

# LE TDA/H

ADHD

## EXPLICATIONS

- « *Il bouge beaucoup* »
- « *C'est du lait sur le feu* »
- « *Elle ne s'applique pas* »
- « *Parle dans ta tête !* »
- « *Il touche à tout* »
- « *Elle est souvent bougon* »
- « *Il se dispute souvent avec ses camarades* »
- « *Je suis fatiguée de toutes ses bêtises* »
- « *Il fait beaucoup de caprices* »
- « *Les devoirs ? tout sauf un moment de plaisir* »
- « *Mais c'est quoi ce bulletin ?* »

Ces phrases font parties d'un quotidien parfois insoutenable pour des familles et rabaisant pour l'enfant concerné.

Et pourtant, pourquoi ces réactions ? Que se passe-t-il dans la tête de cet être qui tente désespérément de bien faire mais jamais assez bien pour son entourage ?

Voici des paroles que l'on peut entendre venant d'enfants présentant un TDA/H

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité est une affection neurologique caractérisée par un déficit des fonctions exécutives indépendante de la volonté du patient.

On retrouve 3 types de TDAH :

- Type 1 : « hyperactif-impulsif » prédominant.
- Type 2 : « inattentif » prédominant.
- Type 3 : « combiné ou mixte »

Ce trouble neurodéveloppemental (TND) se caractérise par une difficulté à maintenir l'attention de façon soutenue se traduisant par des erreurs d'inattention pouvant entraîner un trouble des apprentissages, des difficultés à résister aux stimuli distrayants, à débiter et finir une tâche.

L'hyperactivité motrice empêche le contrôle de certains mouvements entraînant beaucoup de maladroises. L'impulsivité provoque une hyper-réactivité émotionnelle.

On peut constater un trouble de l'opposition suite à une frustration, des sautes d'humeur ainsi que de l'anxiété chez le sujet qui rencontrera des difficultés dans sa sphère de vie pouvant entraîner l'incompréhension de son entourage, qui lui-même aura du mal à comprendre et à interpréter certaines de ces réactions excessives.

Ce TND touche près de 6% d'enfants et adolescents soit une moyenne d'un enfant par classe.

### Bibliographie

<https://www.tdah-france.fr/Definition-du-TDAH.html>



## MAIS ALORS QUE FAIRE ?

Premièrement identifier les centres d'intérêts de l'enfant, en effet, il saura faire preuve d'une grande créativité dans les domaines où il se sentira à l'aise.

Attisez sa curiosité, il fera preuve d'une grande flexibilité d'analyse peut être même à l'opposé de ce que vous aurez imaginé !

Proposer au sujet une alimentation saine, à noter que le sucre est un facteur d'hyperactivité.

S'assurer d'un nombre d'heures de sommeil suffisant. La fatigue n'étant propice à la réflexion pour personne.

Faire une activité physique régulière pour permettre à l'enfant de se défouler dans un espace dédié. En effet, ils peuvent exceller dans certaines disciplines sportives !

Ritualiser le quotidien, fixer des règles et utiliser des outils visuels à portée de l'enfant. Une fois les règles comprises il aura la capacité de les expliquer et surtout de les faire appliquer aux autres

S'adapter au quotidien en impliquant les proches et l'entourage scolaire quant à la compréhension et favoriser la bonne réponse aux besoins de l'enfant.

S'informer et aller chercher de l'aide auprès de professionnels et associations ressources, une prise en charge précoce paramédicale en psychomotricité, remédiation cognitive et/ou médicamenteuse permettra à l'enfant d'appivoiser ses émotions et son impulsivité en lui créant des modèles de repère quotidien.

Enfin l'application de la méthode Barkley destiné à l'entourage apportera des pistes d'actions à entreprendre qui amélioreront les capacités sociales de l'enfant et une meilleure relation parents-enfant-école.

En d'autres termes, vivre avec un enfant TDA/H peut s'avérer être compliqué certes mais pourquoi ne pas voir le bon côté du trouble en focalisant son énergie à faire ressortir le meilleur ?

Leur façon de penser différente avec une capacité de passer d'une idée à une autre combinée à leur réactivité ne pourraient-elles pas être la clé la gestion du quotidien ?

---

**Rédactrice : Aurore LAMOTTE**

*Directrice Association InterCAMSP*

**A L'OCCASION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE  
SENSIBILISATION AU TDA/H**

**LE 12 JUIN 2023**

### **Bibliographie**

<https://soignantsdanslemonde.com/la-methode-barkley-une-aide-durable-pour-les-parents-denfants-atteints-du-trouble-deficit-de-lattention-hyperactivite-tdah-ou-du-trouble-oppositionnel-avec-provocation-top-par-ce/>

<https://intercamsp.fr/acquerir-une-methodologie-en-prevention-et-depistage-des-signes-dalerte-des-troubles-alimentaires-chez-lenfant-en-situation-de-handicap/>

[www.intercamsp.fr](http://www.intercamsp.fr)

<https://www.tdah-france.fr/>