



Association suisse romande
du Trouble du Déficit
d'Attention/Hyperactivité

FORMATION PROFESSIONNELLE

PEHP - programme d'entraînement
aux habiletés parentales
pour enfants TDAH

02 & 03 juin 2026



Contexte du projet

Le Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) est un trouble fréquent (3-5%) de l'enfant, dont les premiers symptômes émergent très précocement au cours du développement cognitif et affectif de ce dernier. C'est un trouble sévère en termes de retentissement sur le patient et sa famille.



La méthode d'entraînement aux habiletés parentales – développée par le docteur Russell Barkley il y a plus de 50 ans a montré par de nombreuses études son efficacité pour accompagner les patients et leur famille.

Ce programme, destiné aux professionnels souhaitant accompagner les parents d'enfants souffrants de TDAH, a pour objectif essentiel de vous aider à mieux comprendre le fonctionnement complexe de l'enfant et à mettre en place des stratégies qui permettront à long terme, un meilleur fonctionnement et une meilleure qualité de prise en charge ou de vie de la famille.

Objectifs pédagogiques

- À l'issue de la formation, le participant sera en mesure d'acquérir une connaissance approfondie du TDAH chez l'enfant
- Mise en place d'interventions adaptées en fonction des besoins spécifiques de chaque enfant ou famille par les 10 étapes du programme Barkley.
- Apprendre à travailler en collaboration avec les familles
- Renforcer la capacité à travailler en équipe avec d'autres spécialistes (pédopsychiatres, psychologues scolaires, les enseignants, éducateurs spécialisés, travailleurs sociaux, etc.)



Modalités de la formation

À propos

- **Date** : 02 et 03 juin 2026
- **Durée** : 2 jours (14 heures) + validation
- **Lieu** :
- **Supports**:
 - Présentation PowerPoint,
 - Support de formation écrit remis à chaque participant,
 - Ateliers, travaux pratiques, jeux de rôle,
 - Outils de sondage en direct via Google Forms

Tarifications

Participation payée par l'employeur **CHF 1700.00**

Participation individuelle **CHF 1150.00**

Membres inscrits en juin 2023 ou plus tard **CHF 1050.00**

Membres au minimum mai 2023 **CHF 800.00**

Membres au minimum mai 2022 **CHF 725.00**

Membres au minimum mai 2021 **CHF 650.00**

Public concerné

Cette formation s'adresse à tous les professionnels souhaitant mettre en place le programme Barkley auprès de parents d'adolescents avec un TDAH.

Prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Modalités de la formation

Modalités pratiques

- Travaux pratiques
- Autodiagnostic et tests
- Mises en situation active
- Vidéos pédagogiques
- Échange d'expériences
- Débrief collectif et personnalisé

Modalités de validation de la formation

La formation propose deux niveaux de reconnaissance : une attestation de suivi et une certification.

Attestation de suivi : attribuée aux participants ayant complété l'ensemble de la formation.

Certification : accessible via un processus de validation comprenant trois séances de supervision avec Marie Costa sur une période de 8 mois.

Inscription :



Formatrice : **Marie Costa**

Passionnée par l'accompagnement des familles, Marie Costa met son expertise au service des parents et des professionnels pour favoriser une éducation bienveillante et éclairée.

Forte de 27 années d'expérience dans l'enseignement, elle a travaillé avec des enfants et adolescents aux profils variés, du primaire aux classes préparatoires. Son parcours l'a également amenée à se spécialiser dans les troubles du neurodéveloppement, le TDAH, et l'accompagnement parental, à travers des formations certifiées et un coaching familial personnalisé.

Titulaire d'un Master en Sciences de l'Éducation et de plusieurs certifications, dont la méthode Barkley (PEHP), elle intervient régulièrement en entreprise, anime des conférences et propose des formations sur des thématiques liées à la parentalité, aux soft skills et aux neurosciences.

Engagée et bienveillante, Marie Costa met un point d'honneur à transmettre des outils concrets et accessibles, afin d'aider les parents et les professionnels à mieux comprendre et accompagner les enfants dans leur développement.



Programme de la formation

JOUR 1

9h00-9h30 : Présentation du cadre, de la formatrice et rappel des objectifs de la session. Synthèse et résumé des attentes des stagiaires. Tour de table.

9h30-9h45 : Test de début de programme : test de positionnement initial

9h45-10h00 : Introduction Qu'est-ce que le programme d'entraînement aux habiletés parentales de Barkley ? Qui est le Docteur Russel Barkley et l'efficacité de son programme recommandé par la haute autorité de santé (HAS) Bibliographie du Docteur Russel Barkley Modalités d'accompagnement des parents : cadres et limites du PEHP

10h00-10h30 : Histoire du TDAH : Quelques informations clés sur le TDAH qu'il est important de connaître

10h30-10h45 : pause

10h45-12h00 : Etape 1 : Comprendre le TDA/H et le TOP

Module 1 : Comprendre le TDAH

- Données épidémiologiques
- Symptômes principaux du TDAH : qu'est-ce que le déficit attentionnel ? Qu'est-ce que l'hyperactivité ? Qu'est-ce que l'impulsivité ?
- Présentations des troubles des fonctions exécutives
- Autres troubles neurodéveloppementaux associés (appelés aussi comorbidités) : le trouble des conduites, les troubles spécifiques des apprentissages, les troubles anxieux, les troubles dépressifs, les troubles du sommeil...
- Approche scientifique : facteurs de transmission héréditaire et environnementaux.
- Prévalence, sexe, âge de début
- Evolution du TDA/H au cours des différentes étapes de la vie,
- Autres difficultés impliquées dans le TDAH : Trouble des fonctions exécutives, difficultés dans la prise de décision et la motivation, difficultés pour attendre pour se repérer dans le temps. Difficultés de focalisation et d'interactions sociales
- Les retentissements du TDAH sur la vie quotidienne : la famille, les pairs, la scolarité, l'estime de soi, la gestion des émotions, les habiletés sociales ...

12h00-13h00 : Pause déjeuner

13h00-13h45 : Module 2 : Démasquer le TDA/H

- La démarche diagnostique le repérage
- Qui peut diagnostiquer le TDA/H ?
- Les critères du TDA/H selon le test du DSM-5

13h45-14h30 : Module 3 : Les différentes prises en charges possibles

- La guidance parentale
- Les thérapies Cognitivo-comportementales : TCC
- Les groupes d'entraînement aux habiletés sociales
- Les autres rééducations possibles
- La prise en charge médicamenteuse

14H30-15H30 : Module 4 : Les méthodes comportementales

- Analyse fonctionnelle : le modèle ABC : antécédent, comportement, conséquence à partir d'exemples. Tableau d'analyse des situations : Attention, concentration, Impulsivité, Hyperactivité

Mise en pratique : ateliers

- L'auto-observation, objectifs et plan d'intervention, la résolution de problèmes

15h30 - 15h45 : Pause Café

15h45 - 16h45 : Module 5 : La non-compliance et les feedback positifs

- Qu'est-ce que la non-compliance ?
- Que faire à la maison en cas d'opposition ?
- Comment expliquer le circuit d'opposition aux parents ?
- Ignorer les comportements provocateurs
- Renforcer les points positifs
- Le feed-back positif : donner davantage de retours positifs, utiliser des conséquences plus grandes et plus puissantes.
- Méthodes pour faire apparaître des comportements souhaités : Le renforcement positif, quels comportements devons-nous renforcer, comment devons-nous renforcer, quand devons-nous le renforcer ?

Mise en pratique des feed-backs positifs : exercices projectifs

16h45-17h00 : Questions et bilan du jour 1

9h00 - 9h15 : Icebreaker "Le totem " + accueil des stagiaires

9h15 - 10h15: Module 6 - La communication et les moments spéciaux

- Reprendre une communication apaisée selon le docteur Barkley. Fixer des attentes parentales, faire front uni.
- Comment créer des «moments spéciaux » et agréables avec lui.
- Mise en situations

10H15- 10H30 : Pause café

10h30-11h15 : Module 7 - L'ordre simple ou les demandes efficaces

Comment exprimer ses demandes à l'enfant ? L'objectif est d'optimiser la façon de formuler les demandes à l'enfant, en tenant compte de ses difficultés. Pour les enfants avec TDAH, il s'agit de difficultés à prêter attention à une consigne (d'autant plus si celle-ci est répétitive, monotone, peu intéressante, peu motivante), à initier une tâche même simple, et à la mener à bien de façon organisée.

11h15 - 12h00 : Module 8 - Le tableau d'émulation

Comment mettre en place le renforcement positif des comportements désirés, via un système de points et de jetons à domicile ? Il peut donc être nécessaire de mettre en place un système de jetons (pour les enfants plus jeunes) ou un système de points (à partir de 9 ans). Présentation de différents supports ou tableaux d'émulations possibles

12h00-13h00 : Pause déjeuner

13h00-13h30: Module 9 - La gestion du temps

- Les notions de temps qui passe et de futur ne sont généralement pas bien assimilées chez les enfants présentant un TDAH. Cette difficulté avec la gestion du temps a un impact sur leur comportement. Ils ont donc besoin de repères temporels extérieurs pour accomplir les tâches du quotidien dans leur temps normalement imparti.

13h30-14h30 : Module 10 : Le time-out et la gestion des grandes crises

- Comment gérer la colère de mon enfant en utilisant le time-out ou la mise à l'écart ? Que faire lorsque l'opposition est là ? Comment la gérer Si une crise explosive, de colère ou de violence survient, comment vais je pouvoir la gérer ?

14h30-15h30 : Module 11 : Le temps des devoirs et le lien avec l'école

- Assurer les devoirs, l'organisation et le lien avec l'école
- Comprendre pourquoi les enfants avec TDAH ont des difficultés à l'école et au moment des devoirs mettre en place des outils efficaces en classe comme à la maison pour les aider
- Des outils pratiques pour accompagner les enfants TDAH dans les apprentissages : augmenter l'attention, la concentration, la compréhension des consignes, la mémorisation, la motivation, l'organisation, la planification... faire le lien avec l'école et les enseignants

15h30-15h45 : Pause café

15h45-16h15 : Module 12 : Les sorties

Appliquer le programme d'entraînement aux habiletés parentales aux sorties dans les lieux publics.

L'objectif est d'utiliser les procédures mises en place à la maison, en les transférant en dehors du milieu familial, de façon à anticiper les problèmes avant que ceux-ci ne surviennent.

16h15-16h45 : Module 13 : L'anticipation

Anticiper les comportements problèmes futurs. L'objectif est alors d'apprendre à anticiper les comportements jugés inadaptés.

16h45-17h00 : Temps de questions et débriefing collectif.

Google form :

- Faire un bilan des acquis du stage.
- Identifier ses atouts et axes de progrès.

Modalités de certification :

Le processus de validation s'étend sur une période de 8 mois et comprend trois séances de supervision individuelles avec Marie Costa

Proposition de lecture par Marie Costa

- Anciaux. V. De Cartier.P. De Hemptinne. D, De Schaetzen.S, Laporte.N. L'hyperactivité (TDA/H) les prises en charge neuropsychologique et psychoéducative. De Boeck
- Scappaticci. R. 2019, Crises de violence explosives chez l'enfant. Concrètement que faire ? Tom Pousse
- Mitrovic. I. 2021, Pratiques pédagogiques et TDA/H Pistes de compréhension et outils pratiques Dr. Liratni M. 2020. 100 idées pour enseigner les habiletés sociales. Tom Pousse
- Henry. V & Vernhet. C. 2021. 100 idées pour accompagner les émotions des enfants et des adolescents. Tom Pousse
- Lachaux. J.P 2020. La magie de la concentration. Odile Jacob
- Lachaux. J.P. 2016. Les petites bulles de l'attention, se concentrer dans un monde de distractions. Odile Jacob
- Dr Franc N. 2014. L'hyperactivité chez l'enfant, 100 questions/réponses pour comprendre et gérer le TDAH. Ellipses.
- Dr. Vincent A. 2017. Mon cerveau à encore besoin de lunettes. Le TDAH chez les adolescents et les adultes. Les éditions de l'homme.
- Balitout F. 2021. L'enfant à haut potentiel, les dys, et le TDAH, comprendre et diagnostiquer. DeBoeck Supérieur
- Brown T.E. 2019. Trouble déficit de l'attention-hyperactivité chez l'enfant et l'adulte. Le guide d'une approche contemporaine du TDAH Traduit par Crocq MA et Boehrer A. Elsevier Masson Editions
- Pry. R. 2018. Six leçons sur les troubles du neurodéveloppement : quand la psychopathologie devient développementale. Paris. Tom Pousse
- Vantalón. V. 2014. Expression phénotypique du TDAH en fonction de l'âge. Annales médicopsychologiques
- Barkley. R. 2006 Attention-Deficit Hyperactivity Disorder : A Handbook for Diagnosis and Treatment (3rd ed.). New York, The Guilford Press
- DuPaul, G.J.Gormley, M.J. & Laracy. S.D. 2013. Comorbidity of LD and ADHD : implications of DSM-5 for assessment and treatment. Journal of Learning Disabilities, 43-51