



Approche Cog-Fun™

chez l'enfant TDAH de 5 à 10 ans

Une intervention en ergothérapie
centrée sur l'enfant et sa famille

Présentation à
destination des parents

Sommaire

- 1 Qu'est-ce que le TDAH ?
- 2 Les difficultés de l'enfant au quotidien
- 3 L'impact sur la vie familiale
- 4 Les prérequis de l'approche Cog-Fun
- 5 Les bienfaits de l'approche
- 6 Conclusion



CHAPITRE 1

Qu'est-ce que le TDAH ?

Le TDAH : définition

Le **Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)** est l'un des troubles neurodéveloppementaux les plus fréquents de l'enfance.



Prévalence

Environ **5% des enfants** dans le monde sont concernés.



Origine

C'est une condition biologique, avec une origine génétique.



Durée

Les symptômes persistent à l'âge adulte dans **plus de 50% des cas**.



Le TDAH n'est pas lié à l'intelligence ni à l'éducation parentale.

Les 3 symptômes principaux

INATTENTION

- Difficultés à se concentrer
- Facilement distrait
- Oublis fréquents
- Perd souvent ses affaires

HYPERACTIVITÉ

- Besoin constant de bouger
- Difficultés à rester assis
- Agitation motrice
- Parle beaucoup

IMPULSIVITÉ

- Agit sans réfléchir
- N'attend pas son tour
- Interrompt les autres
- Impatience

Ces symptômes sont présents à **des degrés divers** selon les enfants.

Les fonctions exécutives : le « chef d'orchestre » du cerveau

Inhibition

S'arrêter et réfléchir avant d'agir

Planification

Organiser les étapes d'une action

Flexibilité

S'adapter aux changements

Vérification

Contrôler son travail et ses actions

Mémoire de travail

Garder les infos en tête pour agir

Régulation émotionnelle

Gérer ses émotions face aux difficultés

Effort

Commencer et persévérer dans une tâche

Organisation

Ranger et retrouver ses affaires

Dans le TDAH, ces fonctions sont moins efficaces, ce qui explique les difficultés au quotidien.



CHAPITRE 2

Les difficultés de l'enfant au quotidien



Une journée typique avec un TDAH

LE MATIN

- Difficultés à se lever
- Se préparer sans oublier d'étapes
- Être prêt à l'heure
- Ne rien oublier en partant

À L'ÉCOLE

- Rester attentif en classe
- Suivre les consignes
- Terminer les exercices
- Organiser ses affaires

LES DEVOIRS

- Commencer les devoirs
- Rester concentré
- Aller jusqu'au bout
- Vérifier son travail

LE SOIR

- Arrêter les écrans
- Suivre la routine du soir
- Gérer les transitions
- Se calmer pour dormir

« Être prêt à l'heure le matin, s'organiser pour les devoirs, ne pas perdre son matériel... »
Des défis quotidiens qui demandent beaucoup d'énergie à l'enfant et à sa famille.

Difficultés sociales et émotionnelles



Avec les amis

- Difficultés à attendre son tour
- Interrompt les conversations
- Peut avoir peu d'amis
- Conflits lors des jeux



Ce que ressent l'enfant

- Faible estime de soi
- Sentiment d'être « différent »
- Frustration face aux échecs
- Incompréhension de ses difficultés



À la maison

- Disputes avec les frères et sœurs
- Crises de colère
- Résistance aux transitions
- Besoin constant de rappels



Phrases souvent entendues

- « Elle a un potentiel inexploité »
- « S'il le voulait vraiment, il réussirait »
- « Je sais que je peux faire mieux... »

CHAPITRE 3

L'impact sur la vie familiale



Ce que vivent les parents au quotidien



Épuisement

Stress élevé lié à la gestion quotidienne des difficultés de l'enfant.



Répétitions constantes

Devoir rappeler sans cesse les mêmes consignes, les mêmes règles.



Incompréhension

Se sentir parfois démuni face aux réactions de son enfant.



Impact relationnel

La relation parent-enfant peut être mise à rude épreuve.



Vie sociale réduite

Moins de sorties, d'activités en famille ou entre amis.



Vie professionnelle

Parfois des absences au travail pour gérer les rendez-vous et crises.

Les recherches montrent que les parents d'enfants TDAH présentent plus de stress et une qualité de vie diminuée par rapport aux autres familles.



CHAPITRE 4

Les prérequis de l'approche Cog-Fun

Qui peut bénéficier de Cog-Fun ?



Conditions requises

Âge : 5 à 10 ans

(jusqu'à 12 ans en France)

Diagnostic de TDAH

posé par un médecin spécialiste

Impact sur le quotidien

qualité de vie altérée



Engagement nécessaire

Présence parentale

à chaque séance

Durée : 6 à 8 mois

1 séance d'1h / semaine

Travail à la maison

mise en pratique entre les séances

L'approche Cog-Fun complète le traitement médical, elle ne le remplace pas.

Comment se déroule l'intervention ?

1

Entretien parents

2

Rencontres enfant

3

Séances stratégies

4

Visite domicile

5

Synthèse

Les 6 stratégies

STOP - Inhibition

VÉRIFIE - Contrôle

EFFORT - Persévérance

PLANIFIE - Organisation

CALME - Émotions

COPAIN - Social



Structure séance

Réussites de la semaine

Planification activités

Activités ludiques

Résumé dans le cahier

Objectifs semaine



CHAPITRE 5

Les bienfaits de l'approche Cog-Fun

Les objectifs de Cog-Fun



Pour l'enfant

Améliorer la participation dans les activités du quotidien

Acquérir des stratégies exécutives utilisables partout

Développer la confiance en soi et l'efficacité personnelle

Comprendre ses forces et ses difficultés



Pour les parents

Devenir « agents de changement » auprès de leur enfant

Mieux comprendre le TDAH et ses implications

Acquérir des outils concrets pour le quotidien

Renforcer leur efficacité parentale



Objectif final : Améliorer la qualité de vie de l'enfant et de toute la famille

Une approche validée par la recherche



Résultats des études cliniques

✓ Amélioration significative

de la qualité de vie rapportée par les parents

✓ Réduction des symptômes

du TDAH après l'intervention

✓ Amélioration de la qualité de vie

de l'enfant et de sa famille

✓ Maintien des gains

lors du suivi à 3 mois



Témoignages de parents

« Une approche avec des outils pratiques faciles à appliquer au quotidien. »

« Notre enfant se sent valorisé et se dénigre beaucoup moins. »

« En tant que parents, nous nous sentons moins désarmés. »

« L'impact perdure dans le temps. »

CHAPITRE 6

Conclusion

Ce qu'il faut retenir



Le TDAH est une condition biologique qui affecte les fonctions exécutives, ce n'est ni un manque de volonté ni une question d'éducation.



Cog-Fun apporte des outils concrets : stratégies exécutives, adaptations personnalisées et objectifs motivants pour l'enfant.



Les parents sont au cœur du processus : ils deviennent des « agents de changement » capables d'accompagner leur enfant vers l'autonomie.



Une approche fondée sur des preuves : plus de 10 ans de recherche scientifique ont démontré son efficacité.

Nous sommes disponibles pour répondre à toutes vos questions suite à cette présentation!

Merci de votre attention

Pour en savoir plus sur l'approche Cog-Fun™

 ergoennord.fr/approche-cog-fun

 contact@ergoennord.fr

ALTINA Rémi

COLLAS Eva

MARTY Malaury

HANDY Clémence


cabinet d'ergothérapie
ALTERGO34