

PROGRAMME BARKLEY+

Programme d'Entraînement aux Habiletés Parentales : calendrier des séances 1 à 10

Groupe distanciel (Zoom), un jeudi sur deux, de 12h30 à 14h00 maximum. Animation : Solenn Vaillant

Date	N°	Titre	Contenu (points clés)	Objectif de la séance
17/09/2026	1	Psychoéducation : comprendre le TDAH et le TOP	• Critères diagnostiques • Bases neurobiologiques vulgarisées • Présentation du protocole Barkley+ et des facteurs pronostiques favorables et défavorables	Comprendre ce que sont le TDAH et le TOP sur le plan clinique et neurobiologique, et les distinguer, pour poser des bases communes avant le travail comportemental.
24/09/2026	2	Renforcer / Ignorer : principes comportementaux fondamentaux	• Le modèle A-B-C pour décrire un comportement • Ce qui entretient souvent l'opposition • Renforcer les comportements adaptés : repérer, réagir tout de suite, nommer précisément • Ignorer stratégiquement	Modifier plus efficacement les comportements de votre enfant en portant votre attention sur les comportements adaptés et en retirant, de façon ciblée, l'attention donnée à certains comportements inadaptés.
08/10/2026	3	Prendre soin de soi : le stress parental	• Le stress parental dans le contexte TDAH/TOP • Le cercle vicieux stress-comportement (modèle coercitif de Patterson) • Reconnaître les signaux du burnout parental	Comprendre pourquoi le stress parental compromet l'application des stratégies apprises, et identifier une action concrète pour tenir la distance dans le programme.
22/10/2026	4	Gérer les crises : comprendre et traverser la crise	• Les 4 phases de la crise • La posture pendant l'escalade et le point culminant • Priorité sécurité • Reconnaître la sortie de crise et s'appuyer sur son réseau de soutien	Mieux comprendre les crises de votre enfant, repérer leur déroulement, et adopter une posture qui limite l'escalade, protège chacun et prépare la réparation.
12/11/2026	5	Réagir à froid : le sit-in et la réparation	• Le sit-in pas à pas : timing, phrase d'ouverture, gestion des manœuvres, clôture • Distinguer réparation, punition et sanction	Conduire un sit-in structuré 24 heures après une crise pour amener l'enfant à proposer et mettre en œuvre une réparation qui a du sens.

Date	N°	Titre	Contenu (points clés)	Objectif de la séance
26/11/2026	6	Ancrage parental et hyperaccommodation	• La posture d'ancrage parental • Distinguer une accommodation utile d'une hyperaccommodation • Repérer une première cible réaliste et préparer l'annonce du changement	Repérer les situations où le quotidien s'organise autour de l'évitement, et retrouver une posture d'ancrage stable face à votre enfant.
10/12/2026	7	Le moment spécial : restaurer le lien parent-enfant	• Repères théoriques • Le style parental • Les règles du moment spécial	Mettre en place un temps de qualité quotidien et inconditionnel avec votre enfant pour restaurer la relation.
07/01/2027	8	Générer le comportement attendu : ordres simples et jetons	• La séquence de l'ordre simple en 6 étapes • Les principes d'une économie de jetons qui fonctionne	Formuler des consignes claires et efficaces, et préparer un système de points ou de jetons simple pour soutenir l'autonomie de votre enfant sur des tâches concrètes.
21/01/2027	9	Présence parentale, connaissance de l'enfant et écrans	• Mener l'« enquête » sur les centres d'intérêt réels de votre enfant • La réconciliation après un conflit • Les écrans chez l'enfant TDAH	Mieux connaître les intérêts réels de votre enfant, restaurer le lien après les tensions, et intégrer les écrans de façon réfléchie aux outils déjà appris.
28/01/2027	10	Gérer les moments particuliers : bilan du programme	• Préparer un moment particulier • La posture pendant la sortie • Combiner les outils du programme déjà appris face à une situation complexe • Bilan partagé du chemin parcouru, avant les entretiens individuels de fin de programme	Transférer les outils du programme aux situations les plus exigeantes du quotidien, et clôturer le parcours par un bilan partagé.

Durée annoncée : 1h30. La séance peut être écourtée mais ne dépasse jamais 14h00. Les dates ci-dessus correspondent aux 10 séances principales du programme ; les modules complémentaires optionnels (écrans, sommeil, etc.) et la séance individuelle de bilan final sont planifiés séparément.