



Les **10** clés pour améliorer ton quotidien avec des enfants atypiques (TDAH, TOP, HP...)

(et celle à laquelle personne ne pense !)



INTRODUCTION



Si tu lis ce livre blanc, c'est que tu souhaites améliorer ta relation avec ton enfant et que tu es prêt à faire les efforts nécessaires ! C'est déjà un grand pas en avant bravo à toi et bienvenue !

Être parent d'un **enfant neuroatypique**, notamment d'un enfant avec un **trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)**, peut être à la fois enrichissant et exigeant.

Ce guide a pour objectif de te fournir **des pistes pratiques** et **inspirantes** que tu pourras adapter selon l'âge et les besoins spécifiques de ton enfant.

Chaque famille est unique, et il est essentiel de trouver ce qui fonctionne le mieux pour toi et ton enfant.

Ce guide n'est pas exhaustif, mais il offre **des clés pour t'aider à naviguer cette aventure de manière plus sereine et efficace**.

Bonne lecture !





1

Comprendre le TDAH

Le TDAH est une **condition neurobiologique** qui affecte le fonctionnement du cerveau.

Pour bien soutenir ton enfant, il est essentiel de comprendre comment cela impacte son comportement et son quotidien.

Psychoéducation

Apprends tout ce que tu peux sur le TDAH à travers des livres, podcasts, réseaux, et programmes...

Besoins spécifiques

Identifie et réponds aux besoins uniques de ton enfant.

Forces et faiblesses

Dresse une liste pour mieux cibler tes efforts et choisir tes combats.

Circuit de la récompense

Comprends les effets du manque de dopamine et aide ton enfant à discerner les effets de son TDAH. Comprends les mécanismes de l'effort.

Dysrégulation émotionnelle

Aide ton enfant à discerner et gérer ses émotions.

Fonctions exécutives

Accepte le dysfonctionnement exécutif et travaille en douceur sur la planification, l'organisation et le contrôle des impulsions.

2

Renforcer les relations et la communication

La qualité de ta relation avec ton enfant est primordiale. Investis du temps et de l'énergie pour bâtir une connexion solide.

Temps de qualité

Passes 20 minutes par jour en tête-à-tête, sans distractions ni critiques. Écoute ton enfant pour découvrir son monde intérieur et avance avec lui sans peur ni jugement.

Tableau des règles

Élabore ensemble un tableau des règles de la maison (*maximum 5 règles*) et fais des points réguliers avec des récompenses positives. Sois flexible, patient et ouvert au changement afin de créer un lieu de sécurité au sein de ton foyer.



3

Parler du TDAH

En parler ouvertement aide à réduire la stigmatisation et les malentendus.

Lectures communes

Lisez ensemble des livres sur le TDAH, proposez des podcasts, expliquez vos recherches, et trouvez pour eux des ressources qui peuvent les inspirer et les aider à mieux comprendre ce qu'ils traversent.

Dialogue ouvert

Ouvre le dialogue et réponds sérieusement aux questions de ton enfant. Rencontres et modèles : Encourage les rencontres avec d'autres jeunes ayant le TDAH pour partager des expériences.





4

Gérer les décharges émotionnelles

La fin de journée peut être particulièrement éprouvante. Crée un environnement propice au calme et à la relaxation. Ta famille doit être un lieu privilégié où ton enfant a le droit d'être lui-même sans être jugé ou obligé de jouer la comédie pour te plaire.

Vérification scolaire

Vérifie comment s'est passée la journée de ton enfant à l'école sans jugement et sans réaction, en posant des questions simples et ouvertes comme : «Qu'est-ce qui t'a amusé aujourd'hui ?»

Activités de détente

Encourage les activités physiques, manuelles ou artistiques pour canaliser l'énergie.

Ne te focalise pas sur les devoirs : Laisse tes peurs et croyances de côté pour que ton enfant puisse souffler. Parle de tes sentiments

et essaie de comprendre ce qui se joue chez ton enfant pour adapter ton comportement face aux devoirs qui peuvent provoquer des crises terribles.

Espace d'isolement

Crée un espace protégé où ton enfant peut se retirer au besoin, ne le harcèle pas de paroles et d'injonctions durant la crise. Laisse-lui un espace de silence pour qu'il puisse redescendre. Si tu restes dans son environnement, tu risques d'intensifier les crises et les provocations.

5

Établir et privilégier des routines : matin / soir

Les routines sont cruciales pour les enfants avec TDAH car elles apportent une structure et prévisibilité, réduisant ainsi l'anxiété et les comportements impulsifs. Attention toutefois à ne pas être déçu et à ne pas lui reprocher de ne pas y arriver, réévalue très régulièrement.

Impliquer l'enfant

Lorsque tu établis des routines, inclue ton enfant dans le processus. Cela augmente son engagement et sa responsabilité.

Visualiser les routines

Utilise des aides visuelles comme des tableaux, des checklists ou des pictogrammes pour aider ton enfant à suivre les étapes.

Régularité et flexibilité

Tout en maintenant une routine stable, sois prêt à ajuster en fonction des besoins de ton enfant.

Révision régulière

Discute régulièrement avec ton enfant pour voir ce qui fonctionne ou non, et sois ouvert aux ajustements nécessaires.





6

Utiliser le renforcement positif

Le renforcement positif est essentiel pour encourager les comportements souhaités et renforcer l'estime de soi des enfants avec TDAH.

Ignorer les comportements négatifs

Il est essentiel de dissocier la personne de ses actions. En ignorant les comportements négatifs (*lorsque possible et sécuritaire*), tu évites de renforcer ces comportements par l'attention.

Félicitations et récompenses

Complimente abondamment et sincèrement les comportements positifs.

Renforcement immédiat

Pour que le renforcement soit efficace, il doit être immédiat et lié directement au comportement positif.

Utiliser des systèmes de récompense

Les systèmes de points ou de jetons peuvent être très efficaces.

7

La méthode des petits pas

Aborde les tâches et les objectifs de manière progressive.

Objectifs progressifs

Fixe des objectifs un à un.

Exemple : Divise les grandes tâches en petites étapes gérables.

Méthode Pomodoro

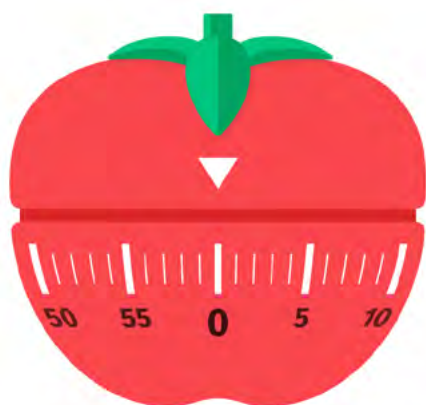
Utilise des périodes de travail courtes suivies de pauses régulières.

Exemple : Travailler pendant 25 minutes puis faire une pause de 5 minutes.

Limiter les objectifs quotidiens

Fixe trois objectifs maximums par jour et commence par les plus difficiles.

Exemple : Liste trois tâches importantes chaque matin et priorise-les.



8

Repérer et désamorcer les comportements addictifs

Les comportements addictifs peuvent devenir problématiques s'ils ne sont pas gérés tôt.

Dialogue ouvert

Parle ouvertement des risques liés aux addictions sans jugement.

Ton enfant/ado n'arrêtera pas forcément le comportement, mais aura engrammé l'information et pourra s'en servir quand il aura trouvé un autre moyen plus sain de trouver de la dopamine.

Exemple : Discute des dangers des écrans, de la nourriture ou d'autres comportements addictifs de manière informée et sans critique.

Cadre et explications

Fournis des exemples et des explications claires.

Exemple : Explique pourquoi il est important de limiter le temps d'écran et propose des alternatives saines.





9

Travailler les habiletés sociales

Les compétences sociales peuvent être particulièrement difficiles pour les enfants avec TDAH. Voici comment tu peux les aider à développer ces compétences.

Créer des opportunités de socialisation

Planifie régulièrement des activités sociales dans des environnements structurés et supervisés, même si cela te fait peur.

Exemple : Organise des jeux de société en famille ou invite des amis pour des activités encadrées.

Enseigner les compétences sociales spécifiques

Utilise des jeux de rôle pour enseigner des compétences sociales telles que partager, attendre son tour, et gérer les conflits.

Exemple : Fais des simulations de situations sociales et pratique les réponses appropriées avec ton enfant.

Encourager l'empathie et la communication

Aide ton enfant à comprendre les émotions des autres et à exprimer les siennes.

Exemple : Utilise des livres ou des films pour discuter des émotions des personnages et demande comment ton enfant aurait réagi dans des situations similaires.

Groupes de soutien et thérapie sociale

Envisage d'intégrer ton enfant dans des groupes de soutien ou des sessions de thérapie sociale.

Exemple : Cherche des groupes locaux pour enfants avec TDAH ou des programmes scolaires axés sur les compétences sociales.

10

Identifier les talents et renforcer l'estime de soi

Aide ton enfant à découvrir et à cultiver ses talents uniques.

Célébrer les réussites quotidiennes

Fais un état des fiertés quotidiennes.
Exemple : À la fin de chaque journée, demande à ton enfant de nommer au moins une chose dont il est fier.

Encourager les passions et les intérêts

Soutiens ton enfant dans ses hobbies et intérêts même s'ils changent régulièrement, ils sont TDAH donc sujet au changement.

Renforcer les qualités personnelles

Souligne des qualités comme l'empathie, l'humour et l'adaptabilité.

Exemple : «J'ai remarqué à quel point tu as été empathique avec ton ami aujourd'hui. C'est une qualité merveilleuse.»





11

[bonus]

Prendre soin de soi en tant que parent

N'oublie pas de t'occuper de toi-même pour éviter le burn-out. Contrairement à ce que l'on peut penser, s'entourer est essentiel pour éviter l'isolement et gérer les émotions difficiles comme la peur et la colère.

Soigner sa propre santé mentale

Prends quelques minutes chaque jour pour une activité relaxante, comme la lecture ou la méditation, ou énergisante, comme écouter de la musique, danser ou chanter. Cela t'aide à rester équilibré et à mieux accepter les défis.

Chercher du soutien

En cherchant du soutien auprès de coachs, de thérapeutes ou d'autres parents, tu peux partager tes expériences, recevoir des conseils et te sentir moins seul. Ce soutien peut également renforcer tes connaissances sur le TDAH et t'aider à trouver de nouvelles stratégies.

Ne pas rester isolé

L'isolement peut accentuer la peur, la colère et le sentiment d'impuissance.

En t'entourant d'autres parents vivant des situations similaires, tu peux échanger des conseils pratiques et obtenir un soutien émotionnel.

L'entraide est essentielle pour garder ton énergie et ta clarté d'esprit, te permettant d'être plus présent et efficace pour ton enfant.

Tu souhaites retrouver une vie de famille sereine et épanouie et souhaite aider ton Neuroatypique au mieux ?

REJOINS « Réenchante ta vie de Maman »



Adopter ces clés **peut transformer ton quotidien et celui de ton enfant**. Les recherches en **neurosciences** montrent que **le cerveau des enfants avec TDAH fonctionne différemment**, particulièrement dans les régions impliquées dans la régulation des émotions et des impulsions.

En appliquant ces stratégies, tu peux non seulement mieux **comprendre et soutenir ton enfant**, mais aussi **améliorer la neuroplasticité de son cerveau**, favorisant ainsi des **comportements plus adaptatifs et une meilleure gestion des émotions**.

En suivant ces conseils, tu peux **acquérir une meilleure connaissance du trouble, retrouver de l'énergie, maintenir une lucidité face aux défis**, réduire les attentes irréalistes et mieux comprendre le fonctionnement de ton enfant.

Ces pratiques sont indispensables pour créer un environnement aimant et compréhensif. Elles te permettront de surmonter les défis avec plus de sérénité et de célébrer chaque victoire, grande ou petite.

Ce guide est un point de départ précieux pour un quotidien plus harmonieux, où chacun peut s'épanouir pleinement. Souviens-toi que chaque petit pas compte et que tu n'es pas seul à vivre cette aventure.

Une vie de famille sereine et épanouissante est possible même si les défis te semblent insurmontables.

Ton Atypikologue, Virginie



Atypikologue
Virginie Diss



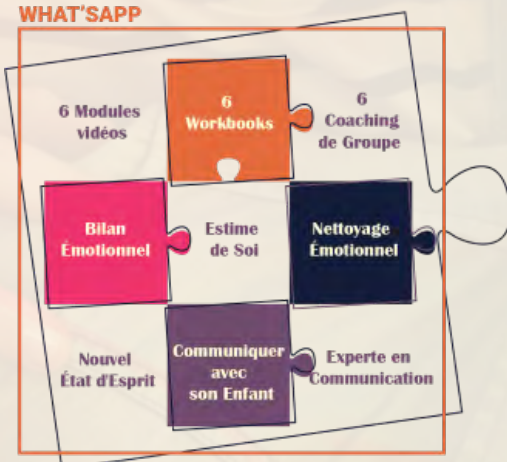
Réenchante ta vie de Maman

Comment retrouver sérénité **confiance**
et **épanouissement** en famille, malgré les
obstacles face à l'atypie de tes enfants.

Embrasse avec ce programme
Ta nouvelle vie de maman !



COMMUNAUTÉ +
WHAT'SAPP



JE VEUX EN SAVOIR PLUS



Pour conclure, être maman d'enfants atypiques est souvent une aventure quotidienne pleine de défis. Si tu cherches à **renforcer ta confiance et à améliorer ta capacité à gérer le quotidien avec tes enfants neuroatypiques**, je t'invite à découvrir mon programme exclusif, **«Réenchante ta vie de maman»**.

En rejoignant ce programme, **je te guiderai à travers six modules conçus pour transformer ta vie familiale**. Nous aborderons ensemble des **stratégies efficaces pour communiquer clairement, gérer le stress et comprendre les besoins uniques de tes enfants**. Chaque étape est pensée pour t'apporter **les outils nécessaires pour évoluer vers une parentalité épanouissante**.

Avec **«Réenchante ta vie de maman»**, tu apprendras **à identifier et à dépasser les blocages émotionnels, à renforcer ton estime de soi, et à améliorer ta communication avec ton enfant**. Ensemble, nous transformerons **les défis en opportunités** pour renforcer vos liens familiaux et profiter de chaque moment passé ensemble.

Rejoins dès maintenant notre communauté et simplifie ton quotidien tout en **te régaland dans ton rôle de maman d'un enfant neuroatypique**. Je suis là pour t'accompagner et te soutenir à chaque étape de ton parcours.

Let's go, rejoins-nous et transforme ta vie familiale !