Programme d'Entraînement aux Habiletés Parentales

Méthode Barkley

A destination des parents d'enfants ayant un TDAH et/ou TOP

Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité
Trouble Oppositionnel avec Provocation

Cécile Meyer

Sophrologue et Accompagnatrice Familiale
Spécialisations : périnatalité, enfants et adolescents, avec ou sans neuro-atypie.

Certifiée de la Formation HyperSupers TDAH France, destinée aux personnes TDAH et aux aidants.

RÉSEAU DES SOPHROLOGUES SPÉCIALISÉS EN TND®

1161 avenue de Savoie, 74250 Viuz en Sallaz - 06 16 98 69 70
mamamorphose@outlook.com - www.cecilemeyer-sophrologue.com

PREREQUIS ET PREPARATION

Un programme qui demande de l'implication

Le Programme d'Entrainement aux Habiletés Parentales, Méthode Barkley, est reconnu internationalement, il fait partie des recommandations de première intention de la Haute Autorité de Santé (HAS) en cas de TDAH/TOP de l'enfant.
Il s'adresse aux parents, dont les enfants âgés de 5 à 13 ans, sont atteints d'un trouble déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA-H) et/ou Trouble Oppositionnel avec Provocation (TOP).

Le programme a prouvé son efficacité en particulier pour l'amélioration :

- de l'estime de soi de l'enfant,
- de la qualité des relations parents-enfant,
- du fonctionnement global de l'enfant et de la famille,
- du devenir de l'enfant dans l'élaboration de sa stratégie personnelle de gestion de son trouble. (autonomie)

Ce programme est spécifique, structuré et structurant. Il vise à soutenir les parents dans les stratégies à mettre en œuvre au quotidien.
Il se compose de 10 thématiques de séances qui couvrent l'ensemble des besoins.
Plusieurs thématiques consécutives peuvent être abordées au cours d'une même séance selon l'évolution du groupe et les acquisitions de chacun.

Les séances collectives durent 2h, toutes les deux ou trois semaines, selon un planning fourni à l'avance. Elles comprennent une partie théorique sur le trouble et des temps de discussions guidées.
Elles s'adressent aux parents qui sont désireux d'échanger avec d'autres parents vivant le même genre de situations au quotidien. C'est une opportunité pour évoquer sans jugement et avec bienveillance, les problématiques rencontrées et les solutions mises en place dans la famille.

L'objectif pour les parents, au delà de la vocation soutenante du groupe, est d'avoir une meilleure compréhension du trouble et de s'outiller de stratégies éducatives payantes dans le cadre du TDAH/TOP.

Cependant, il faut avoir en tête que ce programme demande une assiduité et un engagement dans la durée pour en tirer profit. Il vous sera demandé un travail personnel dans votre quotidien, en complément des séances collectives.

Pour ce faire, chaque participant ou binôme parentale repart avec des supports papiers afin de faciliter la mise en œuvre des notions abordées et de s'y replonger dans l'intervalle des séances. L'acquisition d'un petit classeur avec des pochettes peut s'avérer utile pour ranger les contenus et s'y référer plus aisément.

Programme collectif PEHP

Samedi matin
de 9h30 à 11h30

- ☐ 20 décembre 2025
- ☐ 3 janvier 2026
- ☐ 17 janvier 2026
- ☐ 31 janvier 2026
- ☐ 7 février 2026
- ☐ 28 février 2026
- ☐ 14 mars 2026
- ☐ 28 mars 2026
- ☐ 27 juin 2026

Thématiques abordées

1. Comprendre le TDAH et le TOP :
pour mieux accompagner son enfant

2. La non-compliance :
pourquoi est-ce si compliqué de suivre les règles ?

3. La demande efficace :
comment formuler pour favoriser la compliance ?

4. Le moment spécial :
réintroduire du temps agréable pour favoriser la communication

5. Savoir s'occuper seul :
accompagner vers l'autonomie et la confiance en soi, pour éviter les interruptions répétées.

6. Le système de récompenses/renforcement positif :
renforcer les bons comportements et aider à les faire perdurer

7. La mise en retrait /l'importance de la récupération émotionnelle :
aider l'enfant à faire face à ses débordements émotionnels

8. Les devoirs et les comportements à l'école :
favoriser les routines pour une mise au travail efficace

9. Les sorties dans les lieux publics :
anticiper et préparer les sorties pour réduire les débordements

10. Pérenniser les bonnes habitudes : rester motivés et faire perdurer les bienfaits du programme