



CARNET DE SURVIE TDAH – ÉTÉ

Un guide pour accompagner
vos vacances avec votre
enfant TDAH



Un guide bienveillant et pratique pour traverser
l'été avec un enfant avec TDAH – avec plus de
clarté, de respiration, et surtout, sans pression
inutile.

Pourquoi ce carnet ?

L'été, ce moment tant attendu, peut aussi être redouté pour les familles d'enfants avec TDAH.

Quand les routines sautent, les repères s'effacent et l'environnement devient plus imprévisible, cela peut vite tourner à l'épuisement

Ce carnet n'a pas la prétention de vous simplifier la vie en un claquement de doigts, mais il peut vous offrir un peu de soutien, quelques idées, et surtout des rappels essentiels pour ne pas perdre le cap... ni la tête.



Ce que vous n'avez pas besoin de faire cet été

Vous n'avez pas besoin d'un emploi du temps de ministre, d'une patience de moine ou d'une énergie illimitée. Vous avez surtout besoin de pouvoir respirer. Et ça, c'est déjà un vrai challenge !

Ce que vous pouvez lâcher (vraiment) :



- Créer un programme parfait digne d'un centre de loisirs

- Dire oui à toutes les sollicitations



- Gérer les émotions de tout le monde 24h/24

- Être parfaitement organisée, reposée et bienveillante en toute circonstance



- Faire comme les autres familles sur Instagram



Votre enfant n'a pas besoin de vacances idéales, mais d'un cadre simple, d'un peu de prévisibilité, et d'une relation qui reste intacte même dans les tempêtes.

Vos essentiels de survie

Voici ce qui peut réellement vous aider cet été, sans liste à cocher, juste pour y revenir quand tout déborde.



Pour vous :

- Prendre quelques minutes seul(e) sans culpabiliser
- Recaler vos attentes à la baisse quand il le faut
- Faire une pause collective pour désamorcer un conflit
- Reformuler l'objectif du jour : passer un moment pas trop nul

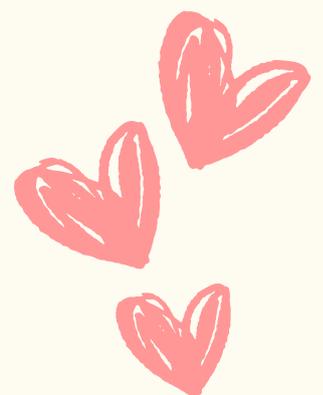


Pour votre enfant :

- Voir le déroulé de la journée affiché
- Bouger chaque jour, sans but mais avec plaisir
- Avoir des choix limités pour ne pas se sentir envahi
- Être valorisé quand il essaie (et pas seulement quand il réussit)

Pour votre lien :

- Rire ensemble sur une bêtise
- Faire une activité à deux
- Partager un moment sans enjeu



Outils simples à tester

L'été, c'est aussi l'occasion de tester des petites choses nouvelles — sans pression, juste pour voir si ça aide. Ces outils ne sont ni magiques ni obligatoires, mais ils peuvent parfois faire toute la différence.



Le Time Timer de la détente

Un minuteur visuel simple pour réduire le stress par la prévisibilité.

Il peut aider votre enfant à visualiser le temps qu'il reste pour une pause, un moment calme, un jeu ou un trajet. Cela évite les surprises et réduit la tension autour du mot "encore un peu".



Le bocal des idées

Aucune pression, juste de quoi piocher pour gérer l'ennui électrique

Remplissez un bocal (ou une boîte) avec des idées d'activités simples, compatibles avec votre contexte (maison, jardin, vacances...). Quand l'ennui devient électrique, tirez une carte ensemble. Cela canalise sans négociation.



Le top 3 du soir

Trouver trois petites choses qui ont fait du bien en fin de journée

Avant de dormir, chacun nomme trois petites choses chouettes de la journée. Ça peut être une blague, un moment calme, un repas apprécié. On entraîne le cerveau à repérer les choses qui vont bien, même au milieu du chaos.

Ce que vous pouvez observer

L'été offre une belle opportunité pour observer – sans chercher à tout corriger, juste pour mieux comprendre ce qui aide et ce qui fatigue.

- Quels moments semblent apaisants pour votre enfant ?
- Quels rythmes ou lieux déclenchent plus de crises ?
- Quand vous sentez-vous dépassé(e) ? Quand vous sentez-vous aligné(e) ?

Notez ces observations sans vous juger. Vous les relirez plus tard, pour ajuster en conscience.



Célébrer les micro-victoires

Ce n'est pas parce que c'est petit que ce n'est pas précieux. Dans les familles TDAH, on avance par petits pas... et c'est déjà énorme

- Une consigne respectée sans lutte
- Une crise écourtée grâce à une pause
- Une émotion nommée plutôt que criée
- Un moment de complicité inattendu



 Vous pouvez même les noter dans un petit carnet pour vous rappeler que vous avancez, même quand vous doutez.

Ressources utiles

Podcast

- **“La Matrescence”** – Épisodes sur la parentalité atypique, interviews de pro (psychologues, neuropsychologues)..

Livres utiles (concrets, non culpabilisants)

- **“Mon cerveau a besoin de lunettes – Le TDAH chez l’enfant”** (Annick Vincent)

→ Une référence : clair, bienveillant, illustré, utile autant pour les parents que pour les enfants.

- **“Et si c’était un TDAH”** (Pr. Bonnot)

→ Un excellent ouvrage plutôt pour les adultes

- **“Le petit guide illustré du TDAH”** (Alice Gendron)

→ Un ouvrage facile à lire pour mieux comprendre ce que c’est de vivre avec un TDAH

Et aussi...

Le guide de la Fédération Française des TDAH : gratuit, clair, avec pistes concrètes (checklist + ressources).

 www.tdah-france.fr

À propos

Je suis Juliette Lagny, accompagnante parentale spécialisée dans les troubles du neurodéveloppement. J'accompagne les familles, les enfants, les ados et les adultes avec ou sans diagnostic de TDAH, TOP ou troubles du comportement.

Je propose :

- Des consultations individuelles (cabinet ou visio)
- Des outils concrets : Discipline Positive, Barkley / PEPS
- Des ateliers collectifs, notamment en lien avec les écoles ou associations

📍 Cabinet à la Villa Médica – 4 rue de Metz, 57310 Bousse

✉️ juliette@bulledefamille.fr – ☎️ 07 59 54 52 41

🌐 www.bulledefamille.fr

