CABINET ÉLOVA

Vivre avec un enfant TDAH

Comprendre, s'organiser, souffler : le guide des parents

GUIDE GRATUIT



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

BIENVENUE

Dans ce guide

Le 12 juin 2026, 6e Journée nationale du TDAH : environ 5,9 % des enfants d'âge scolaire sont concernés. Ce qu'est le TDAH, ce qui a changé dans le parcours de soins, et ce qui aide au quotidien.

Ce guide reprend et complète l'article « Journée nationale du TDAH : environ 6 % des enfants concernés » publié sur cabinet-elova.fr. Il se lit dans l'ordre ou par chapitre, et propose des fiches à remplir.

1. Pour commencer
2. Le TDAH, c'est quoi ?
3. Ce qui a changé ces dernières années
4. Ce qui aide au quotidien
5. Et les parents ?
6. Les idées reçues à oublier
7. Les forces des enfants TDAH
8. Par où commencer ?
9. La boîte à outils du quotidien
10. Mon tableau des réussites (1 semaine)
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

La 6e Journée nationale du TDAH a eu lieu le 12 juin 2026. Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité concerne environ 5,9 % des enfants d'âge scolaire et près de 3 % des adultes : plus de deux millions de personnes en France. Autrement dit, dans une classe de 25 élèves, il y a souvent un ou deux enfants concernés.



CHAPITRE 2

Le TDAH, c'est quoi ?

C'est un trouble du neurodéveloppement. Il associe, à des degrés divers, trois types de difficultés qui gênent l'enfant dans plusieurs lieux de sa vie (école, maison, loisirs) :

- **l'inattention** : perdre le fil, oublier, être distrait par tout, avoir du mal à finir ;
- **l'hyperactivité** : bouger sans cesse, avoir du mal à rester assis, parler beaucoup ;
- **l'impulsivité** : agir ou répondre avant de réfléchir, avoir du mal à attendre son tour.

Le TDAH n'est ni un manque d'éducation ni un manque de volonté. C'est une façon différente de fonctionner, qui demande des repères adaptés.



CHAPITRE 3

Ce qui a changé ces dernières années

Depuis 2024, les recommandations de la Haute Autorité de santé donnent un rôle central au médecin traitant et au pédiatre formés : le diagnostic et le suivi ne passent plus seulement par le pédopsychiatre. Les interventions non médicamenteuses sont recommandées en première intention, dont les programmes d'entraînement aux habiletés parentales. En 2025, la HAS a publié des fiches pour les parents, sous forme de questions-réponses.



CHAPITRE 4

Ce qui aide au quotidien

- **Des consignes courtes**, une à la fois, avec un repère visuel.
- **Des routines stables**, le matin et le soir, que l'enfant peut cocher.
- **Des pauses de mouvement**, avant que la tension monte.
- **Valoriser l'effort** plus que le résultat, et le dire chaque jour.
- **Un minuteur visible** pour les devoirs et les écrans.
- **Un environnement rangé** au moment du travail : moins d'objets, moins de distractions.



CHAPITRE 5

Et les parents ?

Vivre avec un enfant TDAH demande beaucoup d'énergie. Les parents entendent souvent des reproches (« il faut le cadrer ») alors qu'ils font déjà beaucoup. Les programmes d'habiletés parentales, comme les ateliers Barkley, aident à retrouver des outils qui marchent et un peu de sérénité. Se retrouver entre parents fait aussi beaucoup de bien.



CHAPITRE 6

Les idées reçues à oublier

- **« Il est juste mal élevé »** : non, le TDAH est un trouble du neurodéveloppement, pas un défaut d'éducation.
- **« Il peut se concentrer sur ses jeux vidéo, donc il n'a rien »** : un enfant TDAH peut être très concentré sur ce qui le passionne ; c'est l'attention sur les tâches peu motivantes qui est difficile.
- **« Ça touche seulement les garçons »** : les filles sont aussi concernées, souvent avec une forme plus inattentive, moins visible et repérée plus tard.
- **« Ça passe avec l'âge »** : les manifestations évoluent, mais certaines difficultés peuvent persister à l'âge adulte.



CHAPITRE 7

Les forces des enfants TDAH

Énergie, créativité, curiosité, spontanéité, sens de l'humour, capacité à se passionner : beaucoup d'enfants TDAH ont des qualités précieuses, que les difficultés font parfois oublier. Les nommer, les valoriser et leur trouver une place (sport, arts, projets concrets) nourrit la confiance en soi, souvent fragilisée par les remarques répétées.



CHAPITRE 8

Par où commencer ?

1. En parler au médecin traitant ou au pédiatre.
2. Noter ce que vous observez pendant deux à trois semaines (le carnet d'observation aide).
3. Échanger avec l'école sur ce qu'elle voit.
4. Commencer un accompagnement éducatif ou une guidance parentale sans attendre le diagnostic si les difficultés pèsent.

Le mot de Lola

Les ateliers Barkley, animés avec Ludivine (Solvings), s'adressent justement aux parents d'enfants TDAH : dix séances pour retrouver des outils concrets et un peu de sérénité à la maison. Et avec l'enfant, on travaille par le corps et le jeu : canaliser l'énergie plutôt que la combattre.

CHAPITRE 9

La boîte à outils du quotidien

- **Le matin** : vêtements préparés la veille, routine en images, cartable fait le soir.
- **Les devoirs** : courts, au même endroit, minuteur de 10 à 15 minutes puis pause qui bouge.
- **Les écrans** : prévenus à l'avance, minuteur visible, activité qui bouge juste après.
- **Le coucher** : même rituel chaque soir, lumière douce, pas d'écran dans l'heure qui précède.

CHAPITRE 10

Mon tableau des réussites (1 semaine)

Chaque soir, notez une chose que votre enfant a réussie, même petite, et dites-la-lui :

- Lundi : .....
- Mardi : .....
- Mercredi : .....
- Jeudi : .....
- Vendredi : .....
- Week-end : .....

CHAPITRE 11

Questions fréquentes

Qui pose le diagnostic ?

Un médecin formé au TDAH : médecin traitant, pédiatre, pédopsychiatre ou neuropédiatre.

Le TDAH disparaît-il en grandissant ?

Les manifestations évoluent ; chez certains, des difficultés persistent à l'âge adulte. Un accompagnement aide à trouver ses propres stratégies.

Faut-il un traitement ?

C'est une décision médicale, à discuter avec le médecin. Les interventions non médicamenteuses sont recommandées en première intention.

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

- e-santé, « Journée nationale du TDAH : plus de 2 millions de Français concernés », 12 juin 2026 : https://www.e-sante.fr/journee-nationale-du-tdah-plus-de-2-millions-de-francais-concernes/actualite/615219
- HAS, « TDAH de l'enfant et adolescent : former plus de professionnels pour réduire les délais de prise en charge » : https://has-sante.fr/jcms/p_3542741/fr/tdah-de-l-enfant-et-adolescent-former-plus-de-professionnels-pour-reduire-les-delais-de-prise-en-charge
- HAS : TDAH, diagnostic et interventions auprès des enfants et adolescents (2024) : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3302482/fr/trouble-du-neurodeveloppement-tdah-diagnostic-et-prise-en-charge-des-enfants-et-adolescents
- La Revue du Praticien, « TDAH : des fiches pour les parents (HAS) », mars 2025 : https://www.larevuedupraticien.fr/article/tdah-des-fiches-pour-les-parents-has

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.