



Pôle Hospitalo-Universitaire de Psychiatrie et de Santé mentale (Dr Vincent Delaunay)
Service Universitaire de PSYchiatrie et DEveloppement Enfants-Ados-Jeunes Adultes (Pr Olivier Bonnot)
Centre Expert TDAH, Pays de la Loire

Quelques ressources pour les parents

Une meilleure connaissance du fonctionnement de votre enfant est indispensable pour améliorer son quotidien... et le vôtre. Vous trouverez ci-dessous une sélection de sites internet et d'ouvrages qui nous ont semblé utiles. Cette sélection, n'est bien entendu pas exhaustive, et n'engage que notre service. Cette liste est régulièrement réactualisée. N'hésitez pas à nous faire des retours et à nous envoyer d'autres références par mail au : bp-uupea@chu-nantes.fr

GROUPES D'HABILETES PARENTALES : Formations en ligne

- Positive Parenting Program (Triple P) 0-12ans <https://www.triplep-parentalite.fr>
- The Incredible Years Parenting Program (IYPP) 0-12 ans <https://cesanneesincroyables.fr>
- Groupe parents Barkley (disponible parfois en ligne suivant les régions, surtout en présentiel)

ASSOCIATIONS DE FAMILLE (liste non exhaustive)

- HyperSuper TDAH France : <https://www.tdah-france.fr/>
- Typik atypik : <http://typik-atypik.fr/>
- Collectif Parents TDAH Ouest : <http://www.collectif-parents-tdah-ouest.fr/>
- Association TDAH-Pour une égalité des chances : <https://www.tdahegalitedeschances.com/accueil>
- TDAH partout pareil : <https://tdah-partout-pareil.info/>

RESSOURCES TDAH

Sites internet

- <https://www.clepsy.fr/category/trouble-du-deficit-de-lattention-hyperactive/>
- <http://www.tdahecole.fr/>
- <http://www.tdah-france.fr/>
- <http://www.attentiondeficit-info.com/>
- <http://www.tdah.be/tdah/documentation/brochures>
- <https://institutta.com/ressources-parents/mieux-vivre-tdah>
- La chaine You Tube « Fou de Normandie », et notamment la playlist autour du TDAH.... Mais pas que : <https://www.youtube.com/watch?v=R0hKghrUt7c&list=PLfruy6RfSjwHAMFfk1rvaF63nAAWMXsOV>
- Fiches de routine : <http://www.drlouisvera.com/fiches-tcc-tdah/>

Livres Enfants-Adolescent·e·s :

- L'Hyperactivité chez l'Enfant, 100 questions/réponses, Dr Nathalie Franc, Ed Ellipses, 2020 (14,50 €)
- TDAH, La Boite à Outils, Ariane Hébert, Ed De Mortagne, 2021 (18 €)
- Le TDA/H raconté aux enfants – J'ai un Quoi ? Ariane Hébert, Ed De Mortagne, 2016 (11 €)
- Mon Cerveau a besoin de Lunettes, Annick Vincent, Ed Quebecor, 2017 (12 €) : pour les enfants
- Guide de Survie pour les Enfants vivant avec un TDAH, John F.Taylor , Midi Trente (17 €)
- 100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention, Francine Lussier, Ed Tom Pousse, 2011 (14,50 €)

Livres Adolescent·e·s-Adultes :

- TDA/H chez les Ados, La Boite à Outils, Ariane Hébert, Ed De Mortagne, 2019 (15 €)
- Mon cerveau a encore besoin de lunettes, Annick Vincent, Ed Quebecor
- Manuel de l'Hyperactivité et du Déficit de l'Attention (Le TDAH chez l'Adulte), Martin Desseilles, Nader Perroud, Sébastien Weibel, Ed Eyrolles, 2020

Pour celles et ceux qui aiment l'histoire :

- Histoire illustrée de l'Hyperactivité – Le TDAH et ses traitements au fil du temps, Eric Konofal, Ed Impulsion Naturelle, Vauhalla, 2017 (39 €)

Applications smartphone

- Time Timer
- Bruit blanc (white noise)
- To do Lists
- Applications analysant la qualité du sommeil

PARENTALITE BIENVEILLANTE/POSITIVE : Livres

Découvertes récentes sur le fonctionnement du cerveau de l'enfant et impact sur les méthodes d'éducation :

- Le Cerveau de votre Enfant, Manuel d'éducation positive pour les parents d'aujourd'hui, Daniel J.Siegel et Tina Payne Bryson, Ed Les Arènes, 2015 (20€) :

Manuel d'éducation bienveillante, pratique, avec des outils à appliquer au quotidien

- Adèle Faber et Elaine Mazlish :
 - Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent, 24€, Les Editions du Phare
 - Frères et Sœurs sans rivalité, 18 €, Les Editions du Phare
- Thomas Gordon :
 - Parents efficaces au quotidien, Ed Poche Marabout, 6.5€
 - Eduquer sans punir, Ed Poche Marabout, 6.5€
- Anne Claire Kleindienst , Lynda Corazza (peu de texte et dessins humoristiques) :
 - Petit décodeur illustré de l'Enfant en crise, Ed Mango, 14 ;95 €
 - Petit décodeur illustré de l'Ado en crise, Ed Mango, 14 ; 95 €

Communication non violente

- Thomas d'Ansembourg : Cessez d'être Gentil, soyez vrai, édition illustrée, Edition de l'Homme, 12€
- Marshall B Rosenberg : Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs, Ed La Découverte, 19.5 €

COMPRENDRE CE QU'EST L'ATTENTION :

Conférences You Tube :

- <https://www.youtube.com/watch?v=GbMWsmZJM2Q>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DZRiU2BTTmM>

Livres :

- Les petites Bulles de l'Attention, Se concentrer dans un monde de distractions, Jean-Philippe Lachaux, Ed Odile Jacob, 2016 (14,90 €) : à partir de 7 ans
- La magie de la concentration, Jean Philippe Lachaux, Ed Odile Jacob, 2020 (21,90 €)

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS) : livres CD/MP3

La méditation est une pratique permettant de faire attention avec bienveillance à ce qui se passe en nous, instant après instant. Son efficacité a été démontrée dans la gestion du stress, les troubles du sommeil, les difficultés de régulation des émotions et la stabilisation des capacités attentionnelles. Comme toute pratique, c'est la régularité qui permet de goûter à ses effets.

La méditation n'est pas : ne penser à rien, ne pas bouger, chasser ses idées.... Elle permet au contraire de mieux se connaître et de s'accepter tel·le que l'on est.

Enfants (5-12 ans) :

- Calme et attentif comme une grenouille, Eline Snel, Ed Les Arènes
- Un cœur tranquille et sage, Suzan Kaiser Greenland, Ed Les Arènes
- Tout est là juste là, Jeanne Siaud-Facchin, Ed Odile Jacob
- Tu médites avec moi ? Dr Carine Deloire, Ed Ellipses

Parents/Adolescent·e·s :

- Respirez, la méditation pour les adolescents de 12 à 19 ans et leurs parents, Eline Snel, Ed Les Arènes
- Méditer jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience, Christophe André, Ed l'Iconoclaste, 2011

GROUPES SPECIFIQUES PROPOSES (à retrouver peut-être près de chez vous ou dans le centre spécialisé régional)

- **Groupe destiné aux parents :**
 - Groupe des habiletés parentales Barkley
- **Groupes destinés aux enfants :**
 - Groupe remédiation cognitive PIFAM (pour les enfants de 9 à 13 ans)
 - Groupe d'habiletés sociales pour enfants TDAH
 - Groupe de méditation pleine conscience (10-12 ans)