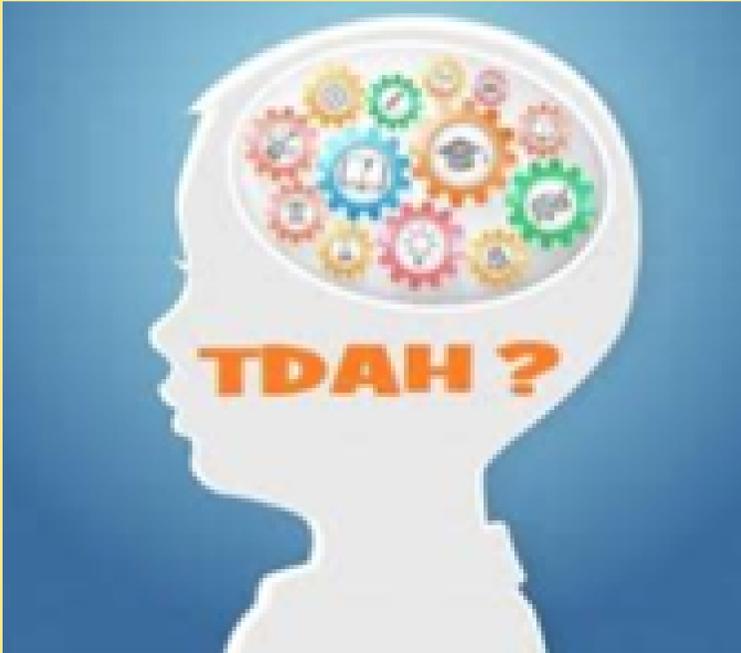


LE TDAH



DÉFINITION

Le TDAH (Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) est un trouble neurodéveloppemental dont les symptômes se manifestent durant l'enfance dans 3 dimensions cliniques : l'attention, l'impulsivité et l'hyperactivité.

Le TDAH se présente sous trois formes :

- ☒ Mixte : le sujet présente à la fois les critères d'inattention et d'hyperactivité/impulsivité.
- ☒ Inattentif : les symptômes d'inattention sont prédominants.
- ☒ Hyperactif/Impulsif : les symptômes d'hyperactivité-impulsivité sont prédominants.

Troubles associés dans 70% des cas (cf fiches) :

- ☒ Des troubles des apprentissages
- ☒ Des troubles DYS
- ☒ Des troubles de l'opposition
- ☒ De l'anxiété
- ☒ De la dépression

QUELQUES CONSEILS

Face à l'inattention :

- Donner des horaires fixes / afficher l'emploi du temps.
- Eloigner toute distraction.
- Favoriser les interactions avec d'autres enfants calmes.
- Ne pas saturer les espaces (ne donner que le matériel nécessaire).
- Donner des consignes claires, courtes, adressées, illustrées.
- Écrire les consignes pour que l'enfant puisse y revenir en cas de besoin.

Face à l'impulsivité et l'agitation :

- Poser un cadre clair, ferme, permanent et partagé par tous les référents de l'enfant.
- Etablir une liste des comportements attendus (plutôt que des interdits).
- Convenir d'un code, d'un signe pour signifier à l'enfant que son comportement n'est pas celui attendu (lien adulte/enfant).
- Valoriser les comportements adaptés.
- Aider l'enfant à identifier les situations qui le mettent en difficulté et lui permettre de les éviter / ou de les anticiper (en indiquant à l'avance le comportement attendu).
- Anticiper les transitions.
- Permettre à l'enfant de bouger dans un cadre défini au préalable / en profiter pour le mettre en responsabilité (valoriser). Par exemple distribuer le matériel.
- Favoriser les activités à l'extérieur (tolérer de bouger / surcharge sensorielle réduite).
- Être plus tolérant face aux mouvements ou bruits générés (si cela lui permet de se canaliser).

Face aux conséquences sur ses relations sociales :

- Fixer avec l'enfant des objectifs (comportements attendus) avec un système de gratification.
- Féliciter l'enfant pour améliorer son estime de soi.
- Valoriser les comportements positifs et les comportements adaptés.
- Evoquer le TDAH avec les autres enfants sans mentionner le nom de l'enfant concerné.

QUELQUES CONSEILS (SUITE)

Face à ses difficultés à gérer ses émotions :

- Aider l'enfant à reconnaître lorsque l'émotion déborde / à identifier l'arrivée de la crise.
- Aller dans un lieu calme, coupé du regard des autres, centrer son attention sur sa respiration.
- Une fois calme, aider à mettre des mots :

Formulation pour intervenir face à une situation conflictuelle

(Massé, Verreault et Verret, 2011) :

- **Quand** «...» : Décrire la situation ou le contexte qui provoque l'émotion
- **Je me sens** «...» : Nommer l'émotion vécue ou je décris comment je me sens en utilisant le « je »
- **Parce que** «...» : Expliquer pourquoi je me sens ainsi
- **J'aimerais** «...» : Préciser ce que je souhaiterais pour me sentir bien

- Trouver des alternatives pour évacuer la frustration ou la colère : gribouiller une feuille, écrire ce qui met en difficulté et le mettre dans une boîte, serrer les poings, se dépenser physiquement, jeter des objets.

OUTILS À ENVISAGER

Face à l'inattention :

- Emploi du temps visuel
- Time Timer
- Aides à la concentration : fidget, coussin à picots, balle antistress, tangle, collier de mastication

Face à l'agitation et l'impulsivité :

- Espace d'apaisement
- Boîte à calme

Face aux difficultés sociales :

- Certificat de reconnaissance / tableau bonus (système de gratification des comportements attendus)
- Contrat Moral
- Fiche d'autoévaluation des comportements

Face à une gestion des émotions complexe :

- Cahier de non-violence
- Roue des émotions
- Boîte à calme
- Objets lestés

IDÉES D'ANIMATIONS

Toute activité stimulante qui va permettre à l'enfant d'augmenter ses capacités d'attention, sa motivation et de renforcer sa confiance en lui.

- ☒ - Jeux de pistes et de recherches
- ☒ - Jeux d'imitation
- ☒ - Jeux des différences
- ☒ - Activités extérieures

- Boîte à missions, un exemple ici :

<https://bloomeveil.com/wp-content/uploads/2020/03/Boi%CC%82te-a%CC%80-Mission-tdah.pdf>

EN SAVOIR PLUS

- <https://www.tdah-france.fr/>
- <https://www.tdahecole.fr/>
- Conférence du Dr Annick Vincent : https://www.youtube.com/watch?v=W_tX1raPSWg_

EN PARLER AVEC LES ENFANTS

- Plongez en nos troubles, Webdocumentaire <https://www.plongezennostroubles.com/>
- Mon cerveau a besoin de lunettes. Annick Vincent. Les Editions de l'Homme, 2017.
- Hou ! Hou ! Simon ! Brigitte Marleau. Editions Boomerang, 2007.
- Falling Letters. Court métrage (4min) <https://www.youtube.com/watch?v=EQ71vgRzCA4>