

Anne **GRAMOND**
Magali **REBATEL**
Marie **JOURDAIN**

Troubles de l'attention, hyperactivité

Prise en charge du
TDA/H chez l'enfant

Le programme hyper MCBT par séance

COLLECTION
THÉRAPIES
& PSYCHO-
THÉRAPIES

L*avoisier*
Médecine
SCIENCES

Chez le même éditeur

Dans la même collection

Traumatismes et blessures psychiques, par P. Clervoy

Dans d'autres collections

Les phobies scolaires aujourd'hui. Un défi clinique et thérapeutique, par N. Catheline et J.-Ph. Raynaud

Psychopharmacologie essentielle. Bases neuroscientifiques et applications pratiques, par S.M. Stahl

Psychopharmacologie essentielle. Le guide du prescripteur, par S.M. Stahl

Imagerie cérébrale en psychiatrie, par Ph. Fossati

Les troubles anxieux, par J.-Ph. Boulenger et J.-P. Lépine

Les troubles bipolaires, par M.-L. Bourgeois, C. Gay, C. Henry et M. Masson

Les personnalités pathologiques, par J.-D. Guelfi et P. Hardy

Les thymorégulateurs, par H. Verdoux

Les antipsychotiques, par P. Thomas

Les antidépresseurs, par E. Corruble

L'autisme : de l'enfance à l'âge adulte, par C. Barthélémy et F. Bonnet-Brilhaut

Psychiatrie de l'enfant, par A. Danion-Grilliat et C. Bursztejn

Pathologies schizophréniques, par J. Dalery, Th. D'Amato et M. Saoud

Les états dépressifs, par M. Goudemand

Suicides et tentatives de suicide, par Ph. Courtet

Psychiatrie de la personne âgée, par J.-P. Clément

Le livre de l'interne : psychiatrie, par J.-P. Olié, E. Duaux et T. Gallarda

Principes de médecine interne Harrison, par D.L. Longo, A.S. Fauci, D.L. Kasper, S.L. Hauser, J.L. Jameson, J. Loscalzo

La petite encyclopédie médicale Hamburger, par M. Leporrier

Guide du bon usage du médicament, par G. Bouvenot et C. Caulin

Le Flammarion médical, par M. Leporrier

Dictionnaire français-anglais, anglais-français des termes médicaux et des médicaments, par G.S. Hill

L'anglais médical : spoken and written medical english, par C. et F.-X. Coudé

Pour plus d'informations sur nos publications :



newsletters.lavoisier.fr/9782257206626

Anne GRAMOND est pédopsychiatre au CHU de Nîmes, spécialisée dans la prise en charge du TDA/H et des troubles spécifiques des apprentissages.

Magali REBATTEL est neuropsychologue au CHU Carémeau de Nîmes et spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale de l'enfant et de l'adolescent.

Marie JOURDAIN est pédopsychiatre et formée aux thérapies cognitivo-comportementales.

Les dessins présentés dans cet ouvrage ont été réalisés par Marie Jourdain.

Direction éditoriale : Fabienne Roulleaux

Édition : Claire Viader

Fabrication : Estelle Perez

Couverture : Isabelle Godenèche

Composition : Nord Compo, Villeneuve-d'Ascq

Sommaire

Introduction	1
---------------------------	---

Première partie

Programme hyper *mindfulness cognitive behavioral therapy* pour les parents d'enfants et adolescents TDA/H

Anne Gramond et Marie Jourdain

Présentation du groupe hyper MCBT parents	10
Les familles ciblées	10
Objectifs généraux	11
Outils thérapeutiques	12
Renforceurs	12
Techniques de relaxation et méditation	12
Restructuration cognitive	13
Revue des tâches et mission	13
Règles du groupe	13
Charte d'engagement	13
Questionnaires	14
Aménagement de l'environnement	14
Structuration de l'espace	14
Structuration du temps	14
Outils et matériel	14
Rôle du thérapeute	15
Déroulement d'une séance type	15
Accueil	15
Méditation de la météo intérieure	15
Revue des tâches	16
Relaxation	16
Séance	16
Résumé de séance	17
Mission de maître Hioda	17
Résumé et missions du programme des enfants	17
Vignettes cliniques	18
Séance 1 : présentation du groupe et du programme	23
Étape 1 : accueil et présentation du groupe	23
Étape 2 : présentation aux parents des programmes <i>Hioda</i> et <i>Luc et Luci</i>	25

Étape 3 : défi de maître Hioda : exercice du bon et du mauvais patron	27
Étape 4 : engagement au programme de maître Hioda	28
Étape 5 : remise des autoquestionnaires	29
Étape 6 : planning	29
Étape 7 : résumé	29
Étape 8 : résumé du programme des enfants « présentation du groupe et du programme » et exposé de la mission	30
Séance 2 : psychoéducation du TDA/H	31
Étape 1 : psychoéducation du TDA/H	31
Étape 2 : résumé	44
Étape 3 : résumé du programme des enfants « psychoéducation du TDA/H » et exposition des missions des enfants	45
Séance 3 : psychoéducation du TDA/H et de ses comorbidités	47
Étape 1 : psychoéducation du TDA/H et de ses comorbidités ..	47
Étape 2 : résumé	58
Étape 3 : résumé du programme des enfants « définition des émotions » et exposition des missions des enfants	58
Séance 4 : psychoéducation du stress et initiation au <i>mindfulness</i>	60
Étape 1 : psychoéducation du stress	60
Étape 2 : retentissement du TDA/H sur le bien-être des différents membres de la famille	62
Étape 3 : initiation au <i>mindfulness</i> ou thérapie de pleine conscience	65
Étape 4 : défi pratique du <i>mindfulness</i>	71
Étape 5 : clarifier ses valeurs	73
Étape 6 : résumé et mission	75
Étape 7 : résumé du programme enfant « reconnaître et exprimer ses émotions » et missions	76
Séance 5 : les différents styles éducatifs parentaux	77
Étape 1 : exercice de méditation de la météo intérieure	77
Étape 2 : présentation des différents styles éducatifs parentaux	79
Étape 3 : comment adopter un style éducatif démocratique ?	81
Étape 4 : résumé et missions	89
Étape 5 : résumé du programme des enfants « gestion du stress » et missions	91
Étape 6 : <i>mindfulness</i>	91

Séance 6 : améliorer la relation avec son enfant	93
Étape 1 : communiquer	94
Étape 2 : apprendre à faire une demande efficace	96
Étape 3 : instaurer un moment privilégié avec son enfant	98
Étape 4 : résumé et mission	102
Étape 5 : résumé du programme des enfants « gestion de la colère » et missions	103
Étape 6 : <i>mindfulness</i>	103
Séance 7 : améliorer l'estime de soi de son enfant	105
Étape 1 : l'estime de soi	106
Étape 2 : les émotions	107
Étape 3 : Valoriser et féliciter son enfant	112
Étape 4 : les compliments	113
Étape 5 : responsabiliser son enfant	115
Étape 6 : résumé de la séance et mission	117
Étape 7 : résumé du programme des enfants « estime de soi » et missions	118
Étape 8 : <i>mindfulness</i>	118
Séance 8 : comportements d'opposition de l'enfant et de l'adolescent TDA/H	120
Étape 1 : description des comportements de désobéissance observés	121
Étape 3 : initier le changement	127
Étape 4 : résumé et missions	129
Étape 5 : résumé du programme des enfants « comportements affirmés de Luc et Luci et comportements anxieux » et missions	130
Séance 9 : résolution des problèmes et des conflits	132
Étape 1 : apprendre à faire des critiques constructives à son enfant	133
Étape 2 : apprendre à résoudre un conflit : technique du « chapeau »	134
Étape 3 : apprendre à faire des compromis : technique de la « grand-mère »	135
Étape 4 : « je pardonne, j'efface l'ardoise »	136
Étape 5 : gérer les conflits entre frères et sœurs	138
Étape 6 : renforcer la bonne entente entre frères et sœurs	140
Étape 7 : les conflits dans le couple	141
Étape 8 : résumé	144

Étape 9 : résumé du programme des enfants « apprendre à faire et recevoir un compliment » et mission	145
Étape 10 : <i>mindfulness</i>	145
Séance 10 : améliorer la gestion du temps et les troubles du sommeil et des rythmes	147
Étape 1 : améliorer la perception et la gestion du temps de l'enfant TDA/H	148
Étape 2 : rythmes et sommeil de l'enfant et de l'adolescent ...	152
Étape 3 : résumé et mission	153
Étape 4 : résumé du programme des enfants « gestion de conflits » et missions	154
Étape 5 : <i>mindfulness</i>	155
Séance 11 : tableau de motivation	156
Étape 1 : présentation du tableau de motivation	157
Étape 2 : réalisation du tableau de motivation	159
Étape 3 : résumé et mission	160
Étape 4 : résumé du programme des enfants « répondre à une insulte » et missions	161
Étape 5 : <i>mindfulness</i>	161
Séance 12 : apprendre à gérer les troubles du comportement de l'enfant	163
Étape 1 : la colère	164
Étape 2 : préalable à la gestion des troubles du comportement.	166
Étape 3 : présentation des différentes stratégies	167
Étape 4 : résumé et mission	173
Étape 5 : résumé du programme des enfants « faire face au harcèlement » et missions	174
Étape 6 : <i>mindfulness</i>	175
Séance 13 : gérer les comportements à problèmes à l'extérieur	176
Étape 1 : défi	177
Étape 2 : présentation des différentes stratégies	177
Étape 3 : anticipation des situations à problèmes	178
Étape 4 : sensibilité au jugement	179
Étape 5 : résumé et mission	181
Étape 6 : résumé du programme des enfants « la motivation scolaire » et mission	182
Étape 7 : <i>mindfulness</i>	183

Séance 14 : devoirs scolaires	184
Étape 1 : TDA/H et trouble « dys »	185
Étape 2 : devoirs : le rôle des parents	185
Étape 3 : la motivation	186
Étape 4 : favoriser l'apprentissage des leçons	197
Étape 5 : résumé et missions	201
Étape 6 : résumé du programme des enfants « organisation scolaire et devoirs » et missions	202
Étape 7 : <i>mindfulness</i>	202
Séance 15 : partenariat avec l'école	204
Étape 1 : partenariat avec l'enseignant	205
Étape 2 : exemples d'aménagements pédagogiques	206
Étape 3 : les différents dispositifs de l'Éducation nationale . . .	212
Étape 4 : remise des autoquestionnaires	214
Étape 5 : résumé et mission	215
Étape 6 : résumé du programme des enfants « les stratégies d'apprentissages » et missions	216
Étape 7 : <i>mindfulness</i>	217
Séance 16 : les écrans	218
Étape 1 : présentation de la question des écrans	219
Étape 2 : conseils.	221
Étape 3 : résumé et mission	225
Étape 4 : résumé du programme des enfants « stratégie pour les évaluations » et mission	226
Étape 5 : bilan de fin de programme	227
Étape 6 : remise des diplômes	228

Deuxième partie

Programme hyper *mindfulness cognitive behavioral therapy* pour les enfants et adolescents TDA/H

Magali Rebattel, Anne Gramond et Marie Jourdain

Présentation du groupe hyper MCBT enfants et adolescents . .	230
Les enfants ciblés	230
Objectifs généraux	232
Outils thérapeutiques en groupe	233
Techniques de méditation	233
Renforceurs	234
Temps calme	236
Jeux de rôle	238

Restructuration cognitive	239
Revue des tâches et mission	239
Règles du groupe	240
Charte d'engagement	241
Questionnaires	241
Aménagement de l'environnement	242
Structuration de l'espace	242
Structuration du temps	242
Outils et matériel	243
Rôle des thérapeutes	244
Animateur	245
Régulateur	245
Déroulement d'une séance type	248
Rappel des règles	248
Méditation de la météo du jour et thermomètre du stress	249
Revue des tâches	249
Séance	249
Résumé de séance	250
Mission	250
Autoévaluation	250
Jeu	251
Séance 1 : présentation du groupe et du programme	252
Étape 1 : objectifs du groupe	253
Étape 2 : description des personnages	254
Étape 3 : déroulement de la séance	255
Étape 4 : présentation des règles du groupe	256
Étape 5 : présentation des rôles des animateurs	257
Étape 6 : méditation de la météo du jour et thermomètre du stress	257
Étape 7 : apprendre à se présenter	259
Étape 8 : apprendre à engager et à soutenir une conversation	261
Étape 9 : défi !	262
Étape 10 : quizz !	264
Étape 11 : résumé de la séance	265
Étape 12 : mission pour la séance prochaine	265
Étape 13 : autoévaluation	266
Étape 14 : jeu de fin de séance	267
Séance 2 : psychoéducation du TDA/H	269
Étape 1 : psychoéducation du TDA/H	272
Étape 2 : quizz TDA/H	274

Étape 3 : défi !	277
Étape 4 : pense comme un champion	278
Étape 5 : résumé de la séance	279
Étape 6 : mission pour la séance prochaine	280
Étape 7 : autoévaluation	281
Étape 8 : jeu de fin de séance	281
Séance 3 : définition des émotions	283
Étape 1 : définition des émotions	287
Étape 2 : défi ! Reconnaissance des expressions faciales émotionnelles	290
Étape 3 : défi ! Mime des émotions	291
Étape 4 : défi ! Reconnaissance faciale des émotions	293
Étape 5 : résumé de la séance	294
Étape 6 : mission pour la séance prochaine	294
Étape 7 : autoévaluation	295
Étape 8 : jeu de fin de séance	295
Séance 4 : ressenti et expression des émotions	297
Étape 1 : défi ! Reconnaissance des émotions auditives	299
Étape 2 : « stop, je respire, je ressens »	300
Étape 3 : quizz ! Émotions	300
Étape 4 : défi !	302
Étape 5 : résumé de la séance	304
Étape 6 : mission pour la séance prochaine	305
Étape 7 : autoévaluation	305
Étape 8 : jeu de fin de séance	306
Séance 5 : gestion du stress	307
Étape 1 : quizz ! Peur/stress	308
Étape 2 : schéma du stress	312
Étape 3 : stratégies de gestion du stress	316
Étape 4 : résumé de la séance	321
Étape 5 : mission pour la séance prochaine	321
Étape 6 : autoévaluation	322
Étape 7 : jeu de fin de séance	322
Séance 6 : gestion de la colère	323
Étape 1 : définition de la colère	324
Étape 2 : quizz ! Colère	325
Étape 3 : reconnaître et exprimer sa colère	329

Étape 4 : résumé de la séance	332
Étape 5 : mission pour la séance prochaine	333
Étape 6 : autoévaluation	333
Étape 7 : jeu de fin de séance	333
Séance 7 : estime de soi	334
Étape 1 : qualités	335
Étape 2 : valeurs	336
Étape 3 : « failles » du super-héros	338
Étape 4 : stratégies	340
Étape 5 : résumé de la séance	341
Étape 6 : mission pour la prochaine séance	342
Étape 7 : autoévaluation	342
Étape 8 : jeu de fin de séance	342
Séance 8 : Comportements affirmés de Luc et Luci et comportements anxieux	344
Étape 1 : définition des différents comportements anxieux ...	345
Étape 2 : définition du comportement affirmé de Luc et Luci ...	350
Étape 3 : résumé de la séance	353
Étape 4 : mission pour la prochaine séance	354
Étape 5 : autoévaluation	354
Étape 6 : jeu de fin de séance	354
Séance 9 : faire et recevoir des compliments	355
Étape 1 : faire un compliment	356
Étape 2 : recevoir un compliment	357
Étape 3 : défi !	361
Étape 4 : résumé de la séance	363
Étape 5 : mission pour la prochaine séance	363
Étape 6 : autoévaluation	364
Étape 7 : jeu de fin de séance	364
Séance 10 : technique de résolution de problèmes et conflits (social et cognitif)	365
Étape 1 : définition d'un conflit	366
Étape 2 : premier conseil	367
Étape 3 : deuxième conseil (pour les adolescents)	373
Étape 4 : résumé de la séance	376
Étape 5 : mission pour la prochaine séance	377
Étape 6 : autoévaluation	377
Étape 7 : jeu de fin de séance	377

Séance 11 : répondre à une insulte	379
Étape 1 : insultes	380
Étape 2 : défi !	381
Étape 3 : « action, ça tourne ! »	383
Étape 4 : résumé de la séance	388
Étape 5 : mission pour la prochaine séance	388
Étape 6 : autoévaluation	388
Étape 7 : jeu de fin de séance	388
Séance 12 : faire face au harcèlement	391
Étape 1 : psychoéducation du harcèlement	392
Étape 2 : le cyber-harcèlement (réseaux sociaux)	395
Étape 3 : conseils face au harcèlement	396
Étape 4 : résumé de la séance	398
Étape 5 : mission pour la prochaine séance	399
Étape 6 : autoévaluation	399
Étape 7 : jeu de fin de séance	399
Séance 13 : motivation scolaire	401
Étape 1 : TDA/H et trouble « dys » ?	402
Étape 2 : motivation	407
Étape 3 : résumé	412
Étape 4 : mission pour la prochaine séance	413
Étape 5 : autoévaluation	413
Étape 6 : jeu	414
Séance 14 : organisation scolaire et devoirs	416
Étape 1 : quizz ! Organisation	417
Étape 2 : organisation pour les devoirs	419
Étape 3 : organisation du matériel scolaire	422
Étape 5 : résumé de la séance	427
Étape 6 : autoévaluation	427
Étape 7 : jeu de fin de séance	428
Séance 15 : stratégies d'apprentissage	429
Étape 1 : défi ! Jeu de Kim	430
Étape 2 : défi ! Modes préférentiels d'apprentissage	432
Étape 3 : résumé des modes préférentiels d'apprentissage ...	434
Étape 4 : mise en évidence de stratégies selon le mode d'apprentissage	435
Étape 5 : règles de mémorisation	438

Étape 6 : résumé de la séance	440
Étape 7 : mission pour la séance prochaine	441
Étape 8 : autoévaluation	442
Étape 9 : jeu de fin de séance	442
Séance 16 : stratégies pour les évaluations.	443
Étape 1 : le parchemin de la réussite	444
Étape 2 : je me relaxe	446
Étape 3 : j'observe	447
Étape 4 : je contrôle	450
Étape 5 : résumé de la séance	453
Étape 6 : bilan de fin de programme	453
Annexes	457
Apprendre à découvrir ses ressources intérieures	457
Fusée du comportement	458
Questionnaire de dépistage de harcèlement scolaire	459
Questionnaire de « mode préférentiel d'apprentissage »	460
Bibliographie	463

Régulièrement porté sur le devant de la scène médiatique, **le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité** est plus que jamais au centre des préoccupations des spécialistes de l'enfant, et son retentissement significatif sur la vie scolaire, familiale et sociale n'est plus à démontrer.

Porté par l'objectif de proposer une prise en charge globale adaptée aux besoins de l'enfant avec TDA/H, cet ouvrage expose en détail **le programme hyper MCBT**. Cette méthode **de double prise en charge en groupe pour les enfants/adolescents et leurs parents** intègre les différentes **thérapeutiques cognitivo-comportementales et émotionnelles**. Elle place les parents au cœur du projet, avec un rôle de cothérapeutes déterminant dans l'évolution du trouble.

La **méthode** permet de travailler sur les différentes sphères du retentissement du trouble : affective, émotionnelle, familiale, sociale et scolaire.

Animés par deux à trois thérapeutes formés aux thérapeutiques cognitivo-comportementales, deux ensembles de **16 séances**, respectivement pour les enfants et leurs parents, composent ce programme, décrit étape par étape dans l'ouvrage.

ANNE GRAMOND est pédopsychiatre au CHU de Nîmes et spécialisée dans la prise en charge du TDA/H et les troubles des apprentissages.

MAGALI REBATTEL est neuropsychologue au CHU Carêmeau de Nîmes et spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale et émotionnelle de l'enfant et de l'adolescent.

MARIE JOURDAIN est pédopsychiatre et formée aux thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles.

COLLECTION
THÉRAPIES
& PSYCHO-
THÉRAPIES

Dirigée par Patrick Lemoine

- Une collection dédiée aux différentes approches psychothérapeutiques
- À la fois théorique et pratique
- Fondée sur des cas cliniques concrets

