

# Le programme de Barkley

Dr Nathalie Franc [n-franc@chu-montpellier.fr](mailto:n-franc@chu-montpellier.fr)

Raphaëlle Scappaticci [r-scappaticci@chu-montpellier.fr](mailto:r-scappaticci@chu-montpellier.fr)

Juillet 2015

**Première séance :  
Information et  
psychoéducation**

# Le TDAH

- Trouble Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité
- Un trouble fréquent et très étudié
- Une médiatisation variable
- Le règne des idées reçues
  - « La maladie de société »
  - « La maladie des écrans »
  - « La mauvaise éducation »

# Le TDAH, c'est quoi ?

- Un trouble qui touche 3% à 5% des enfants d'âge scolaire
- Qui se manifeste par une triade de symptômes :
  - Inattention
  - Impulsivité
  - Hyperactivité
- Entraînant une souffrance (scolaire, familiale ou sociale)

# TRIADE DIMENSIONNELLE (1)

## INATTENTION

« Absent, rêveur, dans sa bulle, n 'écoute pas, dans les nuages, pense à autre chose, tête en l 'air, ailleurs, dans la lune... »

◆ Passe d'une activité à une autre, se lasse vite

◆ Difficultés à suivre les consignes et à terminer les tâches

◆ n'apporte aucune attention aux détails

◆ Évite ou répugne à s'engager dans des activités nécessitant un effort soutenu

◆ n'écoute pas quand on s'adresse à lui, n 'écoute pas les autres

◆ Se laisse distraire par n'importe quel stimulus extérieur

◆ Perd les objets nécessaires à son travail

◆ a du mal à s'organiser, à prévoir, à agir en routine

## TRIADE DIMENSIONNELLE (2)

### IMPULSIVITE

Observable dans des conditions variées :

- **motrice** se lance dans des activités physiques dangereuses, arrache les objets des mains de ses camarades, les bouscule...
- Incapable d'attendre son tour (jeux, sport...)
- **cognitive** se précipite pour répondre aux questions, sans attendre qu'on ait fini de les poser
- Interrompt autrui, impose sa présence

## TRIADE DIMENSIONNELLE (3)

### HYPERACTIVITE

- ◆ Court ou grimpe excessivement
- ◆ Quitte son siège sans permission en classe ou dans d'autres situations inappropriées
- ◆ Agite ses mains et ses pieds, se tortille sur sa chaise, se balance
- ◆ Incapable de rester calme, même sur demande
- ◆ "Tripote" les objets, touche à tout
- ◆ Parle souvent trop, fort et en dehors du contexte
- ◆ Fait des bruits incongrus, commentaires inappropriés

## AUTRES SYMPTOMES (OU CONSEQUENCES ?)

◆ Intolérance à la frustration, exigences, incapacité de se plier aux demandes, de respecter les règles

◆ Entêtement, autoritarisme (parents, camarades)

◆ Comportement et modalités relationnelles avec l'entourage changeants, imprévisibles, parfois extrêmes

◆ Fluctuation du rendement scolaire

◆ Faible estime de soi



## AUTRES SYMPTOMES (OU CONSEQUENCES ?)

◆ Trouble de la régulation des émotions +++++

# RETENTISSEMENT DU TROUBLE

- ◆ Difficulté scolaire
- ◆ Disqualification et/ou exclusion de la part des pairs, des enseignants, parfois de la famille
- ◆ Vécu "d'impuissance apprise"

# VARIATIONS DE LA SYMPTOMATOLOGIE DE L'HYPERACTIVITE

## CHEZ UN MEME ENFANT

### *Augmentation :*

- Si situations exigeant un effort intellectuel et attention soutenues
- Si situations monotones
- Si situations non structurées
- Si fatigue
- En présence de la mère

### *Diminution :*

- Si situation d'attente ou de supervision
- Si situation nouvelle
- Si récompense du sujet prévue
- Si renforcement fréquent des comportements appropriés
- En présence du père

## DANS CERTAINS GROUPES D'ENFANTS

« Hyperactivité globale » (dans deux situations ou plus)  
vs « Hyperactivité situationnelle »

## SOUS-TYPES CLINIQUES (DSM-IV)

TDA/H de type mixte, avec symptômes d'hyperactivité/impulsivité et inattention

Formes avec hyperactivité / impulsivité prédominante

Formes avec inattention prédominante



De l'enfant hyperactif à l'enfant « hyperpassif » ....

Formes hyperactives « classiques » chez le garçon à l'entrée au CP

Formes attentionnelles pures : plutôt chez la fille et chez l'ado

# Le TDAH et la polémique...

- 10 % des enfants de 10 ans aux USA sous Ritaline (le Figaro 2006)
- Dénonciation de prescriptions larges avant 6 ans outre-atlantique...
- Variations larges des approches en France mais la prescription reste très contrôlée
- Augmentation récente de la prescription

# Des comorbidités fréquentes

- Trouble oppositionnel (50%) ou trouble des conduites (20%)
- Troubles spécifiques des apprentissages
- Troubles anxieux (25%)
- Troubles dépressifs (10 à 40 %)
- Troubles du sommeil (30 à 50 %)
- Syndrome de Gilles de la Tourette

# Le trouble oppositionnel

- Chez 50% à 80% des enfants TDAH
- Le plus gênant au niveau familial
- De la « non obéissance » à l'opposition et à la provocation
- Importance d'adapter les stratégies éducatives

# Les troubles des apprentissages : les dys

- Dyslexie (30 %) et lecture de l'enfant TDAH
- Dysorthographe
- Dyspraxie
- Dysgraphie
- Dyscalculie
- Intérêt du diagnostic et de la prise en charge (orthophoniste, ergothérapie, mise en place de l'ordinateur)



# Les troubles anxieux

- Fréquents
- Anxiété de performance +++ secondaire au TDAH
- Parfois troubles anxieux plus sévères posant la question du diagnostic de TDAH (TOC, trouble anxiété de séparation sévère, ...)

# La dépression

- Enfant qui se dévalorise « je suis nul », qui refuse d'essayer
- Parfois idées noires
- Généralement secondaire au TDAH
- Question du « diagnostic différentiel » selon le début des troubles
- Un des marqueurs les plus importants de l'impact et de la sévérité du trouble

# Les causes du trouble

- Facteurs génétiques +++++
- Facteurs périnataux (tabac pendant la grossesse, prématurité, ...)
- Facteurs environnementaux et éducatifs : souvent secondaires

# Un pronostic variable

- Un tiers : disparition syndromique du trouble à l'adolescence : phénomènes de maturation et d'adaptation
- Un tiers : persistance du déficit attentionnel, mais bonne adaptation à l'environnement
- Un tiers : gêne liée au trouble attentionnel ou troubles psychiatriques associés

# Poser un diagnostic de TDAH

- **Proposer une évaluation standardisée**
  - Entretien pédopsychiatrique : évaluation du retentissement et des comorbidités, questionnaires (ADHD-RS, K-SADS)
  - Bilan psychologique : WISC IV
  - Tests neuropsychologiques
  - Bilan orthophonique
  - +/- bilan psychomoteur

# Les difficultés de l'évaluation

- Contexte du bilan = contexte « idéal » pour le maintien de l'attention
- Être attentif aux données cliniques : instabilité motrice, fatigabilité en fin de matinée, demande de répéter les consignes, variabilité des résultats, réussite aux items les plus difficiles et échec aux plus faciles, etc.

# Difficultés du diagnostic

- Le déficit attentionnel peut ne pas apparaître au cours des entretiens et des bilans
- Intérêt d'interroger l'entourage : parents, enseignants, professionnels
- Prendre en compte le retentissement au niveau des compétences et des apprentissages

# Prise en charge : indications au terme du bilan

- Expliquer le trouble, reconnaissance du déficit attentionnel par la famille et l'école
- Rééducations : orthophonique (rééducation attentionnelle), psychomotricité
- Guidance parentale : Barkley décrit en première intention
- Travail psychopédagogique : liens avec l'école, conseils aux enseignants adaptés à l'enfant
- Rééducation de l'attention
- Traitement médicamenteux



# A propos de la Ritaline ...

- **Méthylphénidate Ritaline<sup>°</sup> Concerta<sup>°</sup> Quasym<sup>°</sup>**
- Traitement **psychostimulant** (liste 2) qui augmente la libération de dopamine au niveau du cortex préfrontal
- Mais ce n'est pas une amphétamine
- Effet immédiat et durée d'action sur la journée

# A propos de la Ritaline ...

- Ce n'est pas un traitement curatif du TDAH
- Mais permet les apprentissages et l'insertion scolaire et sociale

# **Méthylphénidate : effets secondaires**

- Effets d'instauration : maux de ventre, maux de tête
- Effets sur le sommeil : insomnie d'endormissement
- Baisse de l'appétit
- Modification des tics : à surveiller
- Globalement bien toléré

# Méthylphénidate : modalités de prescription

- Tous les jours ou seulement les jours d'école ?
- Fenêtre thérapeutique
- Combien de temps ??

**Deuxième séance :**  
**Intérêt du renforcement**  
**positif**  
**et moment spécial**

# Programme de Barkley

- Dérivé des thérapies comportementales et cognitives (TCC)
- A prouvé son efficacité dans le TDAH en particulier pour :
  - L'estime de soi de l'enfant
  - La qualité des relations parents-enfants
  - Le fonctionnement global de l'enfant et de la famille
  - Le devenir

# Pourquoi un programme spécifique ?

- Enfants TDAH ne sont pas réceptifs aux stratégies éducatives classiques
- Impact négatif des punitions
- Importance de la non compliance dans le quotidien familial : difficulté à écouter et à exécuter les consignes
- Souvent les stratégies mises en place sont inefficaces voire délétères

# Particularités dans le TDAH

- Difficultés à écouter / retenir et automatiser
- Aversion au délai
- Besoin d'un renforcement positif immédiat
- Trouble de la perception du temps
- Difficultés de régulation des émotions
- Retentissement familial majeur ++++



# La non compliance

L'enfant TDAH peut répondre à des ordres qui lui demandent un effort bref ou qui sont suivis d'un renforcement positif immédiat.

Si dans ce cas la compliance de l'enfant n'est pas soulignée par les parents, elle aura tendance à diminuer avec le temps.

# **La non compliance**

En cas de non compliance, les parents ont tendance à répéter l'ordre sans efficacité puis à utiliser les menaces.

Souvent l'enfant ne répond pas à la menace car celle-ci se répète et ceci aboutit à la colère, le défi ou l'agressivité.

# La non compliance

Enfin l'enfant est parvenu à éviter, même temporairement, de faire une tâche déplaisante. Son but immédiat est d'échapper à l'ordre pour poursuivre l'activité qui lui plaît.

Parfois il arrive que les parents accomplissent la tâche eux-mêmes ou tentent de calmer la colère de peur qu'il ne se blesse.

# La non compliance

Dans ce cas, il y a non seulement

un **renforcement négatif** (l'enfant échappe à la tâche désagréable)

mais aussi un **renforcement positif** (la tentative d'apaisement des parents)

= l'enfant « apprend » qu'en se  
**comportant de façon inadaptée**  
**il peut échapper à l'ordre**

# La non compliance

- Tendance à se généraliser à d'autres situations et d'autres personnes (les pairs, les enseignants par exemple)
- Effets indirects sur le fonctionnement familial comme
  - comportement coercitif des parents (hurler, menacer, punir),
  - réduction des activités plaisantes de l'enfant,
  - moins d'attention aux comportements adaptés de l'enfant

# Bases du programme de Barkley

Rappel de quelques concepts des théories de l'apprentissage

1. Les parents modifieront le comportement de leur enfant plus facilement en récompensant les comportements adaptés qu'en punissant les comportements non adaptés.

2. Les réponses des parents aux comportements (adaptés ou non) doivent être cohérentes. Le fait de répondre de façon non cohérente à un comportement peut renforcer ce comportement inadapté

3. Initialement les parents sont omnipotents. Ce sont eux qui fixent les règles et leurs décisions sont définitives.

# Le renforcement positif

- Améliore les comportements positifs même chez les « non TDAH » et chez les adultes
- S'intègre dans les stratégies de coaching et de management pour améliorer le rendement

# Pour la prochaine séance

- Il est demandé aux parents de repérer les moments où leur enfant présente un comportement adapté
- Ils doivent faire un effort particulier de valorisation de leur enfant dans ces moments- là



# le Moment spécial

Pourquoi est-il utile de développer des tâches pour apprendre à prêter attention ?

Il a été montré que la qualité de travail qu'une personne produit est en grande partie liée à l'attention et à l'intérêt que les autres membres du groupe de travail portent à cette personne.

1. l'attention positive est souvent faible dans les familles où il y a un enfant TDAH (« ne s'aperçoivent » pas ou plus des bons comportements)

2. les enfants TDAH sont moins sensibles aux renforcements positifs et en ont encore plus besoin

# Le moment spécial

Cette première étape est essentielle, aboutissant à une restauration, pour l'enfant et pour les parents, de l'image de soi et à l'instauration d'un mode d'interaction parents-enfant plus positif.

Étape indispensable pour que les parents puissent utiliser cette pratique pour accroître la compliance de l'enfant aux consignes.

# Moment spécial

**Objectif:** apprendre à prêter attention au comportement adapté durant les moments de jeu

1. Choisissez un moment qui deviendra quotidiennement le moment spécial (environ 10 minutes)
2. Pas d'autres enfants impliqués dans ce moment
3. Demandez à l'enfant ce qu'il aimerait faire c'est

# Le moment spécial

4. Soyez détendu(e)
5. Décrivez à haute voix ce qu'il est en train de faire, ceci dans le but de lui montrer que son jeu est intéressant
6. **NE POSEZ AUCUNE QUESTION ET NE DONNEZ AUCUN ORDRE !!**
7. Donnez lui des marques d'approbation (sans flatterie excessive)

# Le moment spécial

8. Si l'enfant se comporte de façon inadaptée, retournez-vous et regardez ailleurs quelques instants

Si le comportement persiste, dites-lui que le moment spécial est terminé et quittez la pièce

Vous rejouerez plus tard quand il se comportera de façon agréable

9. Chaque parent doit passer 10 minutes avec l'enfant.

Essayez de le faire au moins 5 fois par semaine

# Le moment spécial

- Le but de ce moment spécial est que les parents montrent à l'enfant qu'ils s'intéressent à lui, qu'ils prennent plaisir à être avec lui lorsqu'il se comporte normalement et lui expriment qu'ils apprécient ce qu'il fait.
- Les parents doivent être **précis et immédiats** dans l'expression de leur fierté. Ceci augmentent l'efficacité du renforcement

**Troisième séance :**  
**Donner des ordres efficaces**

# **S'entraîner à donner des ordres efficaces**

Le but de cette étape est double:

1. Vous entraîner à utiliser vos habiletés à prêter attention aux comportements adaptés pour augmenter la compliance
2. Augmenter l'efficacité des ordres passés



# Comment donner des ordres efficaces

1. Soyez sûr de votre intention !

2. Ce n'est pas une question ou une faveur.

Donnez votre ordre simplement, directement et précisément.

5. Un ordre précis à la fois.

Si la tâche est compliquée, fragmentez-la en petites étapes et donnez une seule étape à la fois.

# Comment donner des ordres efficaces

4. Assurez-vous que l'enfant prête attention : nécessité d'un contact oculaire avec lui
5. Réduisez toutes les distractions avant de passer l'ordre
6. Demandez à l'enfant de répéter l'ordre quand vous n'êtes pas sûr que votre enfant a bien entendu ou bien compris la demande
7. Certains utilisent de fiches où les étapes nécessaires

# Prêtez attention à la compliance de votre enfant

- Lorsque vous donnez un ordre, il est nécessaire d'apporter un retour immédiat sur la façon dont votre enfant est en train de se conduire
- Ne partez pas immédiatement mais restez, prêtez attention et commentez de manière positive la compliance de votre enfant

# Prêtez attention à la compliance de votre enfant

1. Aussitôt que vous avez donné un ordre et que votre enfant commence à obéir, félicitez le pour cela.
2. Restez dans la pièce pour prêter attention au comportement de l'enfant et commenter de manière positive sa compliance.  
  
Vous pouvez quitter la pièce pour un court moment mais revenez pour continuer à le féliciter
3. Si enfant réalise une tâche spontanément,

**Quatrième séance :**  
**Prêter attention à votre**  
**enfant quand il ne vous**  
**dérange pas**

# Prêtez attention à votre enfant lorsqu'il ne vous dérange pas

Étape destinée à vous aider à apprendre à votre enfant à jouer indépendamment de vous lorsque vous êtes occupé(e) à une autre activité

Beaucoup de parents prêtent attention à l'enfant lorsqu'il les interrompt mais presque pas d'attention lorsqu'il reste à l'écart, joue seul et ne les interrompt pas.

# Objectifs de la séance

- « Surprendre son enfant quand il est en train de bien se comporter » =

Prêter attention aux comportements adaptés

- augmenter la compliance = l'efficacité des ordres passés

# Prêtez attention à votre enfant lorsqu'il ne vous dérange pas

1. Quand vous êtes sur le point d'être occupé(e) (ex: téléphoner), donnez à votre enfant un ordre direct

Cet ordre doit contenir 2 instructions :

a) dire à l'enfant ce qu'il doit faire pendant que vous êtes occupé(e)

b) lui dire spécifiquement qu'il ne doit pas vous interrompre ou vous déranger

Exemple: « *Je dois téléphoner, je te demande de rester dans cette pièce, de jouer seul et de ne pas* »



# Prêtez attention à votre enfant lorsqu'il ne vous dérange pas

2. Une fois commencé votre activité, arrêtez-la après un court moment, allez voir votre enfant et félicitez-le d'être resté à l'écart et de ne pas vous avoir interrompu(e).
  - Rappelez-lui ce qu'il doit faire et qu'il ne doit pas vous déranger
  - Retournez à ce que vous étiez en train de faire
3. Attendez un peu plus de temps avant de retourner le voir et félicitez-le à nouveau
4. Avec le temps, vous diminuez progressivement la

# Prêtez attention à votre enfant lorsqu'il ne vous dérange pas

5. Si vous percevez que votre enfant est sur le point de cesser son activité en cours et de venir vous déranger, arrêtez immédiatement ce que vous êtes en train de faire, allez voir votre enfant, félicitez-le de ne pas vous avoir dérangé(e) et redemandez lui de continuer ce qu'il avait à faire

L'activité doit être intéressante (coloriage, jeux de voiture, regarder la TV, Playmobil.....)

6. En diminuant progressivement la fréquence de vos félicitations, vous arriverez à faire ce que vous

# Prêtez attention à votre enfant lorsqu'il ne vous dérange pas

Dès que vous avez fini ce que vous aviez à faire, allez trouver votre enfant et faites-lui un compliment spécial parce qu'il vous a laissé finir ce que vous aviez à faire

Vous pouvez aussi donner à votre enfant un petit privilège ou une récompense pour le remercier

# **Cinquième séance :**

## **Le système de points**

# Le système des points et des jetons à domicile

Les compliments sont souvent insuffisants pour motiver l'enfant à faire des tâches domestiques, suivre des règles ou obéir aux ordres

Il est donc nécessaire de mettre en place un système de renforcement positif plus puissant :

**Les systèmes de jetons ou de gommettes (jusqu'à 7-8 ans) puis le système à points**

# Le système des points et des jetons à domicile

- Techniques pouvant paraître simples voire simplistes mais efficacité démontrée.
- Indispensable de faire preuve de persévérance et de continuité dans leur application

# Le système des points et des jetons à domicile

## Le système des jetons

Trouvez ou achetez un ensemble de jetons en plastique de type jetons de cartes , ainsi qu'une boîte qui servira de banque à l'enfant

# Le système des points et des jetons à domicile

2. Expliquer à l'enfant que vous trouvez qu'il n' a pas été assez récompensé pour les choses agréables qu'il a faites, que vous voulez changer cela, que vous allez créer un tableau qui récompensera ses comportements positifs et ses efforts et qu'il recevra des récompenses et des privilèges

3. Faites une banque avec votre enfant dans laquelle il gardera les jetons qu'il a gagné

4. Faites avec votre enfant une liste de



# Le système des points et des jetons à domicile

Ceci ne doit pas inclure uniquement des privilèges spéciaux occasionnels (cinéma, faire du roller, acheter un jouet) mais aussi des privilèges quotidiens que votre enfant considère comme allant de soi (TV, console de jeux, vélo, invitation chez un copain...)

Essayer d'avoir au moins 5 récompenses sur cette liste

5. Faites une 2ème liste contenant des tâches et activités que vous demandez souvent à votre enfant.

Ce peut être des tâches domestiques (mettre le couvert, ranger sa chambre, faire son lit...) mais aussi

# Le système des points et des jetons à domicile

6. Prenez chaque tâche et décidez de sa valeur en jetons.

Plus la tâche est difficile, plus vous attribuez de jetons

7. - Comptez le nombre de jetons que votre enfant gagnera quotidiennement s'il remplit correctement la plupart des tâches.

- Décidez combien de jetons il devra payer chaque récompense

(environ 2/3 de jetons journaliers dépensés pour

# Le système des points et des jetons à domicile

8. Possibilité de gagner des jetons supplémentaires quand les tâches sont faites de manière agréable et rapide.

9. Dire à l'enfant que les jetons ne sont donnés que pour les tâches qui ont été faites dès la première demande.

# Exemple

- Comportement cible: Mathis doit être prêt à 8h pour aller à l'école
- Récompense: Mathis gagnera 1 jeton , qu'il pourra échanger contre 20 minutes supplémentaires pour regarder un DVD avant d'aller se coucher.

- Définition des tâches :
  - Maximum 3 tâches pour éviter trop de comptabilité
  - Doivent être faciles : l'enfant sait déjà les réaliser mais ce n'est pas systématique (ex : se brosser les dents sans qu'on le lui demande, ranger son bol dans le lave vaisselle)
  - Eviter les tâches complexes (éviter « faire devoirs seul.. »)

- Définir les récompenses :
  - Eviter les choses matérielles comme les cadeaux sup à 3 euros
  - Privilèges du quotidien +++ : temps d'écran, choses à manger, jeu partagé
  - On peut proposer des récompenses à plus long terme pour lesquelles l'enfant doit économiser (ciné, macdo) si elles sont compatibles avec les principes éducatifs de la famille

# Au total

- Avec le système de points l'enfant ne doit pas obtenir davantage que ce qu'il avait déjà mais l'état d'esprit est radicalement différent : gagne son temps de console vs est privé de son temps de console
- Il faut renouveler les tâches et les récompenses très régulièrement pour éviter la lassitude et la baisse d'efficacité (environ toutes les 2 semaines)

# **Sixième séance :**

# **La gestion du temps**



# Perception et gestion du temps chez l'enfant TDA/H



# Perception et gestion du temps chez l'enfant TDA/H

- **Perception et gestion du temps chez l'enfant TDA/H : généralités**
- - Les mauvaises compétences temporelles font partie intégrante du syndrome
- - Déficits liés à un fonctionnement atypique des structures neurologiques impliquées dans le traitement du temps (exemple : le cervelet)
- - La mauvaise gestion du temps : une des manifestations qui perdurent le plus souvent à l'âge adulte

# Perception et gestion du temps chez l'enfant TDA/H

- **Perception du temps chez l'enfant TDA/H**
- - Il n'existe pas un, mais plusieurs processus temporels :
  - > estimation temporelle
  - > reproduction de temps
  - > tempo personnel
  - > temps de réaction
- - Absence d'effet du méthylphénidate (Ritaline, Concerta) sur les difficultés de perception du temps (Ben-Pazi et coll., 2006)

# Perception et gestion du temps chez l'enfant TDA/H

- **Concrètement, l'enfant souffrant d'un TDA/H**
- - maîtrise tardivement l'orientation dans le temps (confusions dans la connaissance du jour de la semaine, de la date, de l'heure, etc.)
- - est coincé dans un « ici et maintenant » :
- . déficit de **planification,**
- . **impulsivité** dans ses choix, **aversion**  
**pour l'attente**



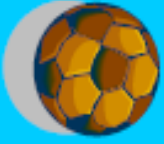


# Perception et gestion du temps chez l'enfant TDA/H

- **Des solutions au quotidien**

- 1) Favoriser la prise de conscience du temps qui passe grâce :
- . A la **visualisation du temps** : time timer, sabliers, minuteurs de cuisine, montres, agendas, etc.



# Conducteur de tâches :

				
9H00	9H30	10H00	10H45	11H30

# Planification des devoirs :

## FICHE MAXIME : JE PLANIFIE MES DEVOIRS

DATE : .....

Exercices :	Temps estimé pour cet exercice	Temps réellement mis	Cocher dès que j'ai terminé
1)			<input type="checkbox"/>
2)			<input type="checkbox"/>
3)			<input type="checkbox"/>
4)			<input type="checkbox"/>

# Perception et gestion du temps chez l'enfant TDA/H

- **Gestion du temps chez l'adolescent TDA/H**
- 2) Pour l'adolescent TDA/H : utilisation systématique d'un emploi du temps dans lequel on inscrit toutes les activités de la semaine:
  - - les activités scolaires (horaires des cours, matières, etc.)
  - - les activités au domicile (devoirs, internet, repas, temps libres, etc.)
  - - les activités de loisirs hors domicile (sport, temps libres...)

- Avantages : meilleure anticipation des événements



# Perception et gestion du temps chez l'enfant TDA/H

- **Conclusions**

- - Comprendre que la mauvaise perception et la mauvaise gestion du temps font partie intégrante du trouble
- - Des solutions existent avec une priorité : visualiser le temps pour mieux se l'approprier



# **Septième séance :**

## **Le time out**

# Thérapies Cognitivo-Comportementales

## Programme de Barkley

### Soustraction temporaire à la situation problème

#### « le Time out »

- Un des outils les plus efficaces pour modifier un comportement déplaisant
- Il s'agit d'un temps « mort » au cours duquel rien ne se passe et qui permet à l'enfant de revenir à un état calme physiologique et émotionnel.
- Utilisé comme conséquence immédiate d'un comportement jugé inadéquat (non obéissance ou non respect des consignes, escalade du comportement...)
- Permet aussi aux parents de réorganiser son propre comportement et modifier la perception de la situation.

# Soustraction temporaire à la situation problème « Time out »

Choisissez un emplacement particulier pour le temps de retour au calme

L'endroit choisi est fondamental et conditionne en grande partie les chances de réussite de la technique.

- déterminer un endroit calme (doit être dépourvu de toute possibilité de distraction comme fenêtres, livres, crayons...)
- l'enfant est installé sur un siège sur lequel il se sent stable et à distance des murs
- éviter d'utiliser la chambre de l'enfant (réservée au repos et au jeu)
- placer le siège à un emplacement où le parent pourra surveiller l'enfant sans pour autant interrompre son activité (important car l'enfant doit comprendre que l'adulte ne

# Soustraction temporaire à la situation problème « Time out »

## Combien de temps l'enfant doit-il rester à l'écart ?

Jusqu'à ce que 3 conditions soient remplies :

1. L'enfant doit toujours rester un temps minimum (2 à 5 minutes)
2. Une fois le temps minimum écoulé, attendez jusqu'à ce que votre enfant soit calme (ceci peut prendre plusieurs minutes lorsque c'est la première mise à l'écart)
3. Une fois l'enfant tranquille, il doit vous donner son accord pour faire ce que vous lui avez demandé.

Si ce n'est pas le cas (il dit « NON »), dites-lui de s'asseoir et de rester jusqu'à ce que vous lui donniez la permission de la

# Soustraction temporaire à la situation problème « Time out »

L'enfant doit alors rester à nouveau un temps minimum, devenir calme et donner son accord sur ce qui a été demandé.

Il ne doit pas quitter l'endroit tant qu'il n'a pas accepté d'obéir à l'ordre initial

# Soustraction temporaire à la situation problème « Time out »

## Que faire si l'enfant quitte la chaise sans permission ?

Beaucoup d'enfant testeront l'autorité parentale lorsque le « time out » sera utilisé pour la première fois.

Si l'enfant refuse la consigne ou tente de négocier, aidez-le en le guidant physiquement vers l'endroit aller ou l'installer sur la chaise.

Conserver une attitude calme et persuasive.

# Soustraction temporaire à la situation problème « Time out »

- Les premières fois, il est possible que le temps de retour au calme dure 30 minutes voire 1 à 2 heures au total pour seulement 5 minutes à l'origine.
- Très important de tenir et maintenir fermement sa position sinon l'enfant comprend que l'on cède s'il continue à mal se comporter



**Huitième séance :**  
**Les devoirs scolaires**  
**et les liens avec l'école**

# Les devoirs scolaires

- Une des plaintes les plus importantes dans le quotidien des familles avec enfant TDAH
- **Cumul des difficultés de l'enfant :**
  - Problèmes d'attention
  - Déficit de motivation (du mal à s'y mettre...)
  - Trouble des apprentissages
  - Fin de journée : aggrave les symptômes
- **Moment de conflits**

# Les devoirs scolaires

- **Où ?**
- **Quand ?**
- **Combien de temps ?**
- **Avec qui ?**

# Les devoirs : où ?

- Dans une pièce calme
- Face à un mur (plutôt que face à une fenêtre)
- Bureau vide
- Chaise stable
  
- Mais attention : certains enfants avec TDAH travaillent mieux avec la radio / la musique

# Les devoirs : quand ?

- S'avancer lorsque c'est possible
- Pause courte après le retour de l'école
- Avant les écrans
- Toujours à la même heure qui doit être annoncée et prévisible

# Les devoirs : combien de temps ?

- Limiter le temps des devoirs en fonction de l'âge de l'enfant (et ne pas aller au delà)
- Selon les enfants :
  - Fractionner par tranches de 10 – 15 minutes
  - Ou faire « d'un trait »
  - « Timer » visible
- Réduire la charge totale : aménagements à décider avec l'enseignant(e)
- Importance de lâcher prise et ne pas être

# Les devoirs : avec qui ?

- Seul tant que possible ... progressivement
- Avec le parent le plus patient ...
- **Idéalement : avec une personne étrangère à la famille**
  - Cours privés (mais question financière)
  - Système d'aide aux devoirs
  - Etude surveillée : difficile pour les enfants TDAH

# Quelques techniques

- **Systeme de points pour motiver l'enfant**
- **Renforcement positif immédiat (éventuellement autorisation aux écrans...)**
- **Favoriser les supports ludiques : ordinateur, logiciels interactifs**



# Les liens avec l'école

- Parfois complexes
- Documents transmissibles
- Liens directs avec l'enseignant(e)
- Liens avec le médecin scolaire / le directeur d'établissement

# Aménagements scolaires

- Pour l'inattention (exemples) :
  - Enfant au premier rang
  - Le strict nécessaire sur la table
  - Ecrire les consignes au tableau
  - Afficher l'emploi du temps
  - Contact visuel

# Aménagements scolaires

- Pour l'agitation :
  - Ne pas priver l'enfant de récréation !
  - Lui permettre de se déplacer (distribuer des feuilles, ...)
  - Adapter la tolérance aux comportements gênants

# Mise en place d'un compte rendu quotidien

- Cibler 3 ou 4 comportements « cibles »
  - Ex : lever le doigt, ne pas se bagarrer, ne pas oublier ses affaires
- Evaluer ces comportements à chaque demi-journée
- Permet un meilleur suivi de l'enfant et un renforcement positif



