TDAH

7 outils pour accompagner son enfant sans s’oublier

Comprendre ce qui se joue.
Retrouver des repères.
Avancer ensemble, un petit pas à la fois.

Et si le premier soutien
dont votre famille avait besoin
était aussi le vôtre ?

Virginie Matheu
Hypnothérapeute • Accompagnement parental

POUR COMMENCER

Vous avez besoin de soutien, pas de perfection.

Les rappels se multiplient. Le départ du matin devient une épreuve. Les devoirs ou l’arrêt des écrans finissent parfois en conflit. Vous cherchez des solutions, mais vous n’avez plus toujours l’énergie de les appliquer.

Comprendre avant d’agir

Le TDAH est un trouble du neurodéveloppement. Les difficultés d’attention, d’impulsivité ou d’agitation varient d’un enfant à l’autre. Elles ne se résument pas à un manque de volonté ou à une mauvaise éducation. Les stratégies parentales peuvent aider à rendre le quotidien plus accessible.

Votre parcours dans ce guide

D’abord, une place pour vous et pour la coopération. Puis sept outils, avec des exemples simples. Enfin, des repères pour comprendre l’intérêt d’un accompagnement individuel et découvrir B.U.L.L.E.

Choisissez un seul moment difficile et un seul outil. Observez ce qui change, puis ajustez. Vous pouvez commencer petit, même quand vous êtes fatigué.

Vous n’avez pas à tout réussir pour être un parent présent.

QUI VOUS ACCOMPAGNE ?

Je suis Virginie.

Je suis hypnothérapeute, j’accompagne les parents, et je suis aussi maman d’un enfant TDAH. Mon approche s’est construite à la rencontre de mon expérience personnelle et de mon parcours professionnel.

Je connais les moments difficiles

J’ai traversé des périodes très difficiles dans ma vie de maman. Aujourd’hui, les choses évoluent positivement. Cela ne signifie pas que tout est devenu simple : cela signifie qu’une évolution est possible, progressivement.

Ce que je souhaite vous transmettre

Un parent a besoin d’être écouté et soutenu, pas seulement de recevoir une liste de conseils. Votre fatigue, vos émotions et vos limites ont leur place dans l’accompagnement.

Ma conviction

Les solutions les plus utiles se construisent avec les parents et avec le ou les enfants, selon leur âge et leurs capacités. La coopération permet de chercher ce qui fonctionne réellement dans votre famille.

Vous aussi, vous méritez un espace où déposer ce que vous vivez.

LE PARENT COMPTE AUSSI

Prendre soin de vous fait partie du chemin.

Les conseils d’habiletés parentales demandent de la disponibilité, de la répétition et de la souplesse. Quand vous êtes épuisé, les tenir devient plus difficile. Ce n’est pas un défaut de motivation : c’est un signal qu’il vous faut aussi du soutien.

Avant et pendant les changements

N’attendez pas que le quotidien s’apaise pour vous autoriser à souffler. Un temps d’écoute, un relais concret ou une demande d’aide peuvent rendre les ajustements plus soutenables.

Sans ajouter de culpabilité

Votre enfant peut percevoir vos tensions et votre fatigue. Mais vos émotions ne causent pas son TDAH, et vous n’avez pas à être constamment calme pour l’aider. Les difficultés de chacun peuvent s’alimenter : soutenir le parent aide à sortir de ce cercle.

Une première question pour vous

« De quoi ai-je besoin pour traverser ce moment : un relais, une pause, une consigne plus simple, quelqu’un qui m’écoute ? » Choisissez une aide concrète, même petite.

Vous n’avez pas besoin d’aller parfaitement bien pour commencer. Vous avez besoin de ne pas rester seul.

AVANCER ENSEMBLE

Coopérer pour trouver des solutions qui tiennent.

Coopérer, c’est comprendre les obstacles et chercher ensemble une façon de les rendre plus petits. L’adulte garde la responsabilité du cadre et de la sécurité. L’enfant peut participer aux solutions.

Écouter en dehors du conflit

Dans un moment calme : « Qu’est-ce qui est le plus difficile pour toi quand on se prépare ? » Écoutez avant de proposer. Un enfant peut avoir besoin de montrer, dessiner ou choisir entre deux réponses.

Faire une proposition réaliste

Exprimez aussi votre besoin : « J’ai besoin qu’on puisse partir à l’heure. » Puis cherchez un petit essai : préparer le sac la veille, afficher trois étapes, commencer plus tôt une transition.

Revenir sur l’essai

Après quelques jours : « Qu’est-ce qui a aidé ? Qu’est-ce qu’on change ? » Avec plusieurs enfants, tenez compte des besoins de chacun, sans comparer leurs réussites.

La solution n’a pas besoin d’être parfaite. Elle doit pouvoir vivre dans votre quotidien.

OUTIL 1 SUR 7

Une consigne, une action

Pourquoi cela peut aider

Une demande longue peut se perdre parmi les distractions ou contenir trop d’étapes à garder en tête. Une formulation courte aide à rendre l’action attendue plus claire.

Un premier essai

Approchez-vous et vérifiez que votre enfant est disponible. Donnez une seule action concrète. Laissez-lui le temps de la traiter, puis proposez une aide pour démarrer si nécessaire.

Dans votre quotidien

Au lieu de « Dépêche-toi, prépare-toi, on va être en retard ! » :
« Mets tes chaussures, s’il te plaît. »

Observer et ajuster

Choisissez une consigne souvent répétée. Si elle ne déclenche pas l’action, demandez-vous si votre enfant a compris, s’il sait démarrer ou si un obstacle le bloque.

Moins de mots peut laisser plus de place à l’action.

OUTIL 2 SUR 7

Une routine qui se voit

Pourquoi cela peut aider

Un support visuel rend les étapes disponibles sans devoir se souvenir de toute la liste. Il soutient l’organisation, mais son utilisation s’apprend avec l’adulte.

Un premier essai

Choisissez un seul moment de la journée. Affichez trois étapes, avec des mots courts, des photos ou des pictogrammes adaptés à votre enfant. Parcourez-les ensemble au début.

Dans votre quotidien

Le matin : s’habiller → déjeuner → mettre ses chaussures.
« Regardons ensemble la prochaine étape. »

Observer et ajuster

Invitez votre enfant à choisir les images. Si le support est ignoré, vérifiez son emplacement, sa lisibilité et le nombre d’étapes avant d’en ajouter.

Le support accompagne votre enfant ; il ne remplace pas votre présence.

OUTIL 3 SUR 7

Deux choix dans un cadre clair

Pourquoi cela peut aider

Une petite marge de choix peut faciliter la participation de l’enfant. Le cadre reste posé par l’adulte, tandis que l’enfant peut agir sur la manière de faire.

Un premier essai

Proposez deux options que vous êtes réellement prêt à accepter. Évitez de demander « Tu veux ? » quand l’action est nécessaire. Restez bref et laissez un temps de réponse.

Dans votre quotidien

« Tu préfères te brosser les dents avant ou après avoir mis ton pyjama ? »
Le brossage reste prévu ; l’ordre peut varier.

Observer et ajuster

Testez ce choix dans une situation calme. En plein débordement, deux options peuvent encore être trop difficiles à traiter : simplifiez et accompagnez.

Participer à la manière de faire peut aider à entrer dans le cadre.

OUTIL 4 SUR 7

Préparer les transitions

Pourquoi cela peut aider

Quitter une activité appréciée pour en commencer une autre peut être difficile. Une transition préparée rend le changement plus prévisible, sans supprimer toute frustration.

Un premier essai

Annoncez la fin à l’avance avec un repère compréhensible. Un minuteur ou un rappel peut aider certains enfants. Précisez ce qui vient ensuite et accompagnez le premier pas.

Dans votre quotidien

« Dans cinq minutes, on arrête la tablette. Ensuite, on va mettre le pyjama. »
Adaptez le délai à votre enfant.

Observer et ajuster

Décidez ensemble du repère utile : un minuteur, la fin d’une courte étape, une image. S’il augmente la tension, changez de support plutôt que multiplier les rappels.

Une transition réussie se prépare avant le moment où il faut partir.

OUTIL 5 SUR 7

Une tâche en petits pas

Pourquoi cela peut aider

« Range ta chambre » peut cacher de nombreuses décisions : par quoi commencer, où mettre les objets, comment savoir que c’est fini. Une première étape précise facilite le démarrage.

Un premier essai

Découpez la tâche en deux ou trois actions visibles. Présentez la première seulement si nécessaire. Montrez comment faire, puis ajustez votre aide selon les capacités de votre enfant.

Dans votre quotidien

« Mets les vêtements dans le panier. »
Ensuite : les briques dans leur boîte, puis les livres sur l’étagère.

Observer et ajuster

Choisissez une tâche qui bloque souvent. Demandez : « Quelle partie te paraît difficile ? » Réduisez la première étape jusqu’à ce qu’elle devienne accessible.

L’autonomie se construit avec une aide ajustée, progressivement.

OUTIL 6 SUR 7

Nommer ce qui fonctionne

Pourquoi cela peut aider

Dans les journées tendues, les difficultés prennent beaucoup de place. Décrire un effort ou une coopération aide l’enfant à repérer ce qu’il a réussi et ce qu’il peut réutiliser.

Un premier essai

Soyez précis, sincère et proche du moment observé. Valorisez une stratégie ou un effort, même si le résultat est incomplet. Évitez les comparaisons et les compliments suivis d’un reproche.

Dans votre quotidien

« Tu as regardé ta routine pour savoir quoi faire ensuite. »
Ou : « Tu as demandé de l’aide quand tu étais bloqué. »

Observer et ajuster

Repérez aujourd’hui une petite réussite que vous auriez pu laisser passer. Observez aussi comment votre enfant préfère être encouragé : à voix haute, discrètement, par un geste.

Votre regard peut aider votre enfant à reconnaître ses ressources.

OUTIL 7 SUR 7

Prévoir le retour au calme

Pourquoi cela peut aider

Quand l’émotion déborde, résoudre le problème ou expliquer longuement devient souvent difficile. La priorité est la sécurité et la baisse de tension. La discussion attendra.

Un premier essai

Réduisez les mots et les stimulations. Gardez une limite claire. Proposez une stratégie déjà connue, sans imposer un contact physique ou une respiration. Restez disponible selon le besoin de votre enfant.

Dans votre quotidien

« Je ne te laisse pas frapper. Je suis là. On en reparlera quand ce sera plus calme. »
Plus tard : « Qu’est-ce qui pourrait nous aider la prochaine fois ? »

Observer et ajuster

En dehors des crises, cherchez ensemble deux options : un espace calme, boire, bouger doucement ou rester près de vous. Prévoyez aussi comment vous pourrez souffler en gardant votre enfant en sécurité.

Le retour au calme se prépare ensemble, quand chacun est disponible.

UN SOUTIEN SUR MESURE

Pourquoi se faire accompagner individuellement ?

Un outil peut sembler simple sur le papier et rester difficile à utiliser chez vous. Le même conflit peut se produire au moment des devoirs, du coucher ou des départs, avec des obstacles très différents.

Cibler le moment qui pose problème

Un suivi individuel permet de regarder une situation précise : ce qui la précède, la consigne donnée, les réactions de chacun, la fatigue, les contraintes et les aides déjà essayées.

Adapter, puis ajuster

Nous choisissons une priorité réaliste. Nous cherchons une mise en place adaptée à votre enfant et à vos ressources. Ensuite, nous revenons sur ce qui a fonctionné et sur ce qui demande à être modifié.

Vous laisser une vraie place

L’accompagnement est aussi un espace pour être entendu. Votre vécu compte dans les choix proposés. Le suivi individuel peut compléter les aides médicales, scolaires et les programmes d’habiletés parentales adaptés.

Vous n’avez pas à transformer des conseils généraux en solutions familiales tout seul.

DÉCOUVRIR MON ACCOMPAGNEMENT

La méthode B.U.L.L.E.

J’ai conçu B.U.L.L.E. pour accompagner les parents d’enfants TDAH : comprendre les difficultés du quotidien, construire des repères adaptés et soutenir le parent tout au long du parcours.

Cinq piliers pour avancer

B — Besoins : comprendre ceux de l’enfant et du parent.
U — Unir : renforcer le lien et la coopération.
L — Limites : poser un cadre clair et accessible.
L — Libérer : travailler sur les tensions et les escalades.
E — Encourager : reconnaître les efforts et les progrès.

Un parcours, pas une liste de recettes

Huit séances de guidance parentale pour partir de vos situations concrètes, choisir les priorités et ajuster les outils au fil des essais. Votre vécu et votre rythme font partie du travail.

Deux façons d’être accompagné

B.U.L.L.E. Essentiel : le parcours de guidance parentale.
B.U.L.L.E. Ressources : le parcours enrichi de quatre séances d’hypnose parentale en direct en visio, pour vous offrir un espace de soutien personnel.

Comprendre votre enfant. Vous soutenir. Construire ensemble.

VOTRE PROCHAIN PETIT PAS

Et si nous en parlions ?

Vous n’avez pas besoin d’arriver avec toutes les réponses. Vous pouvez commencer par un seul moment : celui qui vous fatigue le plus, qui se répète ou qui abîme le lien.

Un entretien découverte gratuit

Cet échange permet de faire un premier point sur votre besoin et de voir si mon accompagnement peut vous correspondre.

Virginie Matheu

Bulle d’équilibre • Accompagnement parental

En cabinet à Salies-du-Salat ou en visio

Cliquez ici pour découvrir la méthode B.U.L.L.E.

bulle-dequilibre.fr

Pour prolonger ces premiers pas

Retrouvez aussi mes ebooks Bulle d’équilibre : des repères et des outils autour du TDAH, des routines, des crises et des écrans, pour avancer à votre rythme en famille. À découvrir sur mon site.

Des repères, à leur juste place

Ce guide apporte une information générale. B.U.L.L.E. est mon accompagnement : il ne constitue pas un traitement du TDAH ni un programme validé par la HAS. L’hypnose parentale est une proposition de soutien complémentaire. Elle ne remplace pas les soins de l’enfant ou du parent.

Pour approfondir

HAS — TDAH : diagnostic et interventions auprès des enfants et adolescents (2024). Repères utilisés : information sur le TDAH, habiletés parentales et participation de la famille.