

ENFANT TDAH À LA MAISON :

STRATÉGIES AVANCÉES POUR GÉRER L'IMPULSIVITÉ ET L'OPPOSITION

Formation approfondie pour parents d'enfants TDAH

Comprendre le TDAH et développer des stratégies concrètes pour gérer les comportements difficiles au quotidien

Durée : 5 modules progressifs	Modules : 6 modules
Leçons : 20 leçons	Public : Parents d'enfants TDAH
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 permet de comprendre en profondeur le fonctionnement neurocognitif du TDAH et d'identifier les situations à risque avant la crise. Vous apprendrez à adapter votre intervention selon le type de comportement : agitation, crise émotionnelle ou opposition volontaire. Vous découvrirez comment maintenir un cadre ferme et bienveillant tout en construisant une cohérence éducative entre la maison et l'école. À l'issue de cette formation, vous disposerez d'outils concrets et de stratégies éprouvées pour accompagner votre enfant au quotidien.

Sommaire des modules

MODULE 1	Le TDAH au Quotidien : Comprendre l'Origine des Comportements	5 leçons
MODULE 2	Identifier les Situations à Risque et Prévenir les Débordements	4 leçons
MODULE 3	Intervenir Lors d'un Comportement Difficile	5 leçons
MODULE 4	Construire une Cohérence Éducative et Travailler avec l'École	4 leçons
MODULE 5	Les Applications DYNSEO pour Accompagner Votre Enfant	1 leçon
MODULE 6	Quiz Final	Évaluation

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement neurocognitif du TDAH et l'impact des émotions
- Identifier les situations déclenchantes et les signes avant-coureurs de débordement
- Mettre en place des adaptations immédiates et structurer l'environnement
- Différencier agitation, crise émotionnelle et opposition pour adapter votre intervention
- Appliquer les techniques d'intervention immédiate et gérer les situations spécifiques
- Construire une cohérence éducative entre la maison et l'école
- Mettre en place un cadre cohérent avec des outils visuels et des routines
- Suivre et ajuster les stratégies progressivement
- Reconnaître quand consulter un spécialiste

Informations générales

Durée	Formation complète répartie en 5 modules progressifs
Public visé	Parents d'enfants TDAH souhaitant approfondir leur compréhension du trouble et développer des stratégies concrètes
Prérequis	Aucun

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

Leçon 1 - Fonctionnement Neurocognitif du TDAH

- Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental affectant les fonctions exécutives
- L'attention fonctionne par à-coups, pas par manque de volonté
- Forte concentration sur les passions, décrochage rapide sur les tâches peu stimulantes
- Les distracteurs externes captent l'attention malgré l'enfant

Leçon 2 - Le Déficit d'Inhibition et l'Impulsivité

- Le "frein neurologique" est défaillant chez l'enfant TDAH
- Manifestations : parler avant de réfléchir, se lever de table, toucher les objets
- L'impulsivité entraîne des réactions dans l'instant sans évaluation des conséquences
- Réponses verbales rapides, gestes soudains, réactions émotionnelles intenses

Leçon 3 - Comprendre l'Hyperactivité

- L'hyperactivité est un besoin neurologique de bouger, pas de l'agitation
- Le mouvement aide le cerveau TDAH à rester concentré
- L'immobilité prolongée est physiquement inconfortable
- Bouger n'est pas un choix mais une nécessité

Leçon 4 - Les Trois Types de Comportements Fréquents

- Agitation motrice : tortillements, tapotements, manipulation d'objets
- Impulsivité : interruptions, réponses sans réfléchir, émotions disproportionnées
- Opposition et provocations : refus catégoriques, phrases blessantes, explosions de colère
- Ces comportements reflètent une difficulté neurologique, pas une attaque personnelle

Leçon 5 - Impact des Émotions

- Émotions ressenties avec intensité et rapidité déconcertantes
- Sensibilité aux remarques et fort sentiment d'injustice
- La frustration omniprésente : échec, interruption, attente, refus
- La surcharge cognitive accumulée mène à la "décharge" en fin de journée

Leçon 1 - Les 5 Catégories de Situations Déclenchantes

- Tâches longues ou sans sens apparent : devoirs répétitifs, rangement
- Transitions imprévues : arrêt brusque des écrans, changement de programme
- Surcharge sensorielle : bruit, lumières, lieux fréquentés, vêtements inconfortables
- Consignes floues ou trop générales : besoin de précision et de concret
- Fin de journée : fatigue cognitive et accumulation des frustrations

Leçon 2 - Signes Avant-Coureurs de Débordement

- Signes physiques : agitation croissante, crispation, respiration accélérée, poings serrés
- Signes verbaux : ton qui monte, phrases courtes et sèches, voix qui tremble
- Signes comportementaux : isolement, manipulation nerveuse d'objets, provocations
- L'importance d'intervenir avant la crise pour faciliter l'apaisement

Leçon 3 - Adaptations Immédiates

- Découper les tâches en micro-étapes et guider pas à pas
- Mettre en place des routines visuelles avec pictogrammes
- Utiliser minuteur ou timer pour les devoirs, rangement, temps d'écran
- Structurer l'environnement : coin calme, casque anti-bruit, codes couleur

Leçon 4 - Prévention Active

- Renforcement positif selon la règle du 3 pour 1
- Prévoir des micro-pauses régulières toutes les 15-20 minutes
- Proposer de petites missions valorisantes
- Instaurer 3-5 règles simples et visibles, formulées positivement

Leçon 1 - Différencier les Types de Comportements

- L'agitation : besoin physiologique de bouger, canaliser sans confrontation
- La crise émotionnelle : débordement intérieur, apaiser et sécuriser
- L'opposition volontaire : test des limites, cadre ferme, choix limités
- Adapter sa réponse selon le type de comportement identifié

Leçon 2 - Votre Posture, Premier Outil d'Intervention

- Maintenir une proximité calme : s'approcher doucement, se mettre à hauteur
- Privilégier des phrases courtes quand l'enfant est débordé
- Utiliser une voix basse et ferme sans agressivité
- Ne pas chercher à raisonner pendant la crise, attendre l'apaisement

Leçon 3 - Techniques d'Intervention Immédiate

- Détourner l'attention : offrir une "porte de sortie" digne
- Proposer des choix limités : deux options acceptables
- Pausages actives ou calmes selon le besoin de l'enfant
- "Resets sensoriels" et création d'une "boîte à calme"

Leçon 4 - Gérer les Situations Spécifiques

- Provocations verbales : rester neutre, verbaliser l'émotion, proposer une issue positive
- "Non" systématique : accepter l'émotion, maintenir le cadre, proposer un aménagement
- Jets d'objets : sécuriser, poser des limites, retirer l'objet
- Éviter la lutte de pouvoir : reconnaître les signes et désamorcer

Leçon 5 - L'Après-Crise et la Reconstruction

- Verbalisation : nommer les faits objectivement, reconnaître l'émotion
- Réparation : proposer une restitution concrète pour restaurer le lien
- Retour à la routine : passer à autre chose, redonner des opportunités de réussir
- Transformer chaque crise en opportunité d'apprentissage

Leçon 1 - L'Importance de la Cohérence Maison-École

- Repères stables essentiels pour l'enfant TDAH
- Points à aligner : règles, renforcement, gestion des crises, outils visuels
- Communiquer régulièrement avec l'école de manière constructive
- Partager ce qui fonctionne et demander les pratiques de classe

Leçon 2 - Construire un Cadre Cohérent à la Maison

- Règles visuelles : 3-5 règles positives illustrées par pictogrammes
- Cartes "chemins possibles" : alternatives visuelles pour gérer les émotions
- Système de renforcement clair : immédiat, concret, progressif, valorisant
- Routines structurantes : affichage visuel matin et soir

Leçon 3 - Suivi et Ajustements

- Mettre en place un système simple d'observation des réussites et difficultés
- Tableau hebdomadaire : ce qui a fonctionné, ce qu'on va essayer
- Adapter les stratégies progressivement, tester 2-3 semaines
- Valoriser l'enfant et mettre en avant ses forces naturelles

Leçon 4 - Quand Consulter un Spécialiste

- Signes d'alerte : dégradation, souffrance émotionnelle, exclusion sociale
- Votre propre épuisement est un signal à prendre au sérieux
- Professionnels ressources : médecin, neuropédiatre, psychologue, neuropsychologue
- Demander de l'aide n'est jamais un aveu d'échec

Leçon 1 - COCO PENSE et COCO BOUGE

- Application pour enfants 5-10 ans : 30+ jeux éducatifs et pauses actives
- Stimulation des fonctions cognitives : mémoire, attention, concentration
- Alternance régulière entre jeu sur écran et pause mouvement
- Pensée pour l'inclusion : troubles DYS, autisme, TDAH

MODULE 6

Quiz Final

Évaluation

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis votre ordinateur ou tablette
- Vous progressez à votre rythme, quand vous le souhaitez, sans contrainte d'horaire
- Outils concrets téléchargeables : règles visuelles, cartes émotions, tableaux de suivi
- Bonus : découverte de l'application COCO PENSE et COCO BOUGE
- Attestation de fin de formation délivrée

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

Document établi par DYNSEO - Mise à jour : Juin 2026