

Les étapes du programme



Pause de Noël

Étape 1

24 novembre 2025

- Introduction : présentation du programme, du TDAH et du TOP

Étapes 2 et 3

1er décembre

- La non compliance : gestion des refus, renforcement positif et conséquences adaptées
- Donner des consignes efficaces

Étape 4

15 décembre

- Les renforçateurs

Étape 5

22 décembre

- Time-out

Étape 6

5 janvier 2026

- Le temps privilégié

Étape 7 et 8

12 janvier

- La gestion du temps
- Apprendre à ne pas déranger

Étape 9

19 janvier

- Réparer plutôt que punir

Étape 10

26 janvier

- Les sorties

Étape 11

2 février

- Les devoirs

THE END

Fermeture de l'accompagnement*

23 mars 2026

Les bonus

Débloqués au fil du programme

Bonus 1

- Prendre soin de soi en tant que parent

Bonus 2

- La gestion émotionnelle

Bonus 3

- La gestion des écrans

Bonus 4

- Parcours pour accompagner son adolescent