

LES ATELIERS
DU PRATICIEN

AMARIA BAGHDADLI • JULIE MAJOREL • HÉLÈNE BOUDOU

**METTRE EN ŒUVRE
UN PROGRAMME D'ETP
POUR MIEUX VIVRE AVEC UN TDAH**

Pour l'enfant, l'adolescent et ses parents

2^e édition

DUNOD

Couverture : Studio graphique Dunod

Assistante d'édition : Claire Dufaure

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2026 pour la 2^e édition,
2022 pour la 1^{re} édition.

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-088601-2

Préface

Ce livre est né d'un engagement collectif de longue date. Celui d'une équipe pluriprofessionnelle – pédopsychiatres, orthophonistes, psychologues, psychomotriciens, infirmières et puéricultrices – qui agit chaque jour auprès d'enfants et d'adolescents présentant des troubles du neuro-développement.

La force de cette équipe ne réside pas seulement dans la complémentarité de ses expertises, mais dans sa capacité à les conjuguer en intelligence collective, au service de solutions concrètes pour les familles. Je veux ici saluer leur créativité, leur persévérance, leur éthique, dans un contexte où la pédopsychiatrie reste trop souvent contrainte par la pénurie de moyens – mais cela mériterait d'autres pages.

Les troubles du neuro-développement bouleversent le quotidien des enfants concernés et de leurs proches. Les parents nous confient fréquemment combien ils se sentent seuls face à des comportements perçus comme inattendus ou incompris – agitation, impulsivité, difficultés attentionnelles – auxquels s'ajoute parfois la crainte d'être jugés. Leur besoin n'est pas tant d'être enseignés que d'être reconnus, soutenus, outillés pour redevenir acteurs de leur propre chemin éducatif. Les accompagner vers cette puissance d'agir, et non leur prescrire ce qu'il faudrait faire, est la ligne directrice de notre démarche.

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) s'inscrit pleinement dans cette dynamique. Elle ne se substitue à aucune approche, mais vient enrichir un ensemble d'outils complémentaires : psychoéducation (notamment les programmes de type Barkley), psychothérapies inspirées de la TCC, remédiation cognitive, interventions de guidance parentale, rééducations spécialisées. Reconnue par la loi HPST comme un soin de droit commun, l'ETP affirme le principe d'égalité d'accès aux familles et, surtout, consacre une vision moderne de la relation de soin : partenariale,

respectueuse des savoirs expérientiels, orientée vers l'autonomie et l'auto-détermination.

Notre intention n'est pas seulement d'aider les enfants à mieux vivre avec leur TDAH, mais de permettre à leur entourage de reprendre confiance, de retrouver des marges de manœuvre, d'envisager autrement le possible. Lorsque les familles nous disent : « Nous avons retrouvé notre capacité d'agir », c'est le signe que nous avons accompli l'essentiel.

C'est cet état d'esprit que nous souhaitons transmettre avec cette nouvelle édition : à tous les professionnels, quel que soit leur mode d'exercice, et à toutes les familles qui, chaque jour, inventent des chemins de vie avec le TDAH.

Professeur Amaria Baghdadli

Table des matières

Préface.....	3
Les auteurs.....	9
Avant-propos.....	11
Glossaire.....	13

PARTIE 1 État des connaissances et place de l'éducation thérapeutique dans le TDAH..... 16

Chapitre 1 – Le TDAH en quelques mots.....	18
1 ■ CLASSIFICATION.....	20
2 ■ DONNÉES ÉPIDÉMIOLOGIQUES.....	20
3 ■ HYPOTHÈSES SUR LES CAUSES OU LES FACTEURS DE RISQUE.....	21
Des neurotransmetteurs impliqués : la dopamine et la noradrénaline.....	21
Des anomalies du développement cérébral : apports de la neuro-imagerie.....	22
L'héritabilité génétique.....	22
Les facteurs de risque environnementaux.....	22
4 ■ SYMPTOMATOLOGIE, DIAGNOSTIC CLINIQUE.....	23
5 ■ PRISE EN CHARGE.....	25
6 ■ RÉPERCUSSIONS.....	26
7 ■ BIBLIOGRAPHIE.....	27

Chapitre 2 – Place de l'ETP dans la prise en charge du TDAH.....	28
1 ■ DÉFINITION.....	30
2 ■ COMPÉTENCES D'AUTO-SOINS ET D'ADAPTATION.....	30
3 ■ AIDER, C'EST AUSSI ÉDUCER.....	31
4 ■ CRITÈRES DE QUALITÉ D'UN PROGRAMME D'ETP.....	32
5 ■ TDAH ET ETP, UNE COMBINAISON ÉVIDENTE.....	34
6 ■ CONSTRUCTION DU PROGRAMME.....	35
7 ■ INTÉGRATION DE L'ETP DANS LE PARCOURS PATIENT.....	36
8 ■ ORGANISATION ET ADAPTATION À LA VIE INSTITUTIONNELLE.....	38
9 ■ BIBLIOGRAPHIE.....	40

PARTIE 2 Le Programme « Mieux vivre avec un TDAH »..... 42

Chapitre 3 – Bilan éducatif partagé ou diagnostic éducatif..... 44

- 1 ● LES CINQ DIMENSIONS DU BILAN ÉDUCATIF..... 46
- 2 ● CHOISIR LES OBJECTIFS ÉDUCATIFS..... 48

Chapitre 4 – Organisation des ateliers proposés..... 50

- 1 ● LA DÉMARCHE UTILISÉE POUR L'ORGANISATION DES ATELIERS..... 52
- 2 ● LA CONSTITUTION DES GROUPES..... 52

Chapitre 5 – Atelier : Mieux connaître le TDAH..... 54

- 1 ● SÉANCE ENFANTS..... 56
 - Activité 1 : Comprendre l'acronyme TDAH..... 56
 - Activité 2 : Comprendre ce que sont l'attention et l'inattention et savoir reconnaître les manifestations..... 57
 - Activité 3 : Comprendre ce qu'est l'hyperactivité et reconnaître ses symptômes..... 60
 - Activité 4 : Comprendre ce qu'est l'impulsivité et reconnaître ses symptômes..... 62
 - Activité 5 : Connaître ses qualités..... 64
 - Activité 6 : Renforcer ses connaissances sur le TDAH..... 64
 - Activité 7 : Être capable de parler du TDAH à son entourage..... 66
- 2 ● SÉANCE PARENTS..... 66
 - Activité 1 : Tester ses connaissances sur le TDAH..... 66
 - Activité 2 : Comprendre ce qu'est l'inattention..... 68
 - Activité 3 : Approfondir ses connaissances sur le TDAH..... 70
- 3 ● BIBLIOGRAPHIE..... 74

Chapitre 6 – Atelier : Gérer et améliorer l'organisation du quotidien..... 76

- 1 ● SÉANCE ENFANTS..... 79
 - Activité 1 : Améliorer sa perception du temps..... 79
 - Activité 2 : Créer une routine du matin..... 80
 - Activité 3 : Créer une routine du soir..... 83
 - Activité 4 : Garder sa chambre rangée..... 84
 - Activité 5 : Être attentif à une consigne..... 85
 - Activité 6 : Gérer ses affaires et éviter les oublis..... 86
 - Activité 7 : Bouger « discrètement »..... 87
- 2 ● SÉANCE PARENTS..... 87
 - Activité 1 : Améliorer sa perception du temps..... 88
 - Activité 2 : Compenser son attention..... 89
 - Activité 3 : Limiter les signes du TDAH (hyperactivité, impulsivité) lors du repas..... 95
- 3 ● BIBLIOGRAPHIE..... 96

Chapitre 7 – Atelier : Gérer les troubles du comportement en classe et lors des devoirs..... 98

- 1 ● SÉANCE ENFANTS..... 101
 - Activité 1 : Identifier les signes liés au TDAH en classe..... 101
 - Activité 2 : Mettre en place des stratégies pour réduire l'hyperactivité en classe..... 102
 - Activité 3 : Mettre en place des stratégies pour réduire l'inattention en classe..... 103
 - Activité 4 : Mettre en place des stratégies pour réduire l'impulsivité en classe..... 105

Activité 5 : Comprendre l'utilité des devoirs.....	109
Activité 6 : Faire ses devoirs efficacement.....	109
Activité 7 : Mettre en place des stratégies pour favoriser sa concentration et sa motivation lors des devoirs.....	112
2 ● SÉANCE PARENTS.....	114
Activité 1 : Échanger avec l'école/le collègue.....	114
Activité 2 : Permettre une mise aux devoirs plus rapide et efficace.....	116
Activité 3 : Accompagner son enfant lors des devoirs.....	119
Activité 4 : Favoriser et maintenir la concentration lors des devoirs.....	120
Activité 5 : Avoir recours à une aide extérieure pour les devoirs.....	124
Chapitre 8 – Atelier : Comprendre et gérer la colère.....	126
1 ● SÉANCE ENFANTS.....	129
Activité 1 : Identifier les émotions.....	129
Activité 2 : Identifier les situations qui provoquent la colère.....	130
Activité 3 : Identifier des stratégies efficaces de gestion de la colère.....	130
2 ● SÉANCE PARENTS.....	132
Activité 1 : Comprendre la colère chez l'enfant.....	132
Activité 2 : Accompagner la colère chez l'enfant.....	134
Activité 3 : Gérer ses propres émotions en tant que parents.....	138
Chapitre 9 – Atelier : Utiliser de manière raisonnée et sécurisée les écrans.....	140
1 ● SÉANCE ENFANTS N° 1.....	144
Activité 1 : Identifier les avantages des écrans.....	144
Activité 2 : Identifier les inconvénients des écrans.....	145
Activité 3 : Identifier des stratégies pour diminuer la consommation d'écrans.....	145
Activité 4 : Identifier le bénéfice du changement.....	146
Activité 5 : Formaliser le « premier pas » du changement.....	146
2 ● SÉANCE ENFANTS N° 2.....	146
Activité 1 : Évaluer ses « pas ».....	146
Activité 2 : Encourager les « pas ».....	146
Activité 3 : Planifier un autre « pas ».....	147
Activité 4 : Comprendre le rôle des parents.....	147
3 ● SÉANCE PARENTS N° 1.....	147
Activité 1 : Identifier l'avantage des écrans.....	147
Activité 2 : Identifier les inconvénients des écrans.....	148
Activité 3 : Identifier des stratégies pour limiter la consommation des écrans.....	148
Activité 4 : Identifier le bénéfice du changement.....	148
Activité 5 : Formaliser le « premier pas » vers un changement.....	149
4 ● SÉANCE PARENTS N° 2.....	149
Activité 1 : Évaluer les « pas » et leurs bénéfices.....	149
Activité 2 : Valoriser le changement pour les enfants.....	150
5 ● BIBLIOGRAPHIE.....	150
Chapitre 10 – Atelier : Améliorer la communication intrafamiliale.....	152
1 ● SÉANCE ENFANTS/PARENTS.....	155
Activité 1 : Repérer des situations problématiques dans la vie familiale et formuler des objectifs individuels.....	155
2 ● SÉANCE ENFANTS.....	158
Activité 2 : Comprendre et utiliser des outils de communication non-violente.....	158
3 ● SÉANCE PARENTS.....	160
Activité 2 : Savoir utiliser les outils de communication non-violente.....	160

4	● SÉANCE ENFANTS/PARENTS.....	165
	Activité 3 : Connaître les clés d'un conseil de famille réussi.....	165
5	● BIBLIOGRAPHIE.....	167

Chapitre 11 – Atelier parents : Décider de façon éclairée de la prise du traitement médicamenteux..... 168

1	● ACTIVITÉ 1 : REPÉRER SES REPRÉSENTATIONS AUTOUR DU TRAITEMENT.....	172
2	● ACTIVITÉ 2 : COMPRENDRE LA PRESCRIPTION DU TRAITEMENT PAR MÉTHYLPHÉNIDATE... 173	
	Place du traitement médicamenteux dans la prise en charge du TDAH.....	173
	Modalités de prescription et de surveillance.....	175
	Effets attendus et effets secondaires.....	178
3	● ACTIVITÉ 3 : LA PLACE DES TRAITEMENTS ALTERNATIFS.....	181
4	● ACTIVITÉ 4 : DISCUSSION OUVERTE.....	182
5	● BIBLIOGRAPHIE.....	184

Chapitre 12 – Atelier enfants : Comprendre la prescription du traitement par méthylphénidate..... 186

1	● ACTIVITÉ 1 : COMPRENDRE LE MODE D'ACTION ET LES EFFETS DU TRAITEMENT.....	190
2	● ACTIVITÉ 2 : COMPRENDRE LES MODALITÉS DE LA PRISE DU TRAITEMENT.....	192
3	● ACTIVITÉ 3 : IDENTIFIER LES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES DU TRAITEMENT, SAVOIR Y FAIRE FACE.....	193
4	● ACTIVITÉ 4 : ÉVALUER LES CONNAISSANCES ACQUISES.....	194
5	● BIBLIOGRAPHIE.....	194

Chapitre 13 – L'entretien de fin de programme..... 196

Conclusion..... 199

ANNEXES 202

Annexe 1 Guide d'entretien pour le bilan éducatif partagé..... 204

Annexe 2 Questionnaire Enfants..... 207

Annexe 3 Questionnaire Adolescents..... 208

Les auteurs

Amaria Baghdadli est professeur de pédopsychiatrie à la Faculté de médecine de Montpellier et responsable du Département universitaire de pédopsychiatrie du CHU de Montpellier où elle a développé une filière spécialisée dans les troubles du neuro-développement de l'enfant. Elle a contribué au développement de l'éducation thérapeutique du patient (ETP) dans les troubles du neuro-développement en mettant au point avec son équipe plusieurs programmes labellisés par l'Agence régionale de santé Occitanie (ARS). Elle est aussi l'auteur d'un rapport sur l'ETP en autisme publié en 2020 dans le cadre de la mesure 56 de la Stratégie nationale sur l'autisme. Elle est aussi chercheuse en épidémiologie à l'INSERM et coordonne plusieurs études de cohortes nationales. Cette enseignante a la responsabilité de plusieurs formations universitaires au sein de la Faculté de médecine sur les troubles du neuro-développement. Enfin, elle dirige à Montpellier le Centre d'excellence sur l'autisme et les troubles du neuro-développement au sein duquel elle anime un réseau de chercheurs, praticiens, associations ou réseaux de professionnels et de familles.

Julie Majorel est praticien hospitalier au CHU de Montpellier dans le Service de médecine psychologique pour enfants et adolescents secteur 2 (SMPEA2) et responsable de l'unité de soins éducatifs précoces qui proposent aux enfants et adolescents et leurs parents des soins éducatifs destinés à améliorer les conséquences des troubles du développement ou du comportement. Elle est responsable du programme « Mieux vivre avec un TDAH » au CHU de Montpellier. Elle est aussi enseignante sur les troubles du développement à la Faculté de médecine de Montpellier.

Hélène Boudou est puéricultrice et cadre de santé de l'unité de consultations, de soins ambulatoires et de l'unité de soins éducatifs précoces au SMPEA2 du CHU de Montpellier. Elle est responsable d'une équipe d'infirmières, puéricultrices et rééducateurs spécifiquement formés à la

prise en charge diagnostique et thérapeutique des troubles du développement. Elle est aussi chargée de l'évaluation des pratiques professionnelles en pédopsychiatrie avec un axe d'amélioration de la qualité des soins. Enfin, elle a un master 2 en Sciences de l'éducation et est également enseignante dans le cadre de la formation des infirmières en pratiques avancées. Elle assure le leadership managérial de ce programme en ETP en étroite collaboration avec l'équipe médicale citée ci-dessus.

Ont également contribué à la rédaction de cet ouvrage :

Emmanuel Madieu, psychomotricien au SMPEA2, CHU de Montpellier

Myriam Soussana, psychologue au SMPEA2, CHU de Montpellier

Aurélie Vauchel, psychomotricienne au SMPEA2, CHU de Montpellier

Christelle Vernhet, psychologue au SMPEA2, CHU de Montpellier

Gabriela Fabryova, illustratrice

Remerciements chaleureux à toute l'équipe soignante pour la co-construction du programme ainsi qu'aux infirmières puéricultrices qui se sont succédé sur la coordination, Anne Julie Chancel, Maryline Richard et Magaly Funel.

Avant-propos

Le TDAH est un trouble fréquent en population générale, il l'est encore plus en population clinique. Il est désormais classé dans la catégorie des troubles du neuro-développement (dans le DSM-5). On retrouve la notion de durabilité dans la définition de ce trouble qui impacte à long terme la vie de l'enfant ou l'adolescent. Au regard de cette notion de durabilité, de chronicité, il est apparu essentiel de structurer pour nos patients une offre d'éducation thérapeutique, à l'instar de ce qui est pratiqué depuis des années déjà en pédiatrie pour des maladies comme le diabète ou l'asthme.

De la psychoéducation était déjà pratiquée depuis de nombreuses années, directement à destination des patients, notamment lors d'ateliers en hôpital de jour ou bien auprès des familles lors des groupes de guidance parentale sur le modèle de Barkley.

Par ailleurs, l'équipe avait déjà l'expérience de la création d'un programme d'ETP dans le cadre de l'autisme (programme « Mieux vivre avec le TSA »). Nous avons été accompagnés par l'UTEP (Unité transversale d'éducation thérapeutique du patient) du CHU de Montpellier au cours de l'année 2018 dans le cadre d'une formation-action qui a permis la création puis la rédaction du programme. Celui-ci a été validé par l'ARS Occitanie en janvier 2019 et immédiatement mis en œuvre dans le Service de médecine psychologique pour enfants et adolescents n° 2 (SMPEA2) du Professeur Baghdadli au cours de l'année scolaire 2019-2020. Il se poursuit à l'heure actuelle.

Un des points forts de ce programme, de sa construction à sa mise en œuvre, est sans nul doute le fait qu'il soit pensé, pratiqué, réalisé et critiqué par l'ensemble des professionnels d'une équipe : de l'infirmière au médecin en passant par le cadre de santé, le puériculteur, l'assistant de service social, le psychologue, le psychomotricien ou l'orthophoniste. Cette approche multi-professionnelle a apporté une dynamique

particulièrement intéressante tant au moment de la création du programme que de sa mise en œuvre. Par ailleurs, le retour des familles et des patients est très positif sur cet aspect, nos usagers nous expliquent régulièrement qu'ils ont apprécié l'accompagnement bienveillant de l'infirmière mais également les conseils très pointus du psychomotricien ou encore l'expertise de la psychologue.

La grande implication des parents, comme dans la plupart des programmes d'ETP pédiatriques, est également un point fort. Cependant, même si cela semble aller de soi en pédiatrie, cela n'est pas aussi évident dans une discipline comme la pédopsychiatrie.

Après presque deux ans de mise en œuvre, dont une année difficile liée à la crise sanitaire mais au cours de laquelle nous nous sommes adaptés, il nous est apparu essentiel de partager notre expérience avec d'autres professionnels. Ce manuel est construit pour permettre à une équipe de pédopsychiatrie ou un cabinet pluridisciplinaire de mettre en œuvre un programme d'ETP à destination d'enfants présentant un TDAH. Il se veut clair et didactique, décrivant le programme tel qu'il est pratiqué au quotidien par une équipe de terrain. Chaque séance est décrite, des exemples concrets de matériel utilisé sont répertoriés. Cependant, rien ne remplace un projet d'équipe, nous souhaitons que ce manuel vous inspire, vous pousse à mettre en œuvre votre projet d'ETP TDAH. L'appropriation est indispensable.

Notre programme est en perpétuelle évolution, en fonction des retours que nous font nos patients et leurs familles, mais aussi en fonction de nos propres évaluations. Ce que nous vous présentons dans ce manuel a donc probablement déjà évolué au moment où vous le lisez.

Docteur Julie Majorel

Glossaire

AESH	Accompagnant des élèves en situation de handicap
AMM	Autorisation de mise sur le marché
ARS	Agence régionale de santé
BEP	Bilan éducatif partagé
CHU	Centre hospitalier universitaire
CIM10	Classification internationale des maladies – Troubles mentaux et troubles du comportement
ARCOM	Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique
DSM-5	Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux – 5 ^e édition
ETP	Éducation thérapeutique du patient
HAS	Haute autorité de santé
HPST	Hôpital, patients, santé, territoires
INSERM	Institut national de la santé et de la recherche médicale
MDA	Maison départementale de l'autonomie
NICE	<i>National institute for health and care excellence</i>
OMS	Organisation mondiale de la santé
PAI	Projet d'accueil individualisé
PAP	Plan d'accompagnement personnalisé

PEGI	<i>Pan european game information</i>
PPRE	Programme personnalisé de réussite éducative
PPS	Projet personnalisé de scolarisation
SMART	Spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel
SMPEA2	Service de médecine psychologique pour enfants et adolescents secteur 2
TCC	Thérapie cognitivo-comportementale
TDAH	Trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
TDC	Trouble développemental de la coordination
TND	Troubles du neuro-développement
TSA	Trouble du spectre de l'autisme
UTEP	Unité transversale d'éducation thérapeutique du patient

Partie 1

État des connaissances et place de l'éducation thérapeutique dans le TDAH