

FICHE 15 · TDAH ET TROUBLES DYS

Et les parents ?

Accompagner un enfant TDAH ou dys demande beaucoup d'énergie. Prendre soin de vous fait partie de l'aide.

Ce que vivent beaucoup de parents

- La fatigue : les rendez-vous, les devoirs, les crises, les appels de l'école.
- Le regard des autres et les remarques sur « l'éducation ».
- La culpabilité, souvent injuste.
- Les tensions dans le couple ou avec la famille.
- Parfois, en découvrant le trouble de son enfant, on se reconnaît soi-même : le TDAH et les dys ont une part héréditaire. Un adulte peut aussi consulter.

Vous n'êtes pas responsable du trouble

Le TDAH et les troubles dys sont des troubles du neurodéveloppement. Ils ne sont pas causés par une mauvaise éducation. En revanche, ce que vous mettez en place à la maison peut beaucoup aider votre enfant au quotidien.

Garder des forces

- S'accorder des pauses, même courtes, sans culpabiliser.
- Se partager les tâches : rendez-vous, devoirs, démarches.
- Accepter l'aide proposée par l'entourage.
- Garder des moments agréables avec l'enfant, sans objectif ni enjeu.
- Penser aussi aux frères et sœurs : ils ont besoin de temps à eux et d'explications.

Ne pas rester seul

- **Les associations de parents** : groupes de parole, informations, conseils pratiques. Par exemple HyperSupers – TDAH France pour le TDAH, et les associations membres de la FFDys pour les troubles dys.
- **La guidance parentale** (fiche 9) : des séances pour apprendre des outils concrets et échanger avec d'autres parents.
- **Votre médecin** : l'épuisement parental existe, il se soigne. N'hésitez pas à en parler.

Allô Parents en crise : 0 805 382 300 (appel gratuit). Pensées suicidaires, pour vous ou un proche : 3114. Enfant en danger : 119. Urgence vitale : 15 ou 112.

Le carnet papier Nana & Nono a une page « Et vous ? » pour noter ce qui vous fait du bien et vos contacts de soutien.

Sources

1. HyperSupers – TDAH France : https://www.tdah-france.fr
2. Fédération française des Dys (FFDys) : https://www.ffdys.com
3. Numéro national de prévention du suicide 3114 : https://3114.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.