



INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Lieu sera précisé ultérieurement vers

Saint-Louis



Début le samedi 10 octobre 2026



DURÉE : 03:00

PROFILS : Préparatrice mentale et Sophrologue

PRE REQUIS :

Être parent, beau-parent ou proche impliqué dans le quotidien d'un enfant avec TDA/H, avec ou sans diagnostic déjà posé.

MATERIEL :

Apporter de quoi écrire.

CODE ACTIVITÉ : 11SL1454

Prix : **29.00 €**

DESCRIPTION

Et si vous repartiez avec moins de culpabilité et plus de repères ?

Vous accompagnez un enfant avec TDAH et vous vous sentez parfois épuisé-e, démuni-e ou en difficulté pour garder le cap au quotidien ? Cet atelier vous propose un temps pour mieux comprendre ce que vit votre enfant, mettre du sens sur certaines réactions et retrouver des pistes d'action concrètes, réalistes et applicables à la maison.

Vous y verrez plus clair sur ce qui se joue dans le quotidien familial.

Le TDAH ne se résume pas à un enfant "agité" ou "dans la lune". Lorsqu'il retient de façon durable sur plusieurs environnements de vie, il demande un accompagnement ajusté de l'enfant et de sa famille. Les recommandations récentes soulignent l'importance d'apporter aux parents une information ciblée et des stratégies concrètes de guidance parentale.

Pendant ces 3 heures, vous explorerez des outils simples, concrets et directement transposables.

L'atelier alternera apports clairs, échanges guidés, situations du quotidien, repérage des déclencheurs, pistes d'ajustement éducatif et outils de régulation du stress parental. Vous travaillerez notamment sur :

- la compréhension des manifestations du TDAH au quotidien ;
- les sources fréquentes de tension à la maison ;
- les consignes, routines et cadres qui soutiennent davantage l'enfant ;
- la place des émotions, de la fatigue et de la surcharge parentale ;
- les leviers pour préserver la relation avec votre enfant.

Vous repartirez avec du concret, adapté à vous.

L'objectif n'est pas de vous donner une méthode rigide, mais de vous aider à identifier ce qui peut fonctionner dans votre famille. À la fin de l'atelier, vous repartirez avec des repères simples, des outils à tester et votre propre plan d'action personnalisé pour avancer avec plus de calme, de clarté et de confiance.

Cet atelier vient en complément, pas en remplacement.

Il ne remplace ni un diagnostic, ni un suivi médical, psychologique ou rééducatif. Il vous aide à mieux comprendre, mieux ajuster votre

posture et mieux vivre le quotidien avec votre enfant.

Déroulé des 3 heures

1. Comprendre pour moins subir

Vous clarifierez ce qu'est le TDAH dans la vie quotidienne, ce qui relève du trouble, de la fatigue, des émotions ou de l'environnement.

2. Repérer les moments qui coïncident

Vous identifierez les situations les plus difficiles : devoirs, transitions, consignes, opposition, débordements émotionnels, agitation, oubli, lenteur ou impulsivité.

3. Ajuster le cadre sans s'épuiser

Vous découvrirez des repères simples pour poser un cadre plus soutenant : routines, consignes courtes, anticipation, renforcement positif, gestion des temps sensibles.

4. Préserver la relation et votre propre équilibre

Vous travaillerez aussi votre posture parentale, votre niveau de stress et les moyens de ne pas vous épuiser dans l'accompagnement.

5. Construire votre plan d'action personnalisé

Vous repartirez avec 2 à 4 ajustements concrets à tester chez vous, choisis en fonction de votre enfant, de votre quotidien et de vos priorités.



OBJECTIFS

Offrez-vous un temps pour mieux comprendre votre enfant et retrouver des repères concrets.

À l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- mieux comprendre les manifestations du TDAH dans la vie quotidienne ;
- repérer ce qui augmente les tensions, les incompréhensions ou l'épuisement familial ;
- utiliser des outils simples pour apaiser les échanges et sécuriser le cadre ;
- identifier des ajustements concrets pour mieux accompagner votre enfant à la maison ;
- repartir avec un plan d'action personnalisé, adapté à votre enfant et à votre réalité familiale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	10-10-2026	09:00	03:00	