

# BONJOUR TDAH

5 ÉTAPES ESSENTIELLES POUR  
ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT



TDAH et Compagnie | [www.tdahetco.org](http://www.tdahetco.org)

Cher parent,

Merci pour la confiance que tu me donnes en téléchargeant cet ebook. Tu es là, à feuilleter ces pages, probablement avec un mélange d'espoir et de questions.

Peut-être que certaines de ces situations te sont familières :

Les devoirs se transforment en marathon quotidien... Les remarques s'accumulent dans le journal de classe... Les "il pourrait faire mieux s'il le voulait" résonnent aux réunions de parents... Cette impression que chaque journée est une course contre la montre... Ce sentiment d'épuisement qui grandit, malgré tout l'amour que tu donnes...

Je sais combien ces moments peuvent être intenses, parfois même décourageants. Je le sais parce que j'y suis passée aussi. Il y a 34 ans, quand mon fils aîné est né, j'ai découvert le TDAH. Non seulement je l'accompagnais dans ses défis, mais je réalisais petit à petit que toute notre famille, moi y compris, fonctionnait de cette manière si particulière.

**Ce guide n'est pas un énième manuel rempli de théories complexes.**

C'est une main tendue, une invitation à :

- **Comprendre** autrement le fonctionnement de ton enfant
- **Découvrir** des solutions concrètes et applicables dès aujourd'hui
- **T'autoriser** à voir les choses différemment
- **Transformer** les défis quotidiens en opportunités d'évolution

Dans les pages qui suivent, je partage avec toi 5 étapes essentielles, nées de mon expérience personnelle et professionnelle. Ces étapes t'aideront à accompagner ton enfant avec plus de sérénité, plus de confiance, et surtout, plus d'efficacité.

Prends le temps de lire ces pages à ton rythme.

Certaines idées résonneront peut-être immédiatement, d'autres prendront plus de temps à mûrir. C'est normal, chaque famille a son propre chemin.

Rappelle-toi : tu n'es pas seul(e) dans cette aventure.

Ensemble, nous allons découvrir de nouvelles façons d'accompagner ton enfant, des approches qui respectent qui il est vraiment.

Pas seulement un jour, mais chaque jour !

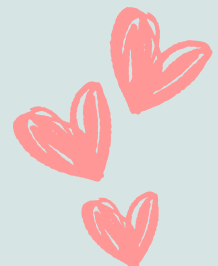
***Une vérité à garder près du cœur :***

***Ni toi, ni ton enfant n'êtes responsables du TDAH.***

***Cependant, ensemble, jour après jour,  
vous pouvez tisser une nouvelle façon  
d'être en famille.***

***Une approche bienveillante qui apaise,  
qui soutient, qui libère.***

***Pas seulement un jour, mais chaque jour !***



LES 5 ÉTAPES  
ESSENTIELLES POUR  
ACCOMPAGNER VOTRE  
ENFANT TDAH



Avant de plonger dans ces 5 étapes, il est important de comprendre quelque chose : **le TDAH n'est pas un problème à résoudre, mais une façon différente de fonctionner à comprendre et à accompagner.**

**Ce guide t'accompagnera à travers :**

**📌 Étape 1 : Reconnaître les signes**

Découvrir et comprendre les manifestations du TDAH pour mieux accompagner ton enfant, sans jugement ni étiquettes.

**📌 Étape 2 : Trouver le bon soutien**

S'entourer des bonnes personnes et choisir un accompagnement adapté à tes besoins et ceux de ton enfant.

**📌 Étape 3 : Créer un environnement adapté**

Mettre en place un cadre structurant mais flexible, qui soutient sans contraindre et qui respecte le fonctionnement de ton enfant.

**📌 Étape 4 : Communiquer différemment**

Développer un langage qui nourrit le lien parent-enfant, invite à la collaboration et renforce la confiance mutuelle.

**📌 Étape 5 : Prendre soin de soi**

Développer des stratégies pour préserver ton énergie et ton équilibre, car ton bien-être est essentiel pour accompagner ton enfant.

**Chaque étape est construite à partir d'expériences réelles et propose des actions concrètes à mettre en place dès aujourd'hui.**





# ÉTAPE 1

## RECONNAITRE LES SIGNES



*"Si tu juges un poisson sur sa capacité à grimper aux arbres, il passera sa vie à croire qu'il est stupide." - Albert Einstein*

## "Comprendre, c'est déjà commencer à avancer"

### Les manifestations essentielles

Le TDAH, c'est comme un cerveau équipé d'un moteur de Ferrari avec des freins de vélo : puissant, rapide, capable de performances extraordinaires, mais parfois difficile à maîtriser.

### Voici les trois aspects principaux à observer :

#### De l'attention motivée

- Elle est **sélective**, pas déficitaire : ton enfant peut se concentrer intensément sur ce qui le passionne
- Elle fluctue selon **l'intérêt**, pas selon la volonté
- Elle est souvent meilleure **en mouvement** qu'en position statique

#### Des fluctuations mal régulées

- **De l'énergie** : parfois débordante, parfois en panne
- **Des émotions** : ressenties intensément, difficiles à moduler
- **Des impulsions** : agir avant de réfléchir, difficultés à attendre

#### Des fonctions exécutives instables

- Du temps : impression de vivre dans un présent permanent
- Des tâches : difficultés à séquencer, à prioriser
- De l'espace : tendance au désordre organisé



## Filles et garçons : deux visages du TDAH

### 🧑 Chez les garçons :

- L'hyperactivité est souvent physique et visible
- Les difficultés sont plus "bruyantes"
- Le repérage est plus précoce

### 🧑 Chez les filles :

- L'hyperactivité est souvent mentale et discrète
- La compensation cache souvent les difficultés
- Le diagnostic est souvent plus tardif

💡 Point clé à retenir : Ces manifestations ne définissent pas ton enfant, elles font partie de sa façon unique d'être au monde. **Ce n'est ni ta faute, ni la sienne.**

🌟 Action concrète pour cette semaine : Observe la manière d'être de ton enfant avec des "lunettes neuves" :

- **Note** ses moments de flow, quand il est totalement absorbé
- **Repère** les situations où son énergie est canalisée positivement
- **Identifie** ses stratégies naturelles pour gérer les défis

### 📖 Ressources pour aller plus loin :

**Le jargon du TDAH** : un guide pratique pour comprendre tous les termes liés au TDAH, des plus médicaux aux plus quotidiens. Un outil précieux pour mieux communiquer avec les professionnels et mieux comprendre les ressources disponibles. ➡ À télécharger gratuitement : [[Clique ici](#)]

**Les critères diagnostiques du TDAH** : Un guide détaillé des manifestations du TDAH chez l'enfant, basé sur les critères officiels mais expliqués simplement.

➡ Le dossier **enfant** à télécharger gratuitement : [[Clique ici](#)]

➡ Le dossier **ado/adulte** à télécharger gratuitement : [[Clique ici](#)]



## ÉTAPE 2

# TROUVER LE BON SOUTIEN



*"Il faut tout un village pour élever un enfant, et toute une équipe pour accompagner un enfant TDAH. Tu n'as pas à porter ce voyage seul(e)."*

"Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin"

## ★ L'importance d'être bien accompagné

S'entourer des bonnes personnes est essentiel dans le parcours TDAH. Comme pour une expédition en montagne, il faut une équipe où chacun a son expertise.

## 👤 Les différents professionnels

### Le diagnostic médical

- Le neuropédiatre : spécialiste du cerveau de l'enfant
- Le pédopsychiatre : expert des aspects comportementaux et émotionnels

➡ Ils peuvent prescrire une médication si nécessaire

### L'accompagnement

- Le neuropsychologue : évalue les fonctions cognitives et propose des stratégies
- Le psychologue : soutient l'aspect émotionnel et comportemental
- Le psychoéducateur : aide à mettre en place des stratégies concrètes au quotidien

### Les soutiens spécifiques

- Le logopède/orthophoniste : pour les aspects langage et apprentissage
- L'ergothérapeute : pour l'organisation et les aspects moteurs
- Le psychomotricien : pour la conscience corporelle et la régulation



*"Dans le voyage du TDAH, les meilleurs guides sont ceux qui ont déjà parcouru le chemin. Ensemble, nous allons plus loin."*

## **Les services TDAH et Compagnie**

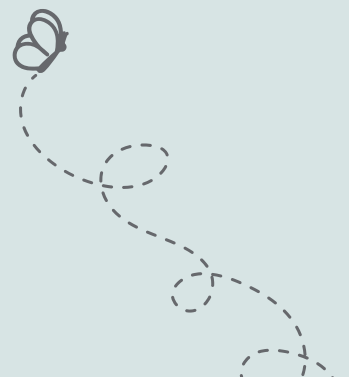
### **Accompagnement personnalisé en psychoéducation**

- Une newsletter qui éclaire, accompagne et inspire.
- Des consultations individuelles : pour un soutien sur mesure
- Un zoom mensuel gratuit pour partager ton vécu et répondre à tes questions
- Des programmes de parentalité sur différents thèmes pour accompagner votre enfant au quotidien

### **La particularité de TDAH et Compagnie ?**

#### **Un accompagnement qui combine :**

- L'expertise professionnelle
- L'expérience personnelle
- Des outils pratiques et concrets
- Une approche bienveillante et sans jugement



"Le meilleur guide n'est pas celui qui montre le chemin,  
mais celui qui aide à trouver sa propre route."

## **Les questions essentielles à poser**

### **Avant de choisir un professionnel, pose-toi ces questions :**

- Est-il formé spécifiquement au TDAH ?
- Son approche résonne-t-elle avec tes valeurs ?
- Propose-t-il des solutions concrètes ?
- Te sens-tu écouté(e) et compris(e) ?

## **Comment choisir ?**

### **Première étape**

- Commence par le diagnostic médical (neuropédiatre ou pédopsychiatre)
- Consulte l'association TDAH-Belgique pour obtenir les adresses de spécialistes de ta région (info@tdah.be)
- Demande éventuellement des références à d'autres parents

### **Points d'attention**

- Méfie-toi des promesses de solutions miracles
- Un bon professionnel travaille en collaboration avec les autres intervenants
- L'approche doit être adaptée à TON enfant



## ✨ Action concrète pour cette semaine :

Crée ton carnet de bord avec :

- Les questions que tu veux poser
- Les observations sur ton enfant
- Les coordonnées des professionnels recommandés

💡 **Point clé à retenir** : Tu n'es pas seul(e) dans ce voyage. Le bon soutien professionnel est celui qui t'accompagne tout en te rendant autonome.

## 🌟 Un pas après l'autre

Le chemin vers un diagnostic peut parfois ressembler à un parcours du combattant. Les délais d'attente, la recherche du bon professionnel, les doutes qui persistent... tout cela peut sembler épuisant.

Mais rappelle-toi : le premier pas ne t'emmènera peut-être pas directement là où tu souhaites aller, mais il te sortira de là où tu es !

En attendant, ne reste seul(e). Chez TDAH et Compagnie, nous t'accompagnons à transformer la dynamique familiale, avec ou sans diagnostic officiel, avec des stratégies bienveillantes et adaptables à tous les enfants.

## 📖 Ressources pour aller plus loin :

Sais-tu que tu peux me rejoindre tous les mois via un Zoom gratuit de 90 minutes pour poser toutes tes questions ? Un moment d'échange bienveillant où chaque **question est précieuse.**

👉 Inscris toi gratuitement : [[Clique ici](#)]



## ÉTAPE 3

# CRÉER UN ENVIRONNEMENT ADAPTÉ



*"L'environnement idéal n'est pas celui qui contraint, mais celui qui libère.  
Pas celui qui corrige, mais celui qui accueille."*

"L'environnement doit s'adapter à l'enfant, pas l'inverse"

## **Un espace qui soutient**

Imagine l'environnement de ton enfant comme un écosystème : **chaque élément influence son bien-être et sa capacité à s'épanouir.**

## **L'espace physique**

- Rangement : des systèmes visuels et intuitifs
- Bureau : une zone de travail épurée mais accueillante
- Chambre : un équilibre entre calme et expression personnelle (c'est sa zone de pouvoir)

## **L'organisation du temps**

- Routines flexibles plutôt que rigides
- Repères visuels pour la notion du temps
- Transitions douces entre les activités

## **La gestion des stimuli**

- Lumière : naturelle de préférence
- Sons : attention aux bruits de fond
- Mouvements : permettre les décharges émotionnelles et physiques, le balancement, la manipulation d'objets



## 🎯 Principes d'aménagement

### Les moments clés

- Identifier les périodes sensibles de la journée
- Observer ce qui fonctionne naturellement
- Respecter les rythmes propres à votre famille

### L'environnement comme allié

- Créer des espaces qui libèrent plutôt que contraignent
- Adapter plutôt qu'imposer
- Simplifier plutôt que complexifier

### L'importance du sensoriel

- Être attentif aux besoins sensoriels uniques
- Permettre le mouvement et l'expression
- Créer des zones de calme et de ressourcement

💡 **Point clé à retenir** : Il n'existe pas de solution unique. Le meilleur aménagement est celui qui correspond à TON enfant et à TA famille. **L'objectif n'est pas la perfection, mais le bien-être de chacun.**

### 🌟 Action concrète pour cette semaine :

Observe simplement comment ton enfant utilise naturellement son environnement. Quels sont ses coins préférés ? Ses moments de flow ? Ses besoins particuliers ?

**Ces observations seront précieuses pour créer un espace qui le soutient vraiment.**





## ÉTAPE 4

# COMMUNIQUER DIFFÉREMENT



*"Derrière chaque comportement difficile se cache un besoin non exprimé.  
Écouter autrement, c'est commencer à comprendre."*

"Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)" - Rosenberg

## **Une nouvelle danse relationnelle**

La communication avec un enfant TDAH demande souvent de réinventer notre façon d'interagir. C'est comme apprendre une nouvelle danse : au début, on peut se sentir maladroit, mais avec la pratique, les pas deviennent plus naturels.

## **Les trois piliers d'une communication soutenante**

### **L'écoute active**

- Accueillir les émotions sans les juger
- Être présent, même dans la tempête
- Valider l'expérience unique de l'enfant

### **La clarté bienveillante**

- Des consignes courtes et précises
- Un langage positif qui guide
- Des attentes réalistes et explicites

### **La connexion avant la correction**

- Privilégier le lien à la leçon
- Comprendre avant de répondre
- Chercher le besoin et l'émotion derrière le comportement



"La meilleure conversation commence souvent par une oreille attentive plutôt que par une bouche qui parle."

## 🌟 Transformer les moments de défis

De la confrontation à la collaboration

- Passer du "contre" au "avec"
- Chercher des solutions ensemble
- Célébrer les petites victoires

## 🌟 Action concrète pour cette semaine :

Observe tes schémas de communication habituels. Note les moments où la connexion est forte et les moments où elle se perd.

Cette conscience est le premier pas vers le changement.

## 💡 Point clé à retenir :

La communication n'est pas ce que l'on dit, mais ce qui est entendu. Avec un enfant TDAH, il est essentiel d'adapter notre façon de communiquer pour qu'elle résonne avec sa façon unique de percevoir le monde.





# ÉTAPE 5

# PRENDRE SOIN DE SOI



*Prendre soin de soi n'est pas un luxe qu'on s'accorde,  
c'est le socle sur lequel on construit notre force parentale*

"On ne peut pas verser d'une tasse vide"

## **L'importance vitale du self-care**

Accompagner un enfant TDAH demande beaucoup d'énergie. Comme un marathon plutôt qu'un sprint, ce parcours nécessite de savoir préserver ses forces et recharger ses batteries.

## **Les trois dimensions essentielles**

### **L'équilibre émotionnel**

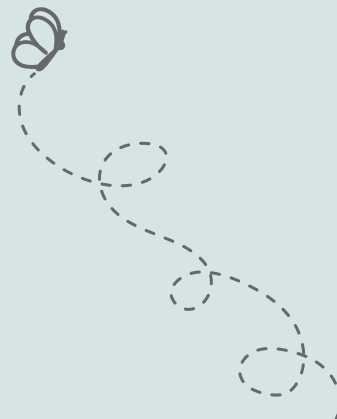
- Reconnaître ses propres limites
- Accueillir ses émotions sans jugement
- S'autoriser à ne pas être parfait(e)

### **La recharge d'énergie**

- Identifier ses sources de ressourcement
- Créer des moments de pause
- Protéger son sommeil

### **Le soutien social**

- S'entourer de personnes qui comprennent
- Partager avec d'autres parents
- Oser demander de l'aide



*Prendre soin de soi n'est pas un luxe qu'on s'accorde,  
c'est le socle sur lequel on construit notre force parentale*

"On ne peut pas verser d'une tasse vide"

🌟 Cultiver sa résilience

De la survie à l'épanouissement

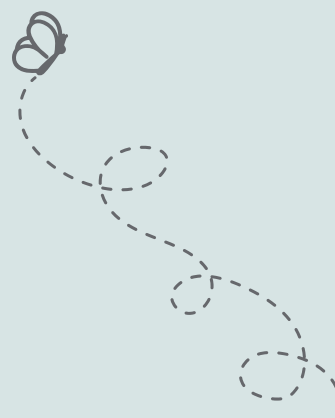
- Transformer les défis en apprentissages
- Célébrer les petites victoires
- Développer sa boîte à outils personnelle

🌟 **Action concrète pour cette semaine :**

Identifie UN moment dans ta journée, même minuscule, qui sera dédié à TOI. Ce n'est pas égoïste, c'est essentiel.

💡 **Point clé à retenir :**

Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Un parent rechargé a plus de ressources pour accompagner son enfant.





# POUR ALLER PLUS LOIN AVEC MOI





## Pour aller plus loin avec moi

Accompagner un enfant TDAH est un chemin intense. Tu n'as pas à le parcourir seule.

**Avec TDAH & Compagnie, tu es accompagnée à ton rythme, selon tes besoins :**

✨ **Zoom gratuit mensuel** : un espace de 90 minutes pour poser toutes tes questions et partager ton vécu avec d'autres parents.

[JE CHOISIS MA DATE](#)

✨ **Consultations individuelles** : pour un soutien personnalisé et adapté à ta situation.

[JE PRENDS RENDEZ-VOUS](#)

✨ **Circle – Au Cœur du TDAH** : un espace unique, plein de ressources pratiques et de partages bienveillants, pour avancer pas à pas avec ton enfant et avec toi-même.

[JE M'INFORME SUR CIRCLE](#)

👉 Découvre-moi au travers de **mon site internet**

[JE DÉCOUVRE TDAH ET COMPAGNIE](#)

TDAH ET COMPAGNIE  
[www.tdahetco.org.com](http://www.tdahetco.org.com)

