

# Information et inscription

Pour vous inscrire, laissez vos coordonnées (nom et numéro de téléphone) sur la boîte vocale suivante :

450 661-5372,  
poste téléphonique 27283

Une agente administrative vous rappellera pour compléter votre inscription.

 **DIGNE DE CONFIANCE,**  
à chaque instant

## Groupe d'habiletés parentales TDA/H

Programme pour les parents d'enfants ayant un diagnostic de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux  
de Laval

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec 

Québec 

# Programme pour les parents d'enfants ayant un diagnostic de TDA/H

## Objectifs

- ▶ Comprendre la problématique TDA/H et ses impacts dans la vie familiale.
- ▶ Se familiariser avec des trucs et des moyens d'intervention adaptés et efficaces.
- ▶ Permettre aux parents d'échanger entre eux, de se sentir soutenus et compris.

## Critères d'éligibilité

- ▶ Parents ayant un enfant âgé entre 5 et 12 ans avec un diagnostic d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H).
- ▶ Si d'autres troubles associés sont diagnostiqués tels : syndrome de Gilles de la Tourette ou trouble du spectre de l'autisme, la participation à ce groupe n'est pas recommandée.
- ▶ Engagement des parents à participer à une série de 9 rencontres.

\* Le programme n'est pas recommandé si le parent est en période de crise ou de changement majeur.

## Voici un aperçu des thèmes abordés :

- 🎯 Qu'est-ce que le TDA/H? Bref survol du contenu théorique du TDA/H permettant une compréhension et un langage commun.
- 🎯 Que faire? Comment comprendre les facteurs impliqués dans la désobéissance?  
*Je dois répéter très souvent avant que mon enfant m'écoute.*
- 🎯 L'attention positive. Comment améliorer la qualité de la relation avec votre enfant?  
*J'ai l'impression d'être toujours sur son dos, de faire la police avec mon enfant.*
- 🎯 Comment formuler efficacement une demande et accroître l'obéissance?  
*Mon enfant est un « as » pour déjouer mes demandes. Seules les menaces ou les punitions le font obéir.*
- 🎯 Comment aider mon enfant à faire ses travaux scolaires et devenir plus autonome?  
*La période des devoirs et leçons est explosive à la maison, que faire?*
- 🎯 Avez-vous l'impression que, malgré les moyens employés, les difficultés persistent? Des stratégies concrètes vous seront proposées pour continuer à encadrer et motiver votre enfant.
- 🎯 Quelles mesures correctives mettre en place si des écarts de comportement sont observés? Différents moyens vous seront proposés, tels que les conséquences logiques, le retrait...
- 🎯 Comment puis-je aider mon enfant à se faire des amis et à les garder?  
*Mon enfant se retrouve souvent en conflit avec les autres. Il développe une mauvaise perception de lui-même. Que faire?*
- 🎯 Ergothérapie et TDA/H : mieux comprendre les effets des difficultés sensorielles sur les comportements de mon enfant.
- 🎯 Sommeil et alimentation : découvrir en quoi une saine alimentation peut influencer positivement les comportements et l'attention de mon enfant.  
*Mon enfant se plaint souvent de ne pas être capable de s'arrêter de penser pour s'endormir et il refuse souvent d'aller se coucher. Que faire? Comment mettre en place une routine stable pour le coucher?*

## Commentaires des parents

- « J'ai appris à mieux comprendre mon enfant. »
- « Ça fait du bien de sentir que d'autres parents vivent les mêmes choses que nous, on se sent moins seul. »
- « Ma façon de faire des demandes peut amener de gros changements. »
- « Je fais plus attention à mes paroles, parce qu'elles peuvent blesser mon enfant. »

