

PRÉFACE	13
PROLOGUE, PROLÉGOMÈNES, PRÉLIMINAIRES...	17

Chapitre I

➤ POUR MIEUX CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LE TDA/H

INTRODUCTION	21
--------------	----

Chapitre II

➤ DES IDÉES POUR LES PARENTS

1	RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES CHEZ SON ENFANT	29
2	CONSULTER UNE PERSONNE COMPÉTENTE	
	POUR POSER UN BON DIAGNOSTIC	31
3	DEMANDER QU'UN BILAN NEUROPSYCHOLOGIQUE SOIT FAIT	32
4	DÉMYSTIFIER LE TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE	34
5	RÉVISER SES VALEURS	36
6	RECONNAÎTRE QU'ON N'EST PAS RESPONSABLE	
	DES SYMPTÔMES DE SON ENFANT	38
7	SE RAPPELER QUE L'ENFANT N'EST PAS RESPONSABLE	
	DE SON SYNDROME	40
8	SE RAPPELER QU'À SON ÂGE,	
	IL N'A PAS LES MÊMES CAPACITÉS DE RÉFLEXION QUE VOUS	41
9	VIVRE AVEC LES PRÉJUGÉS DE L'ENTOURAGE	42
10	S'ADAPTER AU HANDICAP DE SON ENFANT	43
11	OSER DEMANDER DE L'AIDE	41
12	PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON COUPLE	45
13	EXPLIQUER À SON ENFANT CE QU'EST SON TDA/H	46
14	MAINTENIR UN ENVIRONNEMENT CALME, STABLE, ORDONNÉ,	
	SANS TROP DE STIMULATION	47
15	ÉTABLIR DES ROUTINES STABLES	48

16	DONNER À SON ENFANT DES MODÈLES CONCRETS	50
17	FAIRE AVEC SON ENFANT DES JEUX DE RÔLE	51
18	AIDER SON ENFANT À S'ORGANISER	53
19	FAVORISER UN TEMPS DE RÉFLEXION AVEC SON ENFANT	54
20	DISPENSER ENCOURAGEMENTS ET FÉLICITATIONS	55
21	ÉTABLISSEZ UNE DISCIPLINE QUI TIENNE COMPTE DE SES SYMPTÔMES	56
22	MODIFIEZ OU AMÉNAGEZ L'ENVIRONNEMENT POUR PALLIER LES MANIFESTATIONS DU TDA/H	58
23	ÉTABLIR UN SYSTÈME D'ÉMULATION	59
24	AFFICHER CLAIEMENT LA DURÉE D'UNE ACTIVITÉ OU LA QUANTITÉ DE TRAVAIL À EXÉCUTER	60
25	DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI CHEZ SON ENFANT	61
26	AIDER SON ENFANT À SE DÉCOUVRIR UNE PASSION	63
27	PRÉVENIR OU GÉRER LES CRISES ET L'OBSTINATION	65
28	ASSURER UNE BONNE QUALITÉ DE VIE	67
29	OPTIMISER L'ORGANISATION DES DEVOIRS	68
30	UTILISER DES MOYENS TECHNIQUES QUI CONVIENNENT À SON ENFANT	69
31	OPTIMISER LES APPRENTISSAGES	70
32	FAIRE INTERVENIR UNE TIERCE PERSONNE POUR SURVEILLER LES DEVOIRS	71
33	ÉTABLIR UNE BONNE COMMUNICATION AVEC L'ÉCOLE	72
34	FOURNIR UNE AIDE SUPPLÉMENTAIRE POUR LES APPRENTISSAGES	74
35	PRÉPARER LA RENTRÉE DES CLASSES DURANT LES VACANCES D'ÉTÉ	75
36	ENSEIGNER CLAIEMENT À SON ENFANT LES RÈGLES DE VIE EN SOCIÉTÉ	76
37	AIDER SON ENFANT À SE CONSTRUIRE ET À CONSERVER SON CERCLE SOCIAL	78
38	COMMENT INTERVENIR AUPRÈS DE SON ADOLESCENT QUI SOUFFRE DE TDA/H ?	79
39	GARDER SON SANG-FROID	80

↳ **DES IDÉES POUR L'ENSEIGNANT**

40	CONNAÎTRE LES SYMPTÔMES SPÉCIFIQUES DU TDA/H	82
41	RECONNAÎTRE LE DÉFICIT D'ATTENTION CHEZ SON ÉLÈVE	83
42	RECONNAÎTRE L'IMPULSIVITÉ ET L'HYPERACTIVITÉ	84
43	CONNAÎTRE LES AUTRES MANIFESTATIONS ASSOCIÉES AU TDA/H	85
44	SAVOIR QU'IL EXISTE UNE FORTE ASSOCIATION ENTRE LES TROUBLES ANXIEUX ET LE TDA/H	87
45	CONNAÎTRE LES EFFETS DU TDA/H SUR LE FONCTIONNEMENT SCOLAIRE ET FAMILIAL	89
46	ACCEPTER SON ÉLÈVE MALGRÉ SON HANDICAP	91
47	MIEUX CONNAÎTRE LES CAPACITÉS ET LES LIMITES DE SON ÉLÈVE	93
48	MIEUX CONNAÎTRE SON ÉLÈVE EN DEHORS DU CADRE SCOLAIRE	94
49	ÉTABLIR UNE BONNE COMMUNICATION AVEC LES PARENTS DE CET ÉLÈVE	95
50	ÉTABLIR UNE BONNE COMMUNICATION AVEC CET ÉLÈVE	96
51	ÉTABLIR UN PLAN D'INTERVENTION	98
52	ÊTRE PLUS TOLÉRANT AVEC L'ÉLÈVE SOUFFRANT DE TDA/H	100
53	ENCOURAGER SOUVENT SON ÉLÈVE	102
54	COMMENT GÉRER SA CLASSE QUAND ON A UN ÉLÈVE IMPULSIF, HYPERACTIF ?	103
55	AMÉNAGER LA CLASSE POUR DIMINUER LES SOURCES DE DISTRACTION	105
56	AMÉNAGER LA PÉDAGOGIE POUR FAVORISER L'ATTENTION	107
57	RECOURIR À L'INTERNET ET IDENTIFIER DES SITES QUI FAVORISENT LES APPRENTISSAGES	109
58	IDENTIFIER DES MOYENS PERMETTANT À L'ÉLÈVE HYPERACTIF DE BOUGER	110
59	GÉRER LES PROBLÈMES D'INHIBITION, D'IMPULSIVITÉ	112
60	COMMENT L'AIDER QUAND IL NE SE CONTRÔLE PLUS ?	113

61	COMMENT COMPENSER SON INCAPACITÉ À GÉRER PLUSIEURS CHOSES À LA FOIS ?	115
62	COMMENT AIDER SON ÉLÈVE À MIEUX PLANIFIER ET ORGANISER SON TRAVAIL ?	116
63	AIDER SON ÉLÈVE À VÉRIFIER SES ERREURS	117
64	AIDER SON ÉLÈVE À PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPACT DE SES COMPORTEMENTS SUR AUTRUI	118
65	POUR MIEUX GÉRER LES COMPORTEMENTS : UTILISEZ LA FEUILLE DE ROUTE	119
66	MODIFIER L'ENVIRONNEMENT OU LES RÈGLES DU JEU POUR ÉVITER LES RISQUES DE RÉCIDIVE	121
67	DONNER À L'ÉLÈVE UNE CHANCE DE SE METTRE EN VALEUR	123

Chapitre IV

➤ DES IDÉES POUR LE JEUNE

68	PRENDS CONSCIENCE DE TON TDA/H	126
69	ACCEPTÉ L'AIDE DE TES PARENTS ET DE TES PROFESSEURS	128
70	ACCEPTÉ DE PRENDRE TA MÉDICATION SI LE MÉDECIN LA RECOMMANDE	129
71	REFUSE DE TE SERVIR DE TON TDA/H	132
72	RÉPONDS TOUT DE SUITE AUX DEMANDES QUI TE SONT FAITES	134
73	ASTREINS-TOI À FAIRE UNE SEULE CHOSE À LA FOIS	135
74	DONNE-TOI DES PENSE-BÊTES	136
75	FAVORISE DE BONNES CONDITIONS DE TRAVAIL	137
76	LIMITE LES SOURCES DE DISTRACTION	139
77	APPRENDS À ÉVALUER LE TEMPS RÉEL	141
78	PRENDS CONSCIENCE DE TON ÉTAT AU FIL DU TEMPS	143
79	CRÉE-TOI DES ROUTINES	144
80	FAIS-TOI UNE LISTE	145
81	UTILISE UN AGENDA	146

82	CONSTRUIS-TOI UN HORAIRE DE TRAVAIL ET D'ACTIVITÉS	147
83	ÉVITE DE REMETTRE À PLUS TARD...	148
84	ORGANISE TON ESPACE	149
85	POUR MIEUX ORGANISER TON ESPACE DE TRAVAIL	150
86	DONNE-TOI DES STRATÉGIES POUR APPRENDRE	151
87	POUR AMÉLIORER TA MÉMOIRE À COURT TERME	152
88	DONNE-TOI UNE MÉTHODE DE TRAVAIL	153
89	PENSE À T'AUTOCORRIGER	154
90	CONTRÔLER TON IMPULSIVITÉ	155
91	MIEUX CONTRÔLER TA PATIENCE	157
92	MIEUX CONTRÔLER TES ÉMOTIONS À LA MAISON	158
93	QUE FAIRE QUAND TU AS PERDU LE NORD, QUAND TU AS DISJONCTÉ À L'ÉCOLE ?	159
94	POUR MIEUX CONTRÔLER TON HYPERACTIVITÉ	160
95	POUR MIEUX CONTRÔLER TA « BOUGEOTTE » EN CLASSE	161
96	TROUVE-TOI DES ACTIVITÉS QUI PEUVENT T'AIDER À MIEUX CANALISER TON ÉNERGIE	162
97	APPRENDS À RESPECTER LES AUTRES	163
98	TROUVE-TOI UN BON CAMARADE EN QUI TU AS PARFAITEMENT CONFIANCE	165
99	UTILISE TA CRÉATIVITÉ POUR TROUVER DES SOLUTIONS	166
100	AIE CONFIANCE EN TOI, L'AVENIR T'APPARTIENT	167