiatre, psychologue TCC, neuropsychologue, coach TDAH
- Ergothérapeute et psychomotricien pour régulation et aménagements pratiques
- Demander de l'aide n'est jamais un aveu d'échec

## MODULE 5

## Les Applications DYNSEO pour Accompagner Votre Adolescent

1 leçon

### Leçon 1 - JOE, Votre Coach Cérébral

- Outil stimulant mémoire, attention, concentration et planification via jeux cognitifs ciblés
- Séances courtes, ludiques et engageantes, adaptées aux caractéristiques du TDAH
- Flexibilité totale : choix des fonctions à travailler, progression à son rythme
- Support dans accompagnement global : structurer séances, observer progrès, renforcer confiance
- Approche personnalisable pour développer capacités cognitives de façon motivante

### Modalités pédagogiques

---

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme, sans contrainte d'horaire
- Modules progressifs avec contenus théoriques et outils concrets
- Grilles d'identification, techniques d'intervention, modèle de contrat familial
- Bonus : découverte de l'application JOE avec 30+ jeux cognitifs
- Attestation de fin de formation délivrée

---

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Mise à jour : Mai 2026