

GUIDE PRATIQUE
pour parents d'enfants

TDAH

Quand ton enfant explose

Les 5 étapes pour garder le contrôle
(sans crier)



Comprendre
ce qui se passe
dans sa tête



Agir
avec des outils
concrets



Apaiser
les tensions
au quotidien

Paolo OLTRA

INTRODUCTION

Ton enfant peut réagir très fortement dans certaines situations.

Un refus, une frustration, un changement...

et *l'émotion monte très vite.*



Parfois, tout s'emballe :

- il crie
- il s'agite
- il déborde



Et toi, tu essaies de gérer comme tu peux :

- tu expliques
- tu répètes
- tu t'énerves parfois

→ *et ça devient difficile à contenir.*



Puis le calme revient...

et avec lui :



la fatigue



le doute



et parfois la culpabilité



Si tu te reconnais là-dedans,
tu n'es pas seul(e).





CE QUI SE PASSE VRAIMENT



- Ce que tu observes n'est pas un caprice.
- Ce n'est pas un manque de volonté.
- **C'est lié au fonctionnement de son cerveau.**



1. UN TROUBLE NEURODÉVELOPPEMENTAL

Le TDAH est un trouble du neurodéveloppement.

- Cela signifie que le cerveau se développe différemment.

Concrètement :

- certaines zones du cerveau, notamment celles qui gèrent :



le contrôle des émotions



l'attention



les réactions

- fonctionnent moins efficacement.



2. RÉSULTAT CONCRET

À ce moment-là, ton enfant :



ressent plus fort

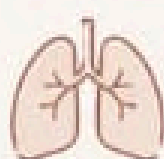


réagit plus vite



contrôle moins

- Il ne choisit pas de réagir ainsi.



3. IMAGINE UN ENFANT ASTHMATIQUE.

Quand il manque d'air :

- on ne lui dit pas "respire mieux"
- on ne pense pas qu'il le fait exprès
- Parce qu'on sait que son corps ne suit pas.



Pour le TDAH, c'est pareil... mais à l'intérieur du cerveau.



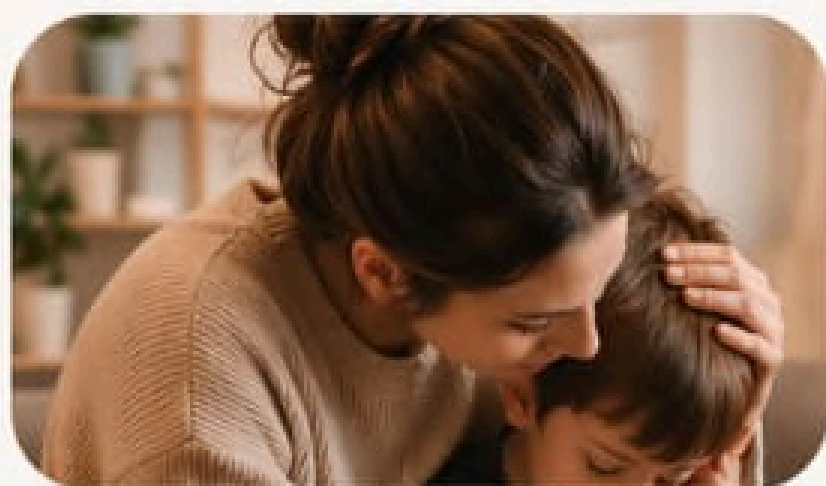
4. DONC :

- × Ce n'est pas un problème d'éducation
- × Ce n'est pas de la provocation
- × Ce n'est pas qu'il "ne veut pas"

- C'est qu'il ne peut pas... à ce moment précis.



Mon enfant ne me défie pas... son cerveau est dépassé."

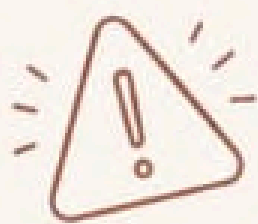


- Dans ces moments-là, on agit souvent **par réflexe**.



- Et certains de ces réflexes, même avec de bonnes intentions... peuvent **aggraver la situation** sans qu'on s'en rende compte...





CE QUI AGGRAVE SOUVENT LA CRISE

Voici les plus fréquents :



1. RÉAGIR À CHAUD

(c'est souvent ce qu'on fait en premier... parce qu'on est épuisé)

- "Ça suffit maintenant ! Calme-toi !"
- "Mais pourquoi tu fais toujours ça ?!"
- "J'en peux plus... tu me fatigues !"

✶ Sur le moment, ça soulage...

- Mais ton émotion vient augmenter la sienne
- Et la crise monte encore d'un cran
- Et en quelques secondes...
- vous êtes tous les deux dépassés



2. PARLER TROP

(vouloir expliquer... alors que l'enfant n'est plus disponible. On essaye de reprendre le contrôle)

- "Écoute-moi, je t'explique !"
- "Calme-toi et on va en parler !"
- "Regarde-moi quand je te parle !"

✶ Trop d'informations, au mauvais moment

- Son cerveau est déjà saturé
- Il n'arrive plus à traiter ce que tu dis
- Et plus tu parles... plus il décroche



3. MENACER / PUNIR

(quand on est à bout... on durcit le ton)

- "Si tu continues, tu es puni !"
- "Tu vas dans ta chambre !"
- "Tu n'auras plus d'écran !"

✶ À ce moment-là, ton enfant ne peut plus comprendre

- Il est déjà submergé
- La menace ajoute de la pression
- Et la situation devient un rapport de force



- Et souvent, sans s'en rendre compte... **on le prend personnellement.**
- On a l'impression qu'il le fait exprès... **contre nous.**
- Alors qu'en réalité, il est **juste dépassé.**



LES 5 ÉTAPES CLÉS POUR GÉRER UNE CRISE

Pour aider ton enfant ET garder le contrôle
sur la situation.



Pas de perfection, juste de la présence.

1 FAIRE UNE PAUSE

Avant toute chose :

- tu t'arrêtes
- tu respires
- tu te parles intérieurement

→ *“Ne réagis pas à chaud...”*

Parce que si tu pars avec ton émotion...

→ tu entres dans la crise avec lui

Et à ce moment-là...

ça s'emballe encore plus.



Parfois, le plus utile :

→ c'est de ne rien faire...
pendant quelques secondes



“Je prends un temps avant d'agir”



2

SÉCURISER L'ENVIRONNEMENT



→ Tu regardes rapidement autour de toi.

Concrètement :

- objets à risque (verre, couteau, jouets...)
- espace trop chargé
- présence des frères et sœurs



→ Tu **ajustes** :

- ✓ tu enlèves ce qui peut être jeté
- ✓ tu éloignes ce qui peut blesser
- ✓ tu fais bouger la fratrie si besoin



→  Tu ne parles **pas beaucoup**

 tu agis **discrètement**

✓ *"Je rends
l'espace plus sûr"*



3

PARLER PEU & RESTER PRÉSENT



→ Ton enfant ne peut plus réfléchir.

Donc :

- ⊗ pas d'explication
- ⊗ pas de négociation
- ⊗ pas de longues phrases



→ Tu simplifies au maximum :



“Je suis là.”



→ Et surtout : **tu restes présent**
Mais pas n'importe comment.



→ Tu ajustes la distance :



ni trop près
(ça peut aggraver)



ni trop loin
(ça peut insécuriser)

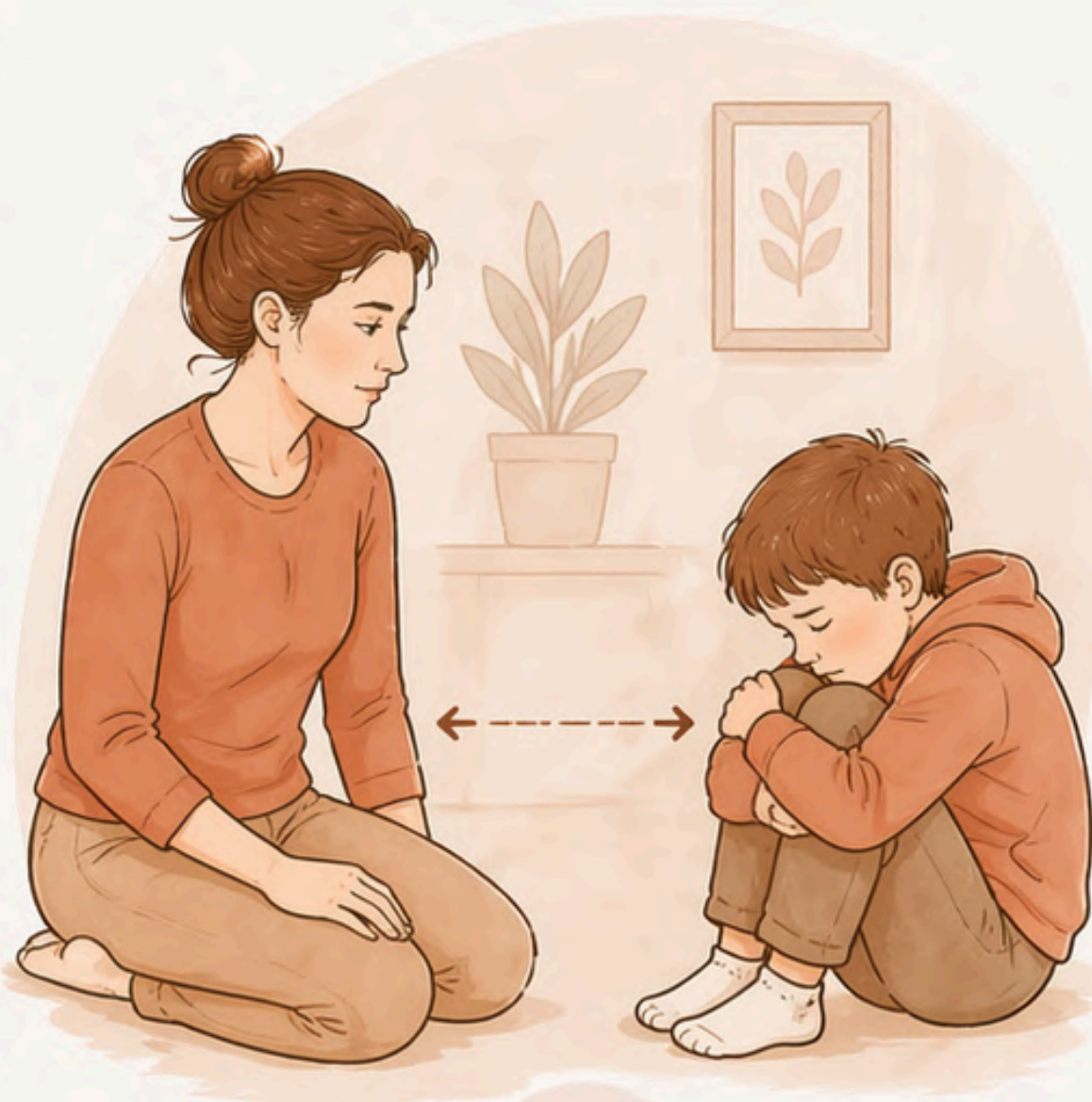
→ Tu observes :



est-ce qu'il accepte
le contact ?



ou est-ce qu'il a
besoin d'espace ?



→ Tu t'adaptes.



“Je suis là, sans envahir”



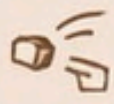
4

CONTENIR SI ÇA DÉBORDE



→ Et là, on parle du vrai terrain.

Quand ça dépasse :

-  ● il jette
-  ● il tape
-  ● il se met en danger
-  ● il met les autres en danger



→ Tu intervienst.

Calmement, mais clairement.

- ✓ tu t'interposes
- ✓ tu bloques un geste si nécessaire
- ✓ tu enlèves l'objet
- ✓ tu empêches que ça aille plus loin



→ Tu peux dire :



“Stop. Je ne peux pas te laisser faire ça.”

→ Et si besoin :

tu l'aides à se mettre à l'écart



Très important :

- ce n'est pas une punition
- c'est un temps pour redescendre



→ Tu restes présent :

- dans la pièce
- ou à proximité



“Je protège sans agresser”



“Je tiens le cadre ”

5

ÉDUIQUER (APRÈS LA CRISE)



→ Une fois que c'est redescendu...
Là seulement :

- ✓ tu expliques
- ✓ tu poses les règles
- ✓ tu aides à comprendre
- ✓ tu aides à réparer



→ **Avant ça**, ça ne sert à rien.
→ Là, ton enfant **peut entendre**.



"J'interviens au bon moment"



Et bien sûr,
s'il est prêt à recevoir
de **l'affection...**



tu peux le prendre
dans tes bras



tu le **rassures**



tu recrées **le lien**



Parce qu'avant d'apprendre...
il a besoin de **se sentir en sécurité**.





ET MAINTENANT ?

Ce n'est pas une question de volonté, mais de soutien.

1 SI TU DOIS RETENIR UNE CHOSE

- ✓ Ton enfant ne fait pas exprès.
- ✓ Il n'arrive pas encore à se réguler seul dans ces moments-là.
- ✓ Et quand l'émotion déborde, ce n'est pas un problème de volonté... c'est une difficulté à gérer ce qu'il se passe à l'intérieur.

→ Et dans ces moments-là, ton rôle n'est pas de corriger immédiatement... mais d' **accompagner**.



2 UN MOT POUR TOI

Gérer les crises, les oppositions, les débordements... c'est fatigant, déstabilisant, et souvent épuisant.

Et pourtant, tu es encore là à chercher des solutions.

→ Ça dit beaucoup de toi.



3 CE QUI VA FAIRE LA DIFFÉRENCE

- ✓ Ce n'est pas une réaction parfaite.
- ✓ Ce n'est pas une méthode magique.
- C'est la répétition de **petites actions adaptées, au bon moment**.

Petit à petit, ton enfant va :

-  mieux comprend ce qu'il ressent
-  apprendre à se réguler
-  et retrouver plus de calme



4 ON RESTE EN LIEN ?

Si ce contenu t'aide, je partage régulièrement des outils simples et concrets pour le quotidien.

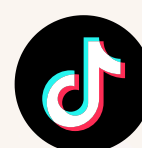
→ Tu peux me retrouver sur mes réseaux pour aller plus loin.



Facebook



Instagram



TikTok



YouTube

👉 Clique directement sur les icônes



À BIENTÔT

Paolo - Horizon Éducation