FICHE 9 · TDAH ET TROUBLES DYS



La guidance parentale et le programme de Barkley

Des séances pour apprendre des outils concrets, recommandées par la HAS dès le diagnostic de TDAH.

C'est quoi ?

Les **programmes d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP)** sont des séances, le plus souvent **en groupe de parents**, animées par un professionnel formé (psychologue, médecin, infirmier…). On y apprend des façons de faire qui ont montré leur efficacité avec les enfants TDAH, et on échange avec d'autres parents.

La HAS les place parmi les **interventions principales** du TDAH, avec la psychoéducation et l'accompagnement scolaire. Ils ne veulent pas dire que les parents « font mal » : ils donnent des outils adaptés à un enfant qui fonctionne différemment.

Le programme de Barkley

Conçu par le psychologue américain **Russell Barkley**, c'est le programme **le plus répandu en France**.

- Pour les enfants de **3 à 12 ans** (une version existe pour les adolescents).
- **8 à 12 séances** de 1 à 2 heures.
- Avec des **jeux de rôle** et des **exercices à faire chaque jour** à la maison.

D'autres programmes existent et sont aussi validés (par exemple des adaptations françaises). Si aucun n'est accessible près de chez vous, la HAS indique que des programmes non spécifiques au TDAH, ou à distance, peuvent être proposés.

Ce qu'on y apprend

- Comprendre le TDAH et pourquoi l'enfant réagit ainsi.
- Le **temps d'attention positive** : un moment court chaque jour, où l'on suit le jeu de l'enfant sans consigne ni critique.
- **Remarquer et féliciter** les comportements souhaités.
- Donner des **consignes efficaces** : courtes, claires, une à la fois, en ayant son attention.
- Mettre en place un **système de points** ou de récompenses.
- Gérer les comportements difficiles : ignorer certains petits comportements, utiliser un **temps de pause** calme et bref.
- Préparer les **sorties et lieux publics**.
- Travailler avec l'école.

Où le trouver ?

- Demandez au médecin qui suit votre enfant, au service de pédiatrie ou de pédopsychiatrie de l'hôpital, au CMP, au CMPP ou à la PCO.
- Certains psychologues libéraux sont formés.
- Les associations de parents (comme HyperSupers – TDAH France) connaissent souvent les programmes près de chez vous.

Un livre de Russell Barkley traduit en français existe pour les parents : « Comment aider mon enfant hyperactif » (Odile Jacob).

Et si on ne trouve pas de place ?

En attendant, vous pouvez commencer par les principes de la fiche 10 (astuces pour la maison) et noter ce que vous essayez, pour voir ce qui marche.

Sources

1. HAS, Trouble du neurodéveloppement / TDAH : diagnostic et interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents, recommandation 2024 : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3302482/fr/trouble-du-neurodeveloppement/tdah-diagnostic-et-interventions-therapeutiques-aupres-des-enfants-et-adolescents
2. HyperSupers – TDAH France : https://www.tdah-france.fr

Fiche d'information générale pour les parents. Elle ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas l'avis du médecin ni des professionnels qui suivent votre enfant. Chaque enfant est différent. Mise à jour : novembre 2026. Nana & Nono, édité par EasyIdel · nanaetnono.fr · à partager librement, sans modification ni vente.