CABINET ÉLOVA

Être parent d'un enfant qui fonctionne autrement

Guidance parentale : comprendre, tester, ajuster

GUIDE GRATUIT



Lola India Karst, éducatrice spécialisée diplômée d'État · Villeneuve-lès-Béziers · cabinet-elova.fr

BIENVENUE

Dans ce guide

La délégation interministérielle aux troubles du neurodéveloppement a publié un guide sur la guidance parentale : pourquoi, comment et pour qui. Ce que c'est concrètement, comment se passent les séances, et ce qu'on peut en attendre.

Ce guide reprend et complète l'article « Guidance parentale : un guide national pour les familles » publié sur cabinet-elova.fr. Il se lit dans l'ordre ou par chapitre, et propose des fiches à remplir.

1. Pour commencer
2. Concrètement, c'est quoi ?
3. Pour qui ?
4. Comment se passe une séance ?
5. Ce qu'on peut en attendre
6. Les grands thèmes travaillés
7. Ce que dit le guide national
8. Individuel ou en groupe ?
9. Ma situation de la semaine
10. 5 habitudes qui changent le climat à la maison
11. Questions fréquentes

> Ce guide donne des repères éducatifs. Il ne remplace ni un avis médical, ni un diagnostic. En cas d'urgence : 15 ou 112.

CHAPITRE 1

Pour commencer

En septembre 2025, la délégation interministérielle aux troubles du neurodéveloppement a publié un guide consacré à la guidance parentale, pour l'autisme, le TDAH, les troubles « dys » et le trouble du développement intellectuel. Le message principal est rassurant : « on ne devient pas expert du jour au lendemain des troubles du neurodéveloppement ». La guidance parentale donne aux parents des repères fiables et structurés, sans leur demander de tout savoir.



CHAPITRE 2

Concrètement, c’est quoi ?

Des rendez-vous réguliers avec un professionnel formé, pour comprendre le fonctionnement de son enfant, essayer des outils à la maison et revenir sur ce qui a marché ou coincé. Ce n’est ni une thérapie pour les parents, ni un jugement sur leur façon d’élever leur enfant : c’est un travail d’équipe, où le parent reste l’expert de son enfant.



CHAPITRE 3

Pour qui ?

- les parents qui viennent d'apprendre un diagnostic et ne savent pas par où commencer ;
- ceux qui attendent un bilan et veulent agir déjà ;
- les familles où les crises, l'opposition ou les devoirs épuisent tout le monde ;
- les parents qui ne sont pas d'accord entre eux sur la façon de réagir ;
- les grands-parents ou beaux-parents très présents au quotidien.



CHAPITRE 4

Comment se passe une séance ?

1. On part d’une situation concrète de la semaine : un matin difficile, une crise, un devoir.
2. On cherche ensemble ce qui s’est joué : le déclencheur, ce que ressentait l’enfant, ce que vous avez essayé.
3. On choisit un ou deux outils à tester : une routine, une façon de donner les consignes, un moment positif quotidien.
4. Au rendez-vous suivant, on fait le point et on ajuste.



CHAPITRE 5

Ce qu’on peut en attendre

- mieux comprendre pourquoi son enfant réagit ainsi ;
- des outils concrets, adaptés à sa famille ;
- moins de conflits et de culpabilité ;
- un parent plus serein, ce qui aide toujours l’enfant.

Les changements prennent du temps : il faut souvent quelques semaines pour qu’une nouvelle habitude s’installe.



CHAPITRE 6

Les grands thèmes travaillés

- **Comprendre** : ce qu'est le trouble de son enfant, comment il pense, ce qui le met en difficulté.
- **Communiquer** : donner des consignes qui marchent, écouter, nommer les émotions.
- **Organiser** : routines, repères visuels, gestion du temps et des transitions.
- **Gérer les comportements difficiles** : prévenir, réagir avec calme, poser des limites cohérentes.
- **Coopérer avec l'école** et les autres professionnels.
- **Prendre soin de soi** : la fatigue des parents est une réalité à prendre en compte.



CHAPITRE 7

Ce que dit le guide national

Le guide insiste sur l'accompagnement des parents dès les premières inquiétudes, sans attendre le diagnostic, et sur la nécessité de leur donner des informations fiables. Il rappelle que la guidance s'adapte à chaque famille : son rythme, ses priorités, sa culture. L'objectif n'est pas de transformer les parents en thérapeutes, mais de les aider à se sentir compétents et soutenus.



CHAPITRE 8

Individuel ou en groupe ?

La guidance peut se faire en séances individuelles, ou en groupe de parents avec un programme structuré, comme les ateliers Barkley pour les parents d'enfants TDAH. Le groupe permet aussi de se sentir moins seul et d'apprendre des autres familles.

Le mot de Lola

Je propose des séances de guidance parentale (60 € l'heure), au cabinet ou à domicile, et les ateliers Barkley en petit groupe de parents. Je pars toujours de votre quotidien et de ce que vous faites déjà bien : vous êtes les experts de votre enfant.

CHAPITRE 9

Ma situation de la semaine

- Ce qui s'est passé : .....
- Juste avant : .....
- Ce que mon enfant a peut-être ressenti : .....
- Ce que j'ai fait : .....
- Ce que je pourrais essayer la prochaine fois : .....

CHAPITRE 10

5 habitudes qui changent le climat à la maison

1. Un moment de 10 minutes par jour, rien que pour l'enfant, à son choix.
2. Des consignes courtes, dites de près, en regardant l'enfant.
3. Remarquer à voix haute ce qui va bien.
4. Des règles peu nombreuses, claires, toujours les mêmes.
5. Prendre soin de soi : une pause, de l'aide, quelqu'un à qui parler.

CHAPITRE 11

Questions fréquentes

Combien de séances faut-il ?

Cela dépend des besoins ; souvent quelques séances rapprochées, puis des points plus espacés.

L'enfant doit-il venir ?

Non, la guidance se fait entre adultes. L'enfant peut être accompagné à part.

Les deux parents doivent-ils venir ?

C'est l'idéal, mais ce n'est pas obligatoire.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ressources et contacts

- **Urgence** : 15 ou 112 · Idées suicidaires : 3114 · Enfant en danger : 119 · Harcèlement : 3018
- **Ressources de l'Hérault** (MDPH, plateforme TND, CAMSP, CMPP, associations) : cabinet-elova.fr/ressources-utiles/
- **Outils gratuits** (thermomètre des émotions, routines en images, carnet d'observation) : cabinet-elova.fr/outils/

Sources

- Santé Mentale, « Guidance parentale dans les troubles du neurodéveloppement : pourquoi, comment, pour qui ? », septembre 2025 : https://www.santementale.fr/2025/09/guidance-parentale-dans-les-troubles-du-neurodeveloppement-pourquoi-comment-pour-qui/

Mes notes

.....

.....

.....

.....

Cabinet Élova

Lola India Karst, éducatrice spécialisée diplômée d'État, accompagne les enfants, les adolescents et leurs parents : TDAH, autisme, troubles « dys », haut potentiel, émotions, crises. Par le corps, le jeu et la création. Guidance parentale et ateliers Barkley.

Pôle Santé du Château, entrée A
2 place Gabriel Péri, 34420 Villeneuve-lès-Béziers

06 19 04 85 32 · l.karst@cabinet-elova.fr
Du mardi au samedi, 8 h – 17 h. Le premier échange est offert.

cabinet-elova.fr

Guide gratuit, mis à jour le 12 novembre 2026. Diffusion libre dans sa version intégrale, sans modification. Ne remplace pas un avis médical.