



Guide de survie

au diagnostic du déficit de l'attention
avec ou sans hyperactivité

.....

SYNAPSE Accompagnement
360 TDA/H & SGT

GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE

 **Desjardins**



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Avant-propos	4
Critères de diagnostic	8
TDA vs TDAH	12
Fonctions exécutives	14
TDAH au féminin	16
L'évaluation	17
Les causes	22
Est-ce que ça se guérit?	25
La recherche	26
Les traitements	28
L'estime de soi	43
L'encadrement	53
Le répit	81
L'école	87
L'adolescent TDAH	114
L'adulte TDAH	118
Annexes	127



INTRODUCTION

Vous avez en main la version 2024 du *Guide de survie au TDAH* de Synapse 360. Après avoir œuvré sous le nom PANDA Manicouagan pendant 27 ans, nous profitons du changement d'image de l'organisme pour offrir une édition enrichie de notre guide. Nous avons à cœur d'offrir un outil pratique pour mieux comprendre la réalité du TDAH. Nous espérons qu'après l'avoir lu, vous sentirez que **vous n'êtes pas seul-es**. Après tout, cette réalité touche plus de 1,5 million de Canadiens.¹

S'outiller pour traverser cette réalité parfois complexe est, de loin, votre meilleur atout. Ce guide s'adresse tout particulièrement aux parents d'enfants concernés par le TDAH, mais toutes les personnes qui accompagnent, de près ou de loin, un être cher vivant avec le TDAH en tireront profit : enseignant-es, intervenant-es, éducateur-trices, gardien-n-es, entraîneur-euses, collègues de travail, employeur-euses et bien d'autres.

L'objectif est de mieux comprendre cette réalité afin d'agir avec bienveillance et créer une harmonie bénéfique pour chacun.

Bien sûr, beaucoup de gens cherchent des « trucs » ou des solutions rapides. Cependant, le TDAH ne se contourne pas avec des « trucs », aussi utiles soient-ils. Soyons honnêtes. La réalité est parfois difficile à vivre et elle affecte tout l'entourage. Elle requiert beaucoup de patience, de compréhension de la problématique et de discernement.

Nous espérons que vous arriverez à la même conclusion que nous : ces personnes présentant un TDAH ont surtout besoin de notre soutien et de tout notre amour.

Bonne lecture!

¹ Manos, 2010 ; Statistique Canada, *Enquête sur la santé des enfants et des jeunes*, 2017.



Avez-vous parfois
l'impression de vivre
***avec un
extra-terrestre ?***

AVANT-PROPOS

**Il y a de ces comportements qui nous
mettent la puce à l'oreille ;**

- ☐ Votre enfant vous fait-il douter de vos capacités parentales ?
- ☐ Est-il souvent dans la lune ?
- ☐ Accumule-t-il gaffes et échecs ?
- ☐ À la garderie ou à l'école, vous fait-on des commentaires du genre « Il n'est pas là, il ne se sent pas concerné » ?
- ☐ Ses agissements avec les autres enfants vous inquiètent-ils d'une quelconque manière ?
- ☐ Est-il impulsif, colérique, casse-cou ? Se blesse-t-il fréquemment lors d'actes téméraires pour son âge ?
- ☐ Est-il persévérant dans les activités qu'il aime ?
- ☐ Ne finit-il jamais ce qu'il commence ?

Si vous avez répondu oui à la majorité de ces questions, il n'est pas impossible que votre enfant soit atteint du trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, communément appelé TDAH.

Saviez-vous que le tiers
des enfants TDAH commencent
à présenter des problèmes
de comportement
**dès la première
année de vie ?**

LES PREMIERS SIGNAUX

Les premiers signes de TDAH peuvent se manifester très tôt dans la vie d'un enfant, bien avant l'entrée à l'école. En effet, des études démontrent que le tiers des enfants TDAH commencent à présenter des problèmes de comportement dès la première année de vie. Beaucoup de parents reçoivent leurs premiers commentaires inquiétants par le personnel du milieu de garde ou de l'école. Cela s'explique souvent par les exigences accrues de ces environnements : les enfants sont sollicités de plus en plus tôt pour réaliser de multiples apprentissages. L'école, en particulier, impose de rester vigilant près de six heures par jour. Si cela est loin d'être évident pour la majorité des élèves, c'est encore plus le cas chez ceux qui présentent un TDAH.

Par ailleurs, avant même qu'il fréquente un service de garde, l'enfant TDAH sera généralement remarqué très tôt, particulièrement si les symptômes sont sévères. Par exemple, un bébé qui dort peu, qui ne fait pas ses nuits à 18 mois, qui « court » avant de marcher, se blesse fréquemment ou fait des crises dès qu'il est surstimulé, peut faire partie des premiers indices.



L'ENFANT DIT « HYPERACTIF »

Celui-ci sera remarqué plus tôt dans sa vie, quels que soient l'environnement et l'âge;

- Bébé, il ne dort pas beaucoup, ne fait pas ses nuits à 18 mois, « court » au lieu de marcher et escalade sans arrêt.
- Au CPE, il est une véritable boule d'énergie ! L'éducatrice est constamment en hypervigilance ; elle craint de le quitter des yeux et qu'il se blesse ou blesse un autre enfant. Il vit ses émotions avec une intensité démesurée, sans censure.
- À l'école, cet enfant bouge constamment, fait des bruits dérangeants, brise son matériel. Il prend beaucoup de place au sein de son groupe, dans l'autobus et même sur la cour d'école. Il a du mal à se faire des ami-es en raison de son agitation.

Un enfant hyperactif a toujours l'air d'avoir son moteur qui tourne à plein régime. Il parle de manière excessive, est inépuisable, mais épuisant pour son entourage. Il est impulsif, agit avant de penser, il tire peu de leçons de ses expériences, éprouve de la difficulté à maintenir son attention sur un travail ou dans ses jeux, a de la difficulté à s'organiser, perd souvent des objets...



Cet enfant pourrait
passer relativement

***inaperçu en
milieu de garde.***

L'ENFANT DIT « LUNATIQUE »

D'un autre côté, l'enfant dit « lunatique » (TDAH avec prédominance de l'inattention) est plus discret, mais tout aussi affecté. Cet enfant pourrait passer relativement inaperçu en milieu de garde, tant qu'il participe aux activités à peu près au même rythme que les autres. Une fois à l'école, les difficultés à se concentrer, à commencer ou terminer ses tâches, à suivre les consignes et à être responsable de son matériel – comme son crayon ou ses mitaines – peuvent alerter les adultes sur la présence d'un déficit de l'attention.

Regardons cela de plus près.





Critères de diagnostic du TDA/H

Les critères de diagnostic du TDAH sont définis dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5-TR).²

² Bien que tirés du DSM-5-TR, un travail de vulgarisation a été effectué afin d'être compréhensibles par tous, même sans expertise médicale ou psychologique.



Pour un diagnostic, au moins six des symptômes d'inattention suivants doivent être présents depuis au moins six mois, avec une intensité et une fréquence supérieure à ce qu'on attend pour le stade de développement de l'enfant.



Inattention

- Ne prête pas attention aux détails ou fait des erreurs d'étourderie dans les tâches scolaires ou autres.
- A du mal à maintenir son attention à l'école ou lors des jeux.
- Ne semble pas écouter lorsqu'on lui parle directement.
- Ne suit pas les instructions et ne termine pas ses tâches, non par opposition, mais en raison d'une mauvaise compréhension des consignes.
- A de la difficulté à organiser ses tâches et activités.
- Évite ou est réticent à s'engager dans des tâches nécessitant un effort mental prolongé (comme les devoirs ou la lecture).
- Perd souvent les objets nécessaires à ses activités (jouets, crayons, cahiers).
- Se laisse facilement distraire par des stimuli externes.
- Oublie souvent des tâches quotidiennes.



Ici aussi, au moins six des symptômes d'hyperactivité et/ou d'impulsivité suivants doivent être présents depuis au moins six mois, avec une fréquence et une intensité dépassant les attentes normales pour l'âge de l'enfant.



Hyperactivité

- Remue constamment les mains ou les pieds, ou se tortille sur son siège.
- Quitte souvent son siège en classe ou dans d'autres situations où il devrait rester assis.
- Court ou grimpe de manière inappropriée dans certaines situations.
- A du mal à jouer tranquillement ou à participer à des activités sans faire de bruit.
- Est souvent « survolté », agissant comme s'il était poussé par un moteur.
- Parle trop souvent et de manière excessive.



Impulsivité

- Répond aux questions avant que celles-ci ne soient complètement posées.
- A du mal à attendre son tour.
- Interrompt souvent les autres ou s'immisce dans leurs activités.



POUR POSER UN DIAGNOSTIC, IL FAUT QUE :

- Certains symptômes aient été présents avant l'âge de 12 ans.
- Les symptômes aient été observés dans au moins deux environnements différents (école, maison, travail, etc.).
- Les symptômes aient des répercussions significatives sur le fonctionnement social ou scolaire.
- Les symptômes ne soient pas mieux expliqués par un autre trouble de santé mentale ou n'apparaissent pas uniquement lors d'un épisode psychotique.

TDA vs TDAH

Les enfants atteints de TDA et de TDAH partagent des difficultés d'attention et de concentration. Cependant, ceux ayant un TDA, sans hyperactivité, ne présentent pas d'agitation motrice. Bien que leur esprit soit constamment en mouvement, ils passent souvent inaperçus puisqu'ils ne dérangent pas. En revanche, les enfants hyperactifs, agités et impulsifs, agissent souvent sans réfléchir. Plus fatigants pour leur entourage, ils sont généralement diagnostiqués plus tôt.

Les parents d'enfants inattentifs doivent les aider à se concentrer, tandis que ceux d'enfants hyperactifs impulsifs doivent les amener à réfléchir avant d'agir. Dans les deux cas, un encadrement parental constant est essentiel.

Les trois types de TDAH



Type combiné

Répond aux critères d'inattention et d'hyperactivité depuis au moins six mois.



Type inattention

Répond uniquement aux critères d'inattention depuis six mois.



Type hyperactivité- impulsivité

Répond aux critères d'hyperactivité depuis six mois.



DEVENEZ EXPERT·E

Peut-être que ces descriptions vous ont mis sur une piste. Si c'est le cas, il est fort possible que le moment soit venu d'envisager une évaluation par un·e professionnel·le compétent·e.

Le plus important, c'est de communiquer franchement avec l'entourage immédiat, car se mettre la tête dans le sable n'a jamais « guéri » personne ;

- Discutez avec les personnes qui gravitent autour de votre enfant, elles ont probablement aussi fait des observations qui aideront les professionnels dans le processus d'évaluation, prenez des notes.
- Parlez à votre médecin de famille et rapportez-lui les observations de l'entourage, en plus des vôtres. Partagez-lui vos notes.

En attendant que le processus suive son cours, renseignez-vous le plus possible en poursuivant, entre autres, cette lecture. Vous trouverez également en annexe d'autres références pour approfondir votre compréhension.

Enfin, n'hésitez pas à communiquer avec les intervenantes de Synapse 360 qui peuvent vous aider autant dans votre processus que dans votre réflexion.

Bref, le meilleur conseil que nous puissions vous donner est de devenir l'expert·e de votre enfant !

Fonctions exécutives

Le TDAH impacte directement le fonctionnement du cerveau. En particulier, il affecte la gestion des fonctions exécutives, responsables de nombreuses tâches importantes au quotidien.

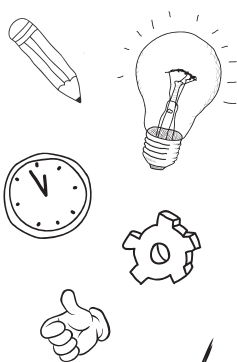
Ces fonctions permettent de planifier, organiser et accomplir des activités du début à la fin. Chez les personnes avec un TDAH, ces fonctions ne fonctionnent pas aussi bien. Cela peut rendre difficile la gestion des pensées et des émotions et engendrer des comportements plus difficiles, surtout dans des situations nouvelles ou complexes.

Les fonctions exécutives, ce sont les mécanismes dans notre cerveau qui nous aident à rester concentré.es, à organiser nos idées et à contrôler nos actions. Elles jouent un rôle central dans des aspects comme la socialisation, la prise de décision ou encore l'accomplissement de tâches du quotidien.



Chez chaque personne atteinte, ces fonctions sont affectées à différents degrés. Pour mieux en comprendre l'impact, voici un résumé des principales fonctions exécutives :

- Observation : Capacité à prêter attention aux détails et à déterminer leur importance.
- Mémorisation : Faculté de conserver et manipuler l'information en mémoire.
- Flexibilité : Aptitude à s'adapter à la nouveauté et à générer des solutions créatives.
- Planification : Anticiper les prochaines étapes et organiser un plan d'action.
- Activation : Savoir maintenir l'effort et la persévérance nécessaires pour accomplir une tâche.
- Inhibition : Réguler ses émotions et comportements, et savoir se corriger.



Certains programmes sont conçus pour stimuler les fonctions exécutives tels que PIFAM, REFLECTO ou OPTIFEX. Synapse offre PIFAM dans certaines écoles et nos interventions prennent toujours en compte les fonctions affectées par le TDAH. Vous trouverez également des pistes d'intervention à la section « Troubles d'apprentissages ».

Au centre de toutes ces fonctions se trouve l'individu. Il doit d'abord prendre conscience de ces propres processus, développer des stratégies pour les améliorer et gérer l'utilisation de celles-ci dans la vie de tous les jours.



TDAH

au féminin

En raison de leur fort besoin d'appartenance à un groupe et de ne pas être perçues comme différentes, les filles sont les championnes du camouflage de leurs manifestations du TDAH. Leur grand besoin de reconnaissance de leur compétence rend les filles moins susceptibles d'être diagnostiquées. Cela augmente leur vulnérabilité et entraîne une plus grande souffrance.

D'autre part, les outils d'évaluation, comme les grilles normatives, ne sont pas toujours adaptés à la réalité féminine. D'ailleurs, une étude récente souligne l'importance d'une évaluation plus approfondie pour mieux détecter le TDAH chez les femmes (Young et coll., 2020).

Pour en savoir plus sur le TDAH au féminin, cet ouvrage fait un tour complet de la question : Le TDAH chez la femme : Bien vivre avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, par Pascale De Coster (Mardaga, 2024). Les thèmes suivants y sont notamment abordés ;

- Défis spécifiques aux femmes
- Fluctuations hormonales
- Gestion des émotions
- Rôles sociaux et attentes envers la femme.
- Défis d'organisation et de gestion du temps

L'autrice propose également des stratégies pour transformer sa perception du TDAH en atout.

Puisque dans le cadre de ce guide, nous ne pouvons pas nous attarder plus longuement sur les spécificités liées aux femmes, nous vous suggérons fortement de vous procurer cet ouvrage à votre librairie préférée ou de le consulter à la bibliothèque municipale.



L'évaluation



ÉVALUATION APPROFONDIE

Le diagnostic du TDAH est un processus complexe qui demande la collaboration de plusieurs intervenant-es spécialisés. Chaque enfant étant unique, les manifestations du trouble peuvent varier grandement d'un individu à l'autre, ce qui rend l'évaluation d'autant plus essentielle. Le but n'est pas simplement de poser un diagnostic, mais d'apporter une compréhension approfondie des difficultés rencontrées par l'enfant dans l'ensemble des environnements dans lesquels il vit.



QUI CONSULTER ?

Pour qu'un diagnostic de TDAH soit posé, il est indispensable que l'enfant soit vu par des professionnel·les qualifié·es. Généralement, un·e psychologue ou un·e neuropsychologue effectuera une première évaluation, en s'appuyant sur des observations en milieu scolaire et familial. Il est essentiel de comprendre que le diagnostic officiel du TDAH relève du **domaine médical**. Seul·e un·e médecin peut officiellement poser le diagnostic de TDAH. Il est donc fréquent que l'évaluation initiale soit suivie d'une consultation avec un·e médecin de famille ou pédiatre ou pour confirmer les résultats des évaluations en psychologie ou neuropsychologie.

Les signes du TDAH peuvent se manifester de manière différente d'un enfant à l'autre et plusieurs étapes sont nécessaires pour poser un diagnostic fiable.

Dans certains cas,
une référence à
un pédiatre ou un-e
médecin de famille
est nécessaire.

LE PROCESSUS D'ÉVALUATION

Lorsqu'un adulte (enseignant-e, éducateur-trice, etc.) vous fait part de comportements qui pourraient indiquer un TDAH, il est conseillé de consulter un-e professionnel-le. Un-e psychologue peut effectuer une première évaluation. Dans certains cas, une référence à un pédiatre ou un-e médecin de famille est nécessaire. Si d'autres troubles de santé mentale sont associés au TDAH, une évaluation en pédopsychiatrie peut être recommandée par le médecin.

Les étapes du processus d'évaluation

Le processus d'évaluation pour un diagnostic de TDAH peut inclure plusieurs étapes :

1

Questionnaires

Répondus par les parents et les enseignant-es, ils permettent de comprendre les comportements de l'enfant dans différents contextes.

2

Observation comportementale

L'observation du comportement de l'enfant dans différents milieux (scolaire, familial, service de garde, etc.) est essentielle.

3

Évaluations spécialisées

Audiologie, orthophonie, ergothérapie et psychologie sont souvent sollicitées.

4

Consultations médicales

Rencontres avec le médecin de famille, pédiatre et au besoin, pédopsychiatre.



Évaluation au privé

Les coûts associés à l'évaluation au privé varient habituellement entre 1500 \$ et 2500 \$, en plus des frais de déplacement, hébergement et repas, s'il y a lieu. Dans certains cas, la fondation Maurice-Tanguay peut contribuer à supporter les frais.

Chez Synapse, nous tenons toujours une liste de cliniques. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.

TROUBLES COMORBIDES

Bien que d'apparence « morbide », un trouble comorbide désigne la présence de plusieurs troubles ou conditions médicales chez une même personne. Parfois, le TDAH est accompagné d'autres problématiques de santé mentale telles que des troubles anxieux, le syndrome de Gilles de la Tourette ou encore des troubles de l'humeur. Dans de tels cas, le médecin peut recommander une évaluation en pédopsychiatrie. Celle-ci orientera ensuite l'enfant vers des services adaptés, qu'ils soient en première ligne (CLSC) ou en deuxième ligne (pédopsychiatrie).





LES TOUT PETITS

Il est peu fréquent qu'une évaluation du TDAH soit demandée chez un enfant de moins de 5 ans. Dans ces rares cas, l'équipe médicale priorise l'accompagnement des parents pour ainsi laisser le temps au cerveau de l'enfant de prendre un peu de maturité.

Du côté de Synapse, il est possible de solliciter notre aide afin de connaître les stratégies pouvant soutenir l'attention et l'autocontrôle auprès des jeunes du préscolaire. Le soutien est offert autant pour les parents que pour les éducatrices des milieux de garde.

UN DIAGNOSTIC SOIGNEUSEMENT CONSTRUIT

Bref, un bon diagnostic ne se fait pas à la hâte. Le processus doit prendre en compte les symptômes dans divers contextes ; école, maison, loisirs. De plus, il est primordial de vérifier si les symptômes observés pourraient mieux s'expliquer par une autre condition médicale ou psychologique. Le fait d'éliminer les autres diagnostics possibles permet de poser un diagnostic beaucoup plus fiable.

Un bon diagnostic prend le temps qu'il faut...



.....

Les causes

.....



DIFFÉRENCES NEUROLOGIQUES

Le cerveau humain est constitué de millions de cellules nerveuses qui communiquent entre elles via des neurotransmetteurs. Ces substances chimiques, dont la dopamine et la noradrénaline, jouent un rôle crucial dans la transmission de l'information. Chez une personne atteinte de TDAH, ces neurotransmetteurs sont produits en quantités insuffisantes, ce qui impacte les fonctions cognitives et le contrôle de l'attention.



Des études récentes, basées sur des scanners cérébraux effectués chez des enfants neurotypiques (sans TDAH) et des enfants TDAH, montrent une différence dans la substance blanche au niveau des lobes frontaux. La substance blanche, essentielle à la transmission rapide des signaux nerveux, est moins abondante chez les enfants TDAH.

Maintenant, il reste à trouver un moyen de « stimuler » la production de cette substance chez les enfants TDAH.

COMPOSANTES HÉRÉDITAIRES

Les recherches soulignent une composante héréditaire importante dans la transmission du TDAH. En effet, lorsqu'un enfant est diagnostiqué, il est fréquent qu'un parent ou un membre de la famille proche (comme un frère, une sœur, un oncle ou une tante) présente également des symptômes similaires dans plus de la moitié des cas.

Il est essentiel de noter que le TDAH n'est pas causé par une mauvaise éducation. Cependant, sans un environnement stable, bienveillant et soutenant, les symptômes peuvent s'aggraver, entraînant d'autres difficultés comme une faible estime de soi, de l'anxiété ou des troubles du comportement.



LE TROUBLE EN BREF

1. Ce trouble neurodéveloppemental apparaît avant l'âge de 12 ans.
2. Son intensité varie selon chaque enfant : ils sont tous uniques.
3. Il est présent dans toutes les classes sociales.
4. Il affecte en moyenne 5 % de la population d'âge scolaire (1 à 2 enfants par classe du primaire).
5. 25 % des TDAH ont, en plus, un trouble spécifique d'apprentissage.
6. Une composante héréditaire est souvent impliquée.
7. Plus d'un cas sur deux est lié à des symptômes chez un parent ou un membre de la famille.
8. Le TDAH n'est pas causé par une mauvaise éducation.
9. Sans encadrement stable, les symptômes peuvent se manifester plus fortement.

Est-ce que ça se guérit ?



Le TDAH ne se guérit pas.



Grâce à leurs forces
et leurs talents uniques,
la plupart parviennent à
trouver leur voie.

Pendant longtemps, on a cru que les symptômes disparaissaient à l'adolescence. Si les comportements hyperactifs diminuent avec le temps, le déficit de l'attention, lui, persiste souvent à l'âge adulte.

Environ 70 % des enfants diagnostiqués autour de 5 ou 6 ans présenteront encore des symptômes 10 ans plus tard. Chez plus de 50 % d'entre eux, ces symptômes seront encore présents à l'âge adulte.

L'enfant, puis l'adolescent et l'adulte apprennent à « vivre avec ». Ils développent des stratégies pour réduire l'impact de ce trouble neurodéveloppemental sur leur vie quotidienne.

Grâce à leurs forces et leurs talents uniques, la plupart parviennent à trouver leur voie, mènent une vie épanouie et réussissent à s'accomplir pleinement.

La recherche



Depuis plus de 50 ans, les recherches se sont multipliées et de nouveaux outils de dépistage ont vu le jour. Le *Collège des médecins* ainsi que l'*Ordre des psychologues du Québec* demeurent au fait des récentes études en lien avec le TDAH et ils ont émis des recommandations quant au diagnostic et au traitement. À l'échelle nationale, la CADDRA a aussi établi des normes canadiennes concernant les évaluations et les traitements disponibles.

Ces recommandations stipulent qu'avant d'entamer un traitement médical, les médecins doivent recommander que l'enfant soit évalué par une **équipe multidisciplinaire**. En effet, le diagnostic du TDAH est un processus complexe qui, dans un monde idéal, peut impliquer l'expertise de plusieurs professionnel·les.

Sur la Côte-Nord, il est malheureusement plus rare de pouvoir compter sur ce type de service. Cela dit, il est quand même important de s'entourer le plus possible de professionnel·les compétent·es et au besoin, *Synapse 360* peut vous soutenir dans vos démarches. La bonne nouvelle, c'est que les recherches se poursuivent, notamment concernant;

- Les causes de ce trouble
- Le TDAH chez l'adulte
- Le TDAH chez les filles
- Les traitements.

PRESCRIPTIONS DE MÉDICAMENTS

En 2022, le *Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec* a publié un rapport intitulé *Surveillance du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez les enfants et jeunes adultes au Québec*. Ce rapport fait le point sur les prescriptions de médicaments pour traiter le TDAH.

Les données, recueillies **entre le 1^{er} avril 2000 et le 31 mars 2020**, concernent les moins de 24 ans inscrits au *Régime public d'assurance médicaments (RPAM) du Québec*.

Faits marquants:

- L'augmentation constante des prescriptions pour le TDAH au fil du temps. En 2019-2020, 56 080 Québécois (7,7 %) de 1 à 24 ans inscrits au RPAM ont reçu au moins une prescription.
 - Les prescriptions varient selon le sexe et l'âge.
 - La prévalence des prescriptions varie considérablement d'une région à l'autre, de 3,2 % à 14,4 %.
 - Les milieux économiques favorisés présentent une prévalence plus faible de prescriptions pour TDAH.
 - Plus de la moitié des premières prescriptions ont été émises par un médecin de famille.
 - Les psychostimulants restent la classe de médicaments la plus couramment prescrite pour le TDAH.
 - Plus de la moitié d'entre elles ont reçu la première prescription par leur médecin de famille.
 - Les psychostimulants restent de loin la classe de médicaments pour TDAH la plus prescrite.
-



Pour en savoir davantage, ce rapport est disponible sur Internet au format PDF.

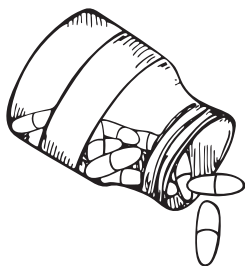


Les traitements



LA MÉDICATION

Lorsque vient le moment de discuter des options de traitement pour le TDAH, la médication joue souvent un rôle clé. Ce que nous savons moins, c'est que les recherches démontrent que la combinaison de médicaments et de thérapie (individuelle ou de groupe) donne les meilleurs résultats.³ Il est donc crucial de garder cela à l'esprit au moment de la prise de décision.



Le choix de la médication se fait en collaboration avec le médecin. Il est important de poser toutes les questions nécessaires pour bien comprendre les options disponibles. L'ajustement du dosage est un processus progressif qui doit se faire sous supervision médicale.

Lorsque la bonne posologie est atteinte, les psychostimulants montrent des résultats en quelques jours. D'autres médicaments peuvent nécessiter plusieurs semaines pour être pleinement efficaces.

Les effets recherchés par la prise de médication

Le traitement médicamenteux du TDAH a pour objectifs principaux d'améliorer l'attention et de réduire l'agitation.

Par ailleurs, d'autres impacts sont fréquemment observés :

- Accroissement de la capacité d'attention et de concentration.
- Réduction de l'impulsivité.

³ The MTA Cooperative Group. (1999). A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attention-deficit/hyperactivity disorder



- Meilleure capacité à demeurer centré sur les tâches à accomplir.
- Diminution de l'agressivité.
- Plus grande facilité à respecter les règles.
- Amélioration de l'écriture.
- Meilleure qualité des travaux scolaires.
- Amélioration des relations avec les pairs.
- Meilleur accomplissement dans les activités sportives.



Il est important de mentionner que, bien que la médication puisse apporter des améliorations significatives chez plusieurs, elle ne convient pas à tout le monde et elle n'est pas la seule solution.

Les effets recherchés varient d'une personne à l'autre et un suivi médical rigoureux est essentiel pour évaluer les bienfaits et les possibles effets secondaires. En cas de doute, faire un essai à durée déterminée peut être une option non définitive qui permet de poursuivre la réflexion en toute connaissance de cause.

Enfin, la médication doit toujours être envisagée en complément d'autres approches, telles que les interventions psychosociales et les stratégies de gestion du comportement, afin de favoriser un mieux-être global.

LES OPTIONS DE MÉDICATION

Il existe deux grandes catégories de médicaments pour le TDAH : les psychostimulants et les non-psychostimulants.



Observez les effets avec
attention et demandez
régulièrement à l'enfant
***comment
il se sent.***

Les psychostimulants agissent en augmentant la libération de neurotransmetteurs (dopamine et noradrénaline) dans le cerveau. Ces substances facilitent la communication entre différentes régions cérébrales, ce qui améliore la concentration et l'attention.

Les psychostimulants les plus couramment prescrits se divisent en deux groupes :

- À base d'amphétamines : **Adderall, Vyvanse, Dexédrine**
- À base de méthylphénidate : **Biphentin, Concerta, Foquest, Quillivant, Ritalin.**

Dès le début du traitement et tout au long de la prise de médication, il est essentiel de surveiller les effets secondaires, notamment pour éviter tout surdosage qui pourrait engendrer un effet de sédation excessive (effet "zombie") au lieu d'améliorer la concentration de l'enfant. Le méthylphénidate se décline en différents dosages et peut être administré d'une à trois fois par jour selon la molécule prescrite.



.....

Environ 20 % des enfants
ne constatent
pas d'amélioration
et peuvent même
***voir les
symptômes
s'aggraver.***

.....

Observez les effets avec attention et demandez régulièrement à l'enfant comment il se sent, même s'il peut avoir du mal à décrire ses sensations au début. Dans certains cas, cette perception arrive plus tard, d'où l'importance de bien observer et de noter les éléments importants. Il existe des grilles d'observation pour vous aider dans cette tâche.

Avec le suivi rapproché du médecin, vos observations et le ressenti de l'enfant, vous pourrez ajuster le traitement pour qu'il soit adapté à son quotidien, que ce soit en classe, dans ses activités sportives ou dans ses interactions sociales.

Notez que si certains enfants voient des effets spectaculaires avec la médication, d'autres peuvent ressentir des changements plus subtils, voire absents.

Environ 20 % des enfants ne constatent pas d'amélioration et peuvent même voir les symptômes s'aggraver. Dans ces cas, il est important de peser les bénéfices perçus par rapport aux effets secondaires.

EFFETS SECONDAIRES

Toute médication peut entraîner des effets secondaires, et les traitements pour le TDAH ne font pas exception.

Il est important de s'assurer que les bénéfices de la médication soient plus nombreux que ses effets indésirables. La majorité de ces effets devraient disparaître ou diminuer après 4 à 5 semaines de traitement. Si ce n'est pas le cas ou si vous constatez une aggravation, consultez le médecin.

Effets secondaires fréquents :



Baisse de l'appétit

(surtout au repas de midi)

Ce phénomène touche plus de 60 % des enfants, avec une perte de poids initiale de 0,5 à 1 kg durant la première année. La croissance retrouve son rythme normal par la suite.



Insomnie

Certaines molécules peuvent se prendre à différents moments de la journée. Certains conseillent de ne pas la donner après 16 h pour préserver le sommeil, tandis que d'autres estiment qu'une prise tardive peut calmer suffisamment l'enfant pour faciliter l'endormissement. Notez que l'endormissement peut être difficile chez les enfants hyperactifs, même sans médication.



Maux de tête ou de ventre

Ces symptômes sont surtout présents lors des premiers jours et s'atténuent généralement avec le temps. Ceci est l'une des raisons pourquoi il est déconseillé de ne pas les prendre les fins de semaine.



Étourdissements et sautes d'humeur

Sautes d'humeur : notamment pendant la période où la médication cesse d'agir.

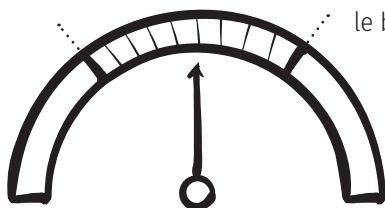
La clé d'un traitement réussi réside dans l'équilibre entre les effets positifs et les effets secondaires. Un bon équilibre se traduit par :

Des effets bénéfiques

sur l'attention et
l'impulsivité

Des effets secondaires gérables,

sans impact significatif sur
le développement ou
le bien-être de l'enfant.



LES NON-PSYCHOSTIMULANTS



Les non-psychostimulants sont habituellement utilisés en deuxième intention, lorsque les psychostimulants ne sont pas efficaces, contre-indiqués ou mal tolérés. Ils se divisent en deux catégories :

1

Inhibiteurs sélectifs
de recaptage
de la noradrénaline :
Strattera

2

Agonistes sélectifs des récepteurs
Alpha-2A adrénergiques :
**Intuniv (Guanfacine),
Kapvay (clonidine).**



**N'hésitez pas à solliciter
l'avis de votre
pharmacien.**

De manière générale, les effets secondaires des non-psychostimulants sont similaires à ceux des psychostimulants, bien que certains soient plus fréquents :

- Troubles gastro-intestinaux
- Somnolence
- Maux de tête
- Sautes d'humeur et irritabilité.

Toutefois, dans de rares cas, d'autres effets secondaires spécifiques aux non-psychostimulants peuvent apparaître ;

- Les inhibiteurs de recaptage de la noradrénaline, comme Stratterra, peuvent augmenter la tension artérielle et la fréquence cardiaque.
- Les agonistes Alpha-2A, comme Intuniv, sont plus susceptibles de provoquer somnolence et fatigue.



Comme pour les psychostimulants, il est essentiel d'observer attentivement les réactions de l'enfant et de signaler tout changement au médecin. N'hésitez pas à solliciter l'avis de votre pharmacien pour en savoir plus sur les effets secondaires.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



Agitation ou apparition de tics : Si l'enfant devient plus agité ou développe des tics alors qu'il n'en avait pas avant, consultez un médecin ou un pharmacien.



Changement de dosage : N'augmentez, ne diminuez et ne cessez jamais la médication sans consulter un médecin ou un pharmacien.

QUAND DEVRIONS-NOUS ENVISAGER LA MÉDICATION ?

- **Après une évaluation professionnelle :**
La médication ne doit être envisagée qu'après une évaluation approfondie par un professionnel qualifié.
- **Si l'enfant souffre de sa condition :**
Lorsque des difficultés comme le rejet, l'échec scolaire, ou une faible estime de soi pèsent sur l'enfant.
- **En cas d'échec des stratégies d'accompagnement :**
Lorsque les soutiens mis en place (soutien psychosocial, plan d'intervention scolaire, etc.) apportent peu ou pas d'amélioration.
- **Si le climat familial se détériore :**
Lorsque les tensions familiales augmentent en raison des symptômes du TDAH.
- **Avec l'accord des parents :**
Les parents doivent être d'accord pour considérer la médication comme un « outil » dans l'accompagnement de l'enfant.
- **Avec l'accord de l'enfant ou de l'adolescent :**
L'enfant doit aussi être en accord et comprendre l'utilité de la médication. L'inclure dans cette décision en lui expliquant sa condition et en répondant à ses questions est essentiel pour son implication dans le traitement.

COMMENT ACCEPTER LA MÉDICATION ?

Il est naturel d'être bouleversé par le diagnostic de TDAH, d'autant plus que la médication a suscité des controverses médiatiques importantes au fil des ans. Pour faciliter l'acceptation, il est essentiel de se documenter et de poser toutes les questions nécessaires au médecin prescripteur.

Il existe de nombreux mythes et idées reçues autour de la médication du TDAH, souvent véhiculés par des personnes mal informées. En voici quelques-uns ;

Mythe	Réalité
La prise de médicaments pour le TDAH augmente la probabilité de consommation abusive de substances.	Celui-ci est largement réfuté. Des études démontrent que, au contraire, une médication bien adaptée et un entourage soutenant protègent contre ces risques.
La médication « robotise » les enfants.	Lorsqu'elle est bien dosée, la médication ne modifie pas la personnalité d'un enfant. Elle vise à réduire les symptômes pour lui permettre d'être lui-même dans divers contextes.
La médication entraîne une dépendance.	Les médicaments pour le TDAH, en particulier les psychostimulants, sont ajustés pour une utilisation sécurisée sous supervision médicale. Ils ne provoquent pas de dépendance lorsqu'ils sont pris dans le cadre d'un traitement adapté.
La médication est une solution facile pour éviter de « discipliner » l'enfant.	La médication est un outil parmi d'autres, destinée à aider les enfants dans leur quotidien. Elle ne remplace pas les stratégies éducatives, le soutien familial ou les interventions comportementales.
La médication réduit la créativité et la spontanéité.	Un dosage approprié aide l'enfant à se concentrer sans étouffer son imagination ou sa spontanéité. Au contraire, elle permet souvent de mieux canaliser ses idées créatives.



Le TDAH est un trouble
neurodéveloppemental.
Cela n'a rien à voir
*avec un manque
de volonté.*

Chacun de ces mythes peut créer de l'appréhension et des doutes. Prendre le temps de s'informer et de discuter avec des professionnels de santé est essentiel pour une prise de décision éclairée.

Réfléchissez à ceci

Si votre enfant souffrait de diabète juvénile nécessitant de l'insuline, hésiteriez-vous à le soigner par crainte qu'il utilise plus tard des substances injectables ? Probablement pas. De même, vous n'hésiteriez pas à lui acheter des lunettes, même si on pourrait envisager de placer l'enfant au premier rang pour compenser son déficit visuel.

Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental. Cela n'a rien à voir avec un manque de volonté. En tant que parent, votre rôle est de donner à votre enfant tous les outils nécessaires pour réussir, y compris la médication, si cela est jugé utile.

Beaucoup de parents, avant de recourir à la médication, explorent d'autres avenues comme les approches naturelles, le soutien psychosocial, les suppléments vitaminiques ou des pratiques comme le yoga ou le massage. Il est important de faire un **cheminement personnel** face à cette décision, car elle ne doit en aucun cas être prise à la légère.



ALTERNATIVES À CONSIDÉRER



Alimentation : Nourrir son cerveau, pas le TDAH

Attention au sucre, nourrissez son cerveau et non son TDAH. La médication peut diminuer l'appétit. Offrez des aliments de qualité, non transformés, un déjeuner avec des protéines et des vitamines.

Le sommeil

Le manque de sommeil peut imiter les manifestations du TDAH et augmenter ceux de la personne vivant avec un TDAH. Ce qui aide : une routine du soir, diminuer la luminosité, ambiance calme, limiter les stimuli, aider à reconnaître les signes de fatigue. Vous pouvez ajouter à cela l'utilisation d'une musique relaxante à l'heure du coucher, un petit massage, des exercices de relaxation, etc. Ces moments auront un avantage certain : vous avez une belle occasion de développer une complicité avec votre enfant par ces moments privilégiés.

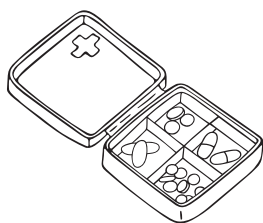
Jouer à des jeux de société

Les jeux de société permettent d'apprendre en s'amusant. Ils permettent entre autres de se pratiquer à attendre son tour, faire des demandes, être en relation avec les joueurs, contrôler son impulsivité, apprendre à perdre, soutenir l'attention, en plus de certaines notions académiques.

Faire de l'activité physique

L'activité physique diminue les tensions et sécrète des hormones qui aident à réguler les humeurs. Planifier des pauses pour bouger et refaire le plein améliore la concentration. Ex. Aller à l'école en marchant ou sortir 15 minutes avant l'autobus, jouer dehors après l'école.

Prenez soin de vous comme parent. Protégez votre enfant ***autant que vous le pourrez.***



Limiter les temps d'écrans

Les écrans nuisent aux capacités d'attention, augmentent l'impulsivité et font varier l'humeur. Ils stimulent trop le cerveau et font sécréter la dopamine (l'hormone du plaisir) ce qui crée une dépendance. L'absence des écrans amène donc un état de manque amenant une humeur instable, des difficultés de sommeil et des habiletés sociales faibles. Combien de temps vos enfants passent-ils devant les écrans ? Faites le calcul avec votre enfant !

Les produits en vente libre

Il existe différents produits en vente à la pharmacie ou chez le naturopathe (Omega-3, le Lérithone, le Nervita, la Mélatonine, les suppléments de vitamines, etc.). Renseignez-vous avant de débuter ce type de traitement, certains produits ne sont pas compatibles avec d'autres médicaments ou conditions médicales. De plus, il est important de s'informer sur le dosage à prendre.

Voir les choses autrement

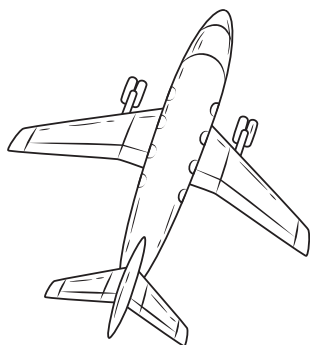
Pour conclure, il est essentiel de reconnaître que l'acceptation d'un enfant « différent » est un processus complexe qui se déroule par étapes, couche après couche. Accepter que son enfant rencontre des obstacles plus fréquemment qu'à son tour est douloureux. Quel parent souhaiterait cela pour son enfant ? Prenez soin de vous comme parent. Protégez votre enfant autant que vous le pourrez. Aimez-le très fort et n'hésitez pas à solliciter du soutien, autant que nécessaire.



LE VOYAGE EN HOLLANDE

Une histoire à méditer...

On me demande souvent de décrire l'expérience que représente le fait d'élever un enfant qui a une différence. Voici un petit récit, qui a pour but d'aider les gens, qui n'ont pas vécu cette expérience unique, à mieux la comprendre et à imaginer comment on se sent... lorsqu'on la vit.



Attendre un enfant, c'est comme planifier un voyage fabuleux en Italie. Vous achetez un lot de guides et faites de merveilleux projets : le Colisée, le David de Michel-Ange, les gondoles à Venise. Vous apprenez aussi quelques phrases pratiques en italien. Tout cela est très excitant. Après des mois d'attente, le jour du départ arrive enfin. Vous faites vos bagages et vous partez. Plusieurs heures passent, et, au moment où l'avion atterrit, l'agent de bord déclare aux passagers :

« Bienvenue en Hollande !

En Hollande ?

Que voulez- vous dire en Hollande ? »

J'avais réservé pour l'Italie. Toute ma vie, j'ai rêvé d'aller en Italie. Mais des changements ont été apportés au plan de vol. L'avion a atterri en Hollande et c'est là que vous devez rester. Le plus important, c'est qu'ils ne vous ont pas transportés dans un endroit horrible, dégoûtant et sale, plein de famine et de maladies. L'endroit est simplement différent.



Alors, vous sortez et vous allez acheter de nouveaux guides. Vous devez aussi apprendre une tout autre langue et rencontrer tout un groupe de gens nouveaux, que vous n'auriez pas rencontrés autrement. L'endroit est tout simplement différent. Le rythme y est plus lent qu'en Italie et il y a moins de tape-à-l'œil qu'en Italie. Mais après y avoir passé un certain temps et repris votre souffle, vous regardez autour de vous et vous commencez à remarquer que la Hollande possède des moulins, des tulipes à profusion et même des Rembrandt.

Mais tous ceux que vous connaissez vont en Italie et reviennent enchantés. Quant à vous, pendant le reste de votre vie, vous direz : Oui, c'est là que je devais aller. C'est ce que j'avais planifié.

Le chagrin ne s'effacera jamais, car la perte de ce rêve est très grave. Mais si vous passez votre vie à porter le deuil de votre voyage en Italie, vous risquez de ne jamais apprécier les choses très spéciales et magnifiques que réserve la Hollande.⁴

À RETENIR

- L'annonce du diagnostic entraîne plusieurs étapes : choc, déni, désespoir, colère, tristesse, acceptation et réorganisation.
- Il est normal que les parents et l'enfant passent par une période de frustration et de tristesse avant d'accepter la situation.
- Accepter de perdre un rêve, c'est s'ouvrir à de nouvelles découvertes...
- Chercher du soutien est essentiel.

⁴ Extrait du livre « *Les troubles d'apprentissage : mieux comprendre et intervenir* » de D. Denise Marquez et Louise Lafleur, Collection Parents, Hôpital Ste-Justine, 1999.



L'estime de soi

Si un seul chapitre devait figurer dans ce guide, nous prioriserions celui sur l'estime de soi. En effet, la fragilité de l'estime de soi est souvent considérée comme le problème le plus important chez les enfants atteints de TDAH⁵. Pour cette raison, nous y accordons la place qu'elle mérite.

⁵ Chassé, A. (2005). Aider l'enfant caché derrière le déficit d'attention/ hyperactivité: Étude de cas ciblant l'estime de soi. Essai. Université du Québec à Trois-Rivières.



Tout d'abord, il faut bien connaître et comprendre l'importance de l'estime de soi et son impact sur le développement du jeune TDAH. S'il s'agit d'un fondement indispensable dans la vie de tous les humains, il l'est encore plus pour ces enfants fragilisés.



QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

L'estime de soi est la **perception et l'évaluation qu'une personne a de sa propre valeur** et de son importance. Elle est basée sur **l'ensemble des croyances, des pensées et des sentiments que l'individu nourrit à propos de lui-même**. Une bonne estime de soi se manifeste par la **confiance en ses capacités**, le **respect de soi** et un **sentiment général de bien-être**, tandis qu'une faible estime de soi peut entraîner des doutes, de l'insécurité et des difficultés relationnelles.

En d'autres mots :

- L'estime de soi, c'est cette petite flamme qui fait briller le regard lorsqu'on est fier de soi.
- C'est la valeur que l'on se reconnaît comme personne.
- L'estime de soi, c'est la conscience de valeur que l'on se donne.
- C'est d'être capable de reconnaître ses forces et ses limites, en plus de les accepter.
- L'estime de soi, c'est comme une « pile intérieure », plus ou moins « chargée ». Elle nous fournit l'énergie nécessaire pour faire face aux défis de la vie.
- Elle peut se développer à tout âge, il n'est jamais trop tard.
- Elle est à la base de la motivation et elle est aussi le principal facteur de prévention des difficultés d'adaptation et d'apprentissage chez l'enfant.

LES 4 COMPOSANTES DE L'ESTIME DE SOI



Sécurité



Identité positive



Appartenance



***Compétence sociale
et scolaire***

Sécurité

Se sentir protégé et aimé par son entourage renforce la confiance. L'enfant peut alors explorer et apprendre sans crainte du jugement, car il a la conviction profonde que quoi qu'il fasse, vous serez toujours là pour lui.

Identité positive

Être conscient de ses forces et faiblesses aide à développer une image de soi saine. Cela permet de se sentir unique et valorisé, un peu comme un superhéros qui connaît ses pouvoirs et apprend à les utiliser.





Appartenance

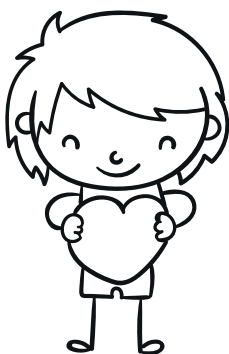
Être pleinement intégré dans un groupe et se sentir apprécié donne à l'enfant un sentiment de soutien et de connexion. Il sait qu'il y a sa place et qu'il est important aux yeux de ceux qui l'entourent.

Compétence sociale et scolaire

Chaque petite réussite consolide la confiance en soi. En interagissant adéquatement avec les autres et en atteignant des objectifs, l'enfant découvre ses capacités et se sent de plus en plus capable de relever des défis.

Voici une phrase de M. Germain Duclos, psychoéducateur et auteur bien connu au Québec :

« On peut estimer quelqu'un sans l'aimer, mais on ne peut aimer quelqu'un sans l'estimer... »



Si l'enfant est persuadé que les personnes de son entourage attachent de l'importance à ce qu'il est et lui accordent de la valeur, il intégrera peu à peu une image de soi positive, il s'estimera davantage et sera fier de lui.

Plus tard, il puisera dans ce précieux trésor pour se donner de l'espoir et surmonter les difficultés qu'il ne manquera pas de rencontrer.



En grandissant, les relations
avec les pairs prennent aussi
***une place de plus
en plus importante.***

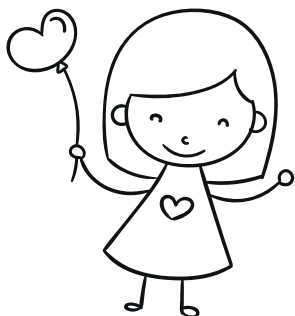
Cela dit, l'enfant peu habitué à recevoir des marques de valeur peut, dans un premier temps, les refuser et même y réagir de manière négative. Comme parent, il ne faut surtout pas abandonner, même si cela peut sembler décourageant par moments. Comme éducateur, il faut persévérer dans cette démarche ; ces attentions finiront assurément par porter fruit.

**L'enfant, tout comme vous, doit s'estimer
s'il veut s'aimer.**

Les échecs scolaires répétés, le rejet par ses pairs et le manque de compréhension des adultes significatifs peuvent amener le jeune à se sentir « tout-petit », fragilisant ainsi son estime de soi. Les adolescents avec une faible estime d'eux-mêmes sont plus vulnérables à la dépression, voire au suicide. Être valorisé par un adulte autre que le parent, comme un enseignant ou un entraîneur, peut avoir un impact très positif. En grandissant, les relations avec les pairs prennent aussi une place de plus en plus importante.

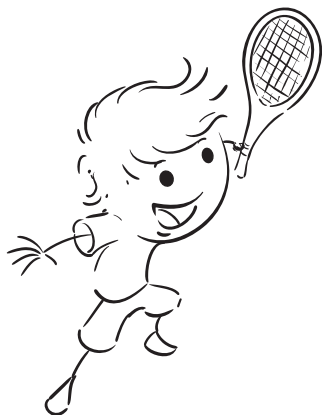
**Pour ces enfants qui ont des besoins hors de l'ordinaire, il faut trouver
sur leur chemin des gens extraordinaires.**

Comme parent, nous avons la tâche d'entretenir l'estime de nos enfants, et ce, en l'acceptant d'abord comme il est avec ses forces et ses faiblesses. Nous avons le pouvoir de le valoriser et de prendre des moyens pour lui faire vivre des succès.

**Il est donc essentiel de :**

1. Donner à l'enfant le maximum de chances de vivre des réussites concrètes : il a sûrement un talent dans un domaine, le sport, les arts, lui faire suivre des cours et le valoriser à travers cela.
2. Favoriser le développement de certaines compétences et de ses forces, autres qu'académiques. Il aime le bricolage ? Faites-en avec lui ! Il a des aptitudes à construire des choses ? Donnez-lui des outils et laissez-le expérimenter. Il aime manger ? Cuisinez avec lui, laissez-le faire des dégâts.
3. Soyez présent pour l'encourager lors de ses activités : faites équipe avec lui dans ses efforts !

L'enfant lunatique ou hyperactif court davantage le risque de vivre des échecs, et ce, de façon plus fréquente. Trouvez les intérêts de votre enfant et renforcez-les, faites-le participer au choix de l'activité dans laquelle il aura la chance de vivre des succès. L'important, c'est qu'il y prenne du plaisir et qu'il puisse se sentir compétent, dans au moins une sphère de sa vie.



Pratiquer une activité sportive de façon régulière apporte des bienfaits sur l'impulsivité et l'inattention. Peu importe le sport, rappelez-vous: il s'agit surtout de trouver une activité qui permettra à l'enfant de s'amuser en se valorisant.

Au-delà de quoi faire pour et avec son enfant, il est important d'être fier de lui et de le lui démontrer souvent, de partager le plaisir de faire quelque chose ensemble et de savoir l'écouter. Il faut tout faire pour maintenir une bonne relation avec lui, malgré les difficultés rencontrées. Mais attention, les enfants ne sont pas dupes, on doit souligner que ce à quoi l'on croit vraiment; il faut être authentique dans les messages que nous leur offrons.

L'estime de soi est le plus précieux héritage que les parents peuvent laisser à leur enfant.

L'estime de soi est variable durant toute notre vie. Il y a des périodes où on se sent très bien et d'autres moins bien. Mais si les « fondations » de notre estime sont bien ancrées, il y a plus de chances que nous nous trouvions quand même « bon.ne » et « estimable » la plupart du temps.

LES FORCES DU TDAH

Voici quelques qualités fréquemment retrouvées chez ces enfants et que nous avons tendance à oublier :

- Sensible
- Empathique
- Ressent intensément les choses
- Créatif.ve
- Inventive
- Habile à trouver des objets ou des personnes perdus (monnaie sur le sol, gens dans une foule)
- Stand-up Comic, drôle
- Spontané.e
- Énergique, dynamique
- Ouvert.e d'esprit
- Rapide, lorsqu'intéressé.e
- Originale
- Loyal.e
- Intense
- Imagination débordante
- Débrouillard.e
- Serviable
- Et bien d'autres...



Voici des adultes célèbres ayant un TDAH :

Albert Einstein était un lunatique célèbre, Walt Disney, John Lennon, Jules Verne, Mozart, Justin Timberlake et Emma Watson.

Plus près de nous : Pier-Luc Funk, Philippe Laprise, Mélanie Ménard et Rosalie Vaillancourt parlent ouvertement de leur TDAH.

Vous connaissez sûrement plein d'autres personnalités qui vous font penser aux hyperactifs et lunatiques de votre entourage... Comme quoi, ces jeunes peuvent réussir dans la vie et surtout réussir « leur » vie.

LES RENFORÇATEURS

Pour renforcer l'estime d'un enfant, appliquer la rétroaction positive lorsqu'il fait un bon coup est définitivement un gros plus. Cela contribue à lui faire prendre conscience de sa valeur et à lui donner le goût de recommencer. Pour cela, il est possible d'utiliser des renforçateurs. Voici 3 types de renforçateurs appréciés par ces enfants : sociaux, relationnels et matériels.

Les renforçateurs sociaux

- Il s'agit d'attention verbale par un compliment, une parole d'encouragement. « Bravo ! Tu as travaillé fort, je suis fier de toi ! ».
- Il est ici question d'attention non verbale par des gestes d'affection. Ex. Clin d'œil, baiser, pousse en l'air en signe de champion, la petite tape dans le dos qui fait du bien, etc.

Les renforçateurs relationnels

On parle ici de privilèges ou d'activités à faire ensemble. Ex : aller au restaurant, lire une histoire, inviter un ami, aller au cinéma, faire une recette spéciale ensemble, patiner, glisser, etc. Bref, il s'agit de moments de qualité.

Les renforçateurs matériels

Ce sont des privilèges matériels dont vous pouvez vous servir pour récompenser votre enfant, comme des objets qu'il collectionne, de l'argent de poche, un jouet, etc.

Les renforçateurs matériels ne doivent pas devenir la règle, ils doivent toujours être accompagnés d'un renforçateur social. Par exemple, faites-lui votre plus beau sourire en lui donnant ses cartes de hockey et félicitez-le.

Le renforçateur matériel doit être utilisé avec parcimonie : il ne s'agit pas que l'enfant « marchande » toutes ses bonnes actions ou ses bons comportements.



À vous de décider de la façon de faire, mais surtout, s'il fonctionne bien, n'oubliez pas le pouvoir du renforcement positif : utilisez-le souvent.



S'ils voient leurs parents
remplis de confiance en eux,
***ils suivront leurs
traces.***

À RETENIR

Essayez, autant que possible, de ne pas mettre votre enfant à l'épreuve. Visez de le placer face à des situations qu'il réussira 8 fois sur 10. Il doit vivre des réussites fréquentes avant de devoir affronter des défis plus ardues.

Dans la mesure du possible, ne privez pas l'enfant des activités dans lesquelles il se valorise pour le punir d'un mauvais comportement. Il est préférable de maximiser celles-ci pour optimiser leur estime d'eux-mêmes.

L'estime de soi se travaille tous les jours de notre vie, soyez positif·ve et croyez en vous comme parent et éducateur. Avec de la pratique, vous verrez que cela devient de plus en plus facile de nourrir votre estime et la sienne.

Les enfants sont des éponges. Ils apprennent par imitation. S'ils voient leurs parents remplis de confiance en eux, ils suivront leurs traces. Malheureusement, l'inverse est aussi vrai.



L'encadrement

**Tous les enfants ont besoin d'être encadrés :
les enfants TDAH encore plus que les autres.**

Encadrer votre enfant signifie parfois de lui mettre des limites, et lui dire non. C'est le parent qui doit décider des règles de conduite dans sa maison. Vous les établissez naturellement selon vos valeurs personnelles et celles que vous ont transmises vos parents.



Il faut encourager
régulièrement les
bons coups, de façon
à ce que l'enfant
**ait le goût de
recommencer.**

Bien des parents croient qu'en punissant l'enfant quand il n'agit pas bien, ils l'encouragent à faire les bons choix. Notre éducation a été, pour plusieurs d'entre nous, axée sur la punition. Malheureusement, mettre l'emphasis sur les mauvais coups ne fait que cultiver le ressentiment et le découragement et ne lui apprend aucunement la « bonne » façon de se comporter. Il faut encourager régulièrement les bons coups, de façon à ce que l'enfant ait le goût de recommencer. Si l'enfant se rend compte que ses parents s'occupent de lui que lorsqu'il a un comportement déplaisant, il continuera, puisque c'est payant! En réalité, il obtient l'attention dont il a besoin, bonne ou mauvaise.

Comme parent, il ne faut pas avoir peur d'encadrer nos enfants. Une saine discipline est synonyme d'amour. Leur donner des balises, les structurer, leur apprendre à devenir autonomes, voilà le défi qui attend tous les parents.

Pour y arriver, il est primordial de les responsabiliser en leur permettant d'assumer les conséquences de leurs actes sans les surprotéger et les couvrir. C'est seulement ainsi qu'ils pourront apprendre de leurs erreurs.

Les parents d'enfants TDAH ont évidemment un défi de plus grande taille. Il faut donc faire preuve d'encore plus de cohérence, de patience et de créativité afin de faire respecter les règles de vie auxquelles ils tiennent.





COMPRENDRE POUR BIEN INTERVENIR

Avant même de mettre en application les astuces ou de changer le cadre à la maison, il est important de prendre le temps de bien comprendre la réalité de votre enfant.

Les défis liés à l'attention sont bien plus grands que ce que l'on peut imaginer. Le cerveau neurotypique (sans TDAH) permet au jeune de filtrer les informations externes et internes sans effort. Le jeune avec un TDAH doit maintenir un effort supplémentaire pour développer sa capacité d'attention. Toute l'information entre avec la même importance et elle doit passer dans une sorte d'entonnoir. Les sources de distractions sont nombreuses, certaines sont externes (bruits, lumières, mouvements, odeurs, chaleur), d'autres sont internes (pensées, faim, fatigue, stress).

Ignorer les distractions et les sensations,

Bloquer mes propres pensées intrusives,

Inhiber certaines envies ou besoins,

Persévérer dans une tâche,

Gérer mes frustrations,

Me motiver.



En plus d'ignorer les stimuli, le jeune doit aussi tenter d'amplifier et focaliser sur les choses importantes.

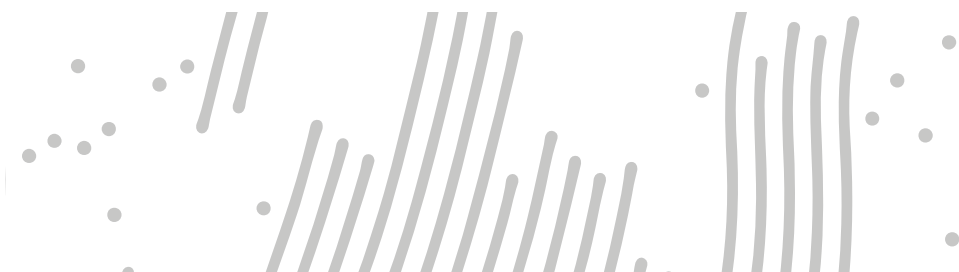
Ex: En classe, il doit ignorer les stimuli en plus d'amplifier la voix du professeur et focaliser sur le tableau.

Cet effort engendre une surcharge qui génère de la fatigue. Cette fatigue le limite dans sa capacité à gérer ses émotions et ses frustrations. Le rôle des adultes est donc de limiter les stimuli et d'utiliser tous les outils possibles pour soutenir l'attention.

De plus, les adultes devraient accompagner le jeune dans la reconnaissance des signaux de surcharge (ex: se frotter les yeux, s'agiter, difficulté à suivre, brouillard intellectuel, irritabilité, etc.) et mettre en place des stratégies pour la diminuer. Ex: coin calme, objet de manipulation, lumière tamisée, coquilles, etc.



Comme les besoins de chaque jeune sont uniques, il importe de discuter avec lui et observer ce qui le surcharge, mais surtout ce qui l'apaise.





LES TYPES D'ATTENTION

Il existe plusieurs types d'attention, chacun jouant un rôle essentiel pour accomplir différentes tâches au quotidien.

1

L'attention divisée

permet de se concentrer sur plus d'une chose à la fois, comme sur le tableau et la voix du professeur en même temps.

2

L'attention sélective

permet d'ignorer les stimuli afin de pouvoir se concentrer uniquement sur les informations importantes.

3

L'attention soutenue

permet d'être concentré lors d'une tâche répétitive ou inintéressante sur une longue période. En lien avec la persévérance.

4

La vigilance

permet de voir les différences ou les changements durant une tâche répétitive ou faite par automatisme.

Chacune d'entre elles nécessite des stratégies différentes. Pour ne nommer que quelques stratégies, voici celles présentées sur le site [cerveau.psy](http://www.cerveau.psy.ulaval.ca) de l'université Laval.⁶

- Éviter les sources de distraction (ex: téléphone cellulaire, musique, photos, fenêtres) et mettre des bouchons si nécessaire;
- Prendre des pauses fréquentes pour éviter la fatigue;
- Alternar entre des tâches ou des devoirs qui présentent des champs d'intérêt variés;
- Effectuer les tâches et les devoirs ennuyeux lorsque le niveau d'éveil est à son maximum (ex.: en début de journée).

⁶ <https://www.cerveau.psy.ulaval.ca/adolescents/attention>



PRINCIPES ÉDUCATIFS DE BASE

Voici les 10 principes directeurs dans l'éducation des enfants TDAH selon le Dr Russell Barkley.

L'éducation et l'encadrement d'un enfant TDAH impliquent trois principes fondamentaux :

1

Faites une pause avant de réagir au mauvais comportement de l'enfant.

2

Utilisez ce délai pour vous rappeler les dix principes.

3

Choisissez une réponse qui tient compte de ces principes.

Vous pouvez coller la liste des 10 principes bien en vue, comme sur le réfrigérateur par exemple, afin de vous y référer facilement.

1

Donnez plus fréquemment du feedback à votre enfant

Les enfants TDAH ont besoin de rétroaction non seulement rapide, mais fréquente. Cette façon de faire a encore plus d'impact si vous veillez à donner plus feedback positif que d'interventions négatives dans une journée.

En ne donnant pas tout de suite le feedback positif à un enfant qui fait un bon geste, il pourrait se détourner et entreprendre quelque chose de moins positif et vous auriez raté l'occasion de le féliciter.

L'enfant qui n'agit pas selon une règle établie doit avoir une conséquence logique immédiate, plus tard, il est trop tard.

2 Utilisez des conséquences positives plus grandes et plus puissantes



Votre enfant TDAH a
besoin de conséquences
plus significatives,
***plus puissantes que
les autres enfants.***

Afin de l'encourager à accomplir sa tâche, à respecter les consignes ou à bien se comporter, votre enfant TDAH a besoin de conséquences plus significatives, plus puissantes que les autres enfants.

Ces conséquences peuvent comprendre des manifestations physiques d'affection, des privilèges, des petites gâteries, des jetons ou des points, des récompenses matérielles telles que des petits jouets ou des articles de collection et même, occasionnellement, de l'argent. Habituellement, elles permettent à l'enfant de réparer son erreur, de prévenir une autre situation du même type ou de bien comprendre l'impact de ses actes.

3 Utilisez le renforcement positif avant la punition



La plupart du temps, les parents recourent à la punition lorsque leur enfant se comporte mal ou désobéit. Cette approche n'est pas indiquée du tout dans le cas d'un enfant TDAH, car il a des chances qu'il se comporte mal beaucoup plus souvent qu'un enfant dit « normal » et donc qu'il risque d'être puni plus souvent. Il est impératif de lui donner de l'attention positive et du temps de qualité de façon régulière afin qu'il ne cherche pas à attirer l'attention de façon négative. Si l'enfant est puni trop souvent, cela entraînera du ressentiment et de l'hostilité chez l'enfant. Essayez de mettre l'accent sur le positif plus souvent que sur le négatif. Si vous désirez que l'enfant change un comportement, à chaque fois qu'il réussira, donnez-lui du feedback positif. Et quand il aura recours au comportement indésirable, dites-lui simplement que ce n'est pas acceptable et appliquez la conséquence prévue.

Si vous punissez l'enfant, assurez-vous de ne pas agir sur le coup de l'émotion et prenez le temps de réfléchir à la punition que vous croyez la plus pertinente en fonction de l'acte commis. Par exemple, dire à l'enfant qu'il sera privé de bicyclette pendant 50 jours pourrait être difficile à faire respecter. De plus, cela aurait un effet pervers si vous n'étiez pas constant dans l'attribution des punitions.

④ Soyez conséquent et constant

À chaque fois qu'il est nécessaire de gérer un comportement, vous devriez utiliser toujours les mêmes stratégies. Être constant implique 4 choses :

1. **Constance**

Être constant dans le temps.

2. **Durée**

Lorsque vous débutez un programme de modification du comportement, poursuivez-le pendant au moins 2 à 3 semaines avant d'évaluer la réussite ou l'échec. Dans les cas de la réussite, renforcez encore le comportement pendant quelque temps afin qu'il soit bien intégré. Dans le cas d'un échec, évaluez ce qui n'a pas bien fonctionné afin de trouver une alternative. Rappelez-vous que modifier un comportement n'est pas chose simple, cela demande beaucoup d'énergie et de persévérance pour y arriver. N'hésitez pas à demander l'aide de professionnel.les pour vous aider à élaborer un système efficace.

3. **Persévérance**

Continuez à réagir de la même façon, maintenir le cap, même dans un contexte différent.

4. **Collaboration**

Faire équipe avec l'autre parent s'il est présent.



5 Cessez d'argumenter et agissez

Il est primordial
de bien connaître
ses valeurs
et de déterminer
*des règles
de vie.*

Cessez de discuter sans fin avec votre enfant, appliquez la conséquence et passez à autre chose. Pour ce faire, il est primordial de bien connaître ses valeurs et de déterminer des règles de vie avec lesquelles vous êtes à l'aise. Cela, dans le but d'être cohérent avec celles-ci et d'assumer ce que vous défendez. Il est beaucoup plus facile de demeurer ferme lorsque quelque chose nous tient profondément à cœur.

6 Anticipez les situations problématiques



Vous êtes dans un magasin et votre enfant commence à déchirer des emballages, à jeter des choses par terre, à hurler si vous lui refusez quelque chose, etc. Vous devenez énervé et frustré.

Il faut planifier les sorties avec votre enfant, vous entendre sur le comportement souhaité et la conséquence ou le privilège qui en découlera. Faites-lui répéter afin de voir s'il a bien compris.

7 Gardez à l'esprit les difficultés de maturation



Vous devez vous rappeler que votre enfant est moins mature pour son âge qu'un autre enfant. La situation que vous vivez avec votre enfant est difficile. Rappelez-vous que vous êtes l'adulte, l'éducateur et l'entraîneur de cet enfant et que ses inaptitudes sont les siennes. Si quelqu'un doit garder son calme, c'est bien vous.

8 Ne personnalisez pas les problèmes de l'enfant ou son trouble

Ne vous évaluez pas en fonction du fait que vous avez « gagné » ou pas une discussion avec votre enfant. Il ne s'agit pas de tenir un compte des victoires ou des défaites. Autant que possible, gardez votre calme et faites preuve d'humour face au problème et surtout, continuez de tenter d'appliquer les principes dans vos réactions face à votre enfant. Ne concluez pas que vous êtes un parent incompetent parce que la situation tourne mal ou pas comme vous l'aviez souhaité.

9 Pardonnez

Il s'agit du principe le plus important, mais aussi du plus difficile à appliquer.

Pardonnez implique trois choses :

Vous devez vous
entraîner à vous
pardonner vos propres
erreurs dans la
*gestion
quotidienne
du TDAH.*

- *Premièrement* : Chaque soir, après que votre enfant sera au lit, prenez le temps de revoir le déroulement de la journée et de pardonner à votre enfant. Débarrassez-vous de vos émotions négatives. Votre enfant ne peut pas toujours contrôler ce qu'il fait et il a droit au pardon.
- *Deuxièmement* : Vous devez aussi pardonner aux personnes qui, aujourd'hui, ont pu mal interpréter ou mal comprendre le comportement de votre enfant et ont agi ou réagi d'une manière qui vous a blessé ou blessé votre enfant. Vous connaissez bien ce qu'est le TDAH : ce n'est pas le cas de tout le monde.
- *Finalement* : Vous devez vous entraîner à vous pardonner vos propres erreurs dans la gestion quotidienne du TDAH. Il ne faut pas donner prise à ces sentiments de culpabilité, de honte, d'humiliation, de ressentiment ou de colère qui accompagnent cette forme d'auto-évaluation. Vous devez plutôt les remplacer par une évaluation réaliste de votre performance comme parent pour la journée, en identifiant les pistes d'amélioration et en vous engageant à mieux faire demain.

Vous trouverez que ce dixième principe est le plus difficile à mettre en pratique, mais il est aussi le plus important à mettre en pratique.



DES STRATÉGIES GAGNANTES

Pour offrir à l'enfant un milieu de vie stable et structuré, un environnement propice à son développement, le mot de passe est :

ENCADREMENT

- Offrez-lui un milieu de vie où dérangements, changements et stress sont réduits au minimum possible. (Cela est un défi en soi...).
- Réduisez la présence de plusieurs bruits en même temps : télévision, radio, jeux vidéo, cris, etc. Cela ne peut que le surexciter. Faites attention au niveau du son de la télévision et des jeux vidéo.
- Ayez une routine quotidienne la plus stable possible : heures des repas, période des devoirs et leçons, heure du coucher.
- Entraînez-le à réagir lors de situations prévisibles. Ex : *La visite chez le dentiste est à telle heure, cela devrait prendre tant de temps, après nous ferons telle chose.* Cela le rassure.
- Préparez-le, lors de sorties, à ce qui est admissible et ce qui ne l'est pas et présentez les conséquences possibles. Préparez-vous à les appliquer si nécessaire.



DES RÈGLES SIMPLES ET COHÉRENTES

Les règles sont indispensables afin de vivre en harmonie dans une famille et dans la société. Sans règles, ce serait vite le chaos!

Choisissez entre parents quelles règles sont importantes pour vous en fonction de vos valeurs. Par exemple : la propreté, le respect, la politesse, le partage des tâches, la ponctualité, etc. Prenez le temps de bien réaliser cette étape, car le succès ou l'échec de votre plan d'action en dépend. Instaurez une règle à la fois et prenez le temps d'expliquer le pourquoi de celles-ci.



- Les règles doivent être claires et comprises par l'enfant.
- Vaut mieux avoir peu de règles bien comprises et respectées, qu'en avoir plein qui ne soient ni bien comprises et encore moins respectées. Est-ce plus important pour vous qu'il fasse son lit ou qu'il soit poli ?

Chaque règle non respectée doit comporter une conséquence logique. N'instaurez pas de règle si vous n'êtes pas convaincue de l'appliquer ; c'est la meilleure manière de saboter votre autorité.

- Pensez à travailler une seule chose à la fois et soyez patient, utilisez les renforçateurs sociaux et matériels s'il le faut.
- Ne soyez pas constamment sur son dos. Il se découragera et n'aura pas l'impression qu'il s'améliore.

Les règles doivent être stables et cohérentes. Idéalement, elles ne devraient pas être influencées par les variations de votre humeur ou de votre fatigue.



Les lunatiques et les
hyperactif.ves sont
souvent attiré.es
***par les rappels
visuels.***

Vous pouvez lui rappeler les consignes et les règles à l'aide de supports visuels. Les lunatiques et les hyperactif.ves sont souvent attiré.es par les rappels visuels comme les pictogrammes, un tableau avec craie, un babillard ou une affiche, etc. Vous pouvez, avec l'enfant, préparer des cartons qui illustrent certaines consignes. Ex: Dans la salle de bains, un carton avec une brosse à dents et du savon pour représenter l'importance de se brosser les dents et de se laver les mains. Dans sa chambre, le dessin d'une horloge indiquant l'heure des leçons, du coucher, etc. Sur le frigo, l'heure de passage de l'autobus et la boîte à lunch.

Faites vos demandes une à la fois, de façon claire et précise et sur un ton **affirmatif, positif et ferme**. Voici trois exemples :

- *Arrête de jouer avec la télécommande :*
phrase affirmative.
- *Voudrais-tu lâcher la télécommande ? :*
phrase interrogative.
- *Ne touche plus à la télécommande :*
phrase négative.

La première phrase est celle à utiliser, car elle dit exactement ce qu'on veut et quand on le veut. Nous avons souvent tendance à dire ce que nous souhaitons qu'il ne fasse pas alors que nous aurions tout intérêt à dire ce qu'on attend exactement de l'autre.

S'exprimer en « JE » est aussi une bonne façon de se faire comprendre sans que l'enfant se sente attaqué.



« Tu laisses toujours traîner tes jouets, ramasse-toi donc ! »



Dites plutôt : « Je veux que tu ramasses tes jouets après les avoir utilisés ».

Souvent, nous ne nous rendons pas compte de l'impact des mots. Sachez que, pour apprendre le respect de soi et des autres, le meilleur outil demeure l'exemple des parents. Il faut donc adopter les attitudes suivantes :

- Tenir nos promesses.
- Appliquer chaque fois la conséquence qui a été décidée au préalable.
- Ne jamais utiliser la violence physique ou verbale. Si vous le faites ou avez envie de le faire, demandez de l'aide auprès de votre CLSC.
- Ne tolérez jamais que votre enfant vous frappe.
- S'il est en crise, prenez l'enfant dans vos bras en l'enveloppant (son dos contre votre ventre) et tenez-le fermement sans employer plus de force que nécessaire et attendez le temps qu'il faut afin qu'il se calme. S'il fait des crises souvent, les premières fois pourront prendre du temps, mais à la longue, la durée des crises devrait diminuer. Encore là, demandez de l'aide à des intervenant.es spécialisé.es. N'ayez pas honte de crier « au secours ». N'attendez pas d'être dépassé.e par les événements et épuisé.



- Prendre le temps de l'écouter. Après une journée à l'école par exemple, l'enfant a souvent plusieurs choses à raconter et comme le retour à la maison se fait souvent un peu dans la cohue du souper des devoirs et autres, nous omettons souvent de prendre le temps pour l'écouter. Quelques minutes à peine suffisent sans aucun dérangement pour écouter ses joies, ses peines et ses frustrations de la journée. Ce simple petit investissement en temps peut vous faire épargner beaucoup d'énergie en gestion de crise, car le fait d'avoir pu nommer ses sentiments lui permet de faire baisser sa tension. Essayez, vous verrez! Cela demande un peu de pratique au début, mais la persévérance finit par payer.
- Reconnaître ses erreurs, s'excuser et se corriger si nécessaire. Nous sommes humains. Les erreurs sont humaines... Ex: Je m'excuse, j'ai monté le ton ou crié après toi, je suis désolée.
- Être cohérent: ce que nous demandons de faire à l'enfant, nous le faisons également: être poli, se ramasser, etc.



L'OPPOSITION

Phase ou trouble ?

Tous les enfants peuvent parfois avoir des comportements opposants. La plupart du temps, il s'agit simplement d'une phase normale de développement. D'autres fois, l'opposition peut découler de l'anxiété : un enfant qui craint l'échec ou se sent inconfortable dans certaines situations peut s'opposer pour éviter d'y faire face. Ces comportements peuvent aussi être influencés par l'environnement, les adultes autour de l'enfant ou par des facteurs propres à l'enfant lui-même.

Bref, il est normal que les enfants passent par des phases d'opposition, mais avec des interventions appropriées et une compréhension des origines, ces comportements sont temporaires.



Le trouble de l'opposition/provocation (TOP) quant à lui, est diagnostiqué par un.e spécialiste. Il est caractérisé par une désobéissance quasi généralisée et parfois même une recherche active du conflit. De plus, il perdure dans le temps. Pour être diagnostiqué, les comportements opposants et provocateurs doivent être présents depuis au moins six mois de manière persistante. Ces comportements doivent aussi entraîner une perturbation significative dans le fonctionnement de l'enfant, que ce soit à la maison, à l'école ou dans ses relations sociales. Enfin, ils ne doivent pas être expliqués par un autre problème tel que l'anxiété, l'attachement, un trauma, etc.

Les stratégies qui suivent ne sont pas des solutions miracles, mais elles peuvent apporter une aide précieuse. Gardez en tête qu'elles nécessitent de la constance et de la persévérance. Et, surtout, puisque votre enfant n'est pas dupe : vous devez y croire et dégager l'assurance qui s'y rattache.

PISTES D'INTERVENTION

***Nourrir la relation***

Établir une base solide et développer la confiance entre l'enfant et l'adulte est primordial pour diminuer les comportements opposants.

***Hygiène de vie***

Une bonne hygiène de vie, incluant le sommeil, une alimentation équilibrée et des activités adaptées, contribue à réduire les comportements opposants. Un enfant fatigué peut être plus irritable et enclin à s'opposer aux consignes.

***Le reflet empathique***

Mettre en mots notre compréhension de l'émotion vécue par l'enfant ou l'adolescent. Le reflet empathique vise à valider l'émotion et à la légitimer. Lorsqu'il ou elle se sent compris, cette technique est apaisante et suscite une ouverture envers vous puisqu'il exclut toute forme de jugement.

Par exemple :

- ✗ Je suis nulle, je n'arrive jamais à finir mes devoirs à temps!
- ✓ Tu te sens découragée parce que les devoirs te semblent vraiment difficiles à terminer.

LES CONSÉQUENCES

Les comportements opposants fréquents peuvent entraîner les conséquences suivantes : grandes difficultés d'adaptation au milieu familial puis scolaire avec risque de rejet de la part des enseignant.es, des copains et risques d'échec scolaire. Les résultats sont variables dont un effondrement de l'estime de soi, une impression d'être incompris et mal-aimé, un isolement social et la consommation de substances.

Enfin, sans une intervention rapide de professionnel-les compétent-es, le risque de conduites antisociales augmente : il s'agit de comportements persistants qui vont à l'encontre des normes sociales, comme l'agressivité, le non-respect des lois ou le mépris des droits des autres.

LA « CRISE » DANS UN LIEU PUBLIC

D'abord, avant de partir de la maison, expliquez à l'enfant ce que vous attendez de lui et ce qu'il risque s'il n'agit pas selon vos attentes. Soyez clair. Faites-lui répéter pour voir s'il a bien compris.



Exemple : « Nous allons à l'épicerie, je veux que tu gardes tes mains près de toi, tu restes près de moi et nous allons respecter la liste prévue ». À un enfant plus vieux, on pourrait lui dire d'apporter ses sous s'il veut avoir quelque chose.

Si l'enfant écoute bien lors de la sortie, il faut prévoir un renforçateur matériel ou relationnel, mais surtout, n'oubliez pas le renforçateur social comme un câlin ou des félicitations.

Ne vous souciez pas
de ce que pensent
les autres.

En cas de mauvais comportement, il faut être prêt à appliquer la conséquence décidée à l'avance. Il peut s'agir de prendre un temps d'arrêt ou même laisser tout en plan et quitter pour un retour à la maison. L'important, c'est que l'enfant vive la conséquence du fait qu'il n'a pas respecté sa part du contrat. Cela diminue les chances que la situation se répète.

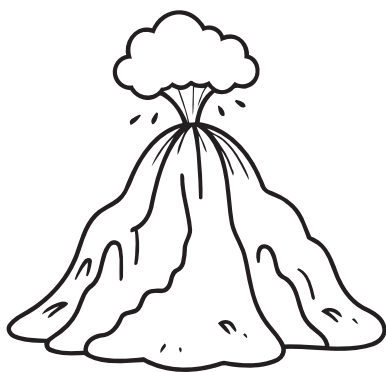
Ne vous souciez pas de ce que pensent les autres. Concentrez-vous sur la meilleure manière d'affronter la situation et rappelez-vous que les parents parfaits n'existent pas. Gardez le focus, faites-vous confiance !

ACCOMPAGNEZ LES ÉMOTIONS

Les émotions font partie du quotidien, elles doivent être accueillies et vécues.

Beaucoup d'enfants sont des « boules d'émotions » contenues et quand ils n'arrivent pas à les identifier et à dédramatiser, le volcan risque d'exploser souvent à force d'accumulation.

La colère est une émotion normale et les enfants ont besoin d'être accompagnés pour mieux la gérer. Certains enfants peuvent faire des crises fréquentes en raison de leur tempérament affirmé, de leur faible tolérance à la frustration ou de la présence d'anxiété.



Accompagner votre enfant dans la gestion de ses émotions est un merveilleux cadeau à lui offrir. Voici quelques pistes :

- Dites avec des mots ce qu'il manifeste par des gestes. Ex: L'enfant serre les poings et est rouge de colère, dite – lui : « est-ce que tu es en colère ? ». Ramenez-le à ses sentiments afin qu'il les reconnaisse, qu'il les nomme.
- Apprenez à gérer vos propres émotions. Soyez un modèle pour vos enfants. Ils apprennent beaucoup des adultes autour d'eux.
- Reconnaissez leurs émotions et acceptez qu'elles soient ressenties avec intensité. Les enfants TDAH vivent leurs émotions avec intensité, de là l'importance de les rendre légitimes.
- Enseigner des moyens de relaxation à son enfant. Par exemple ;
 - Exercices de respiration
 - Prendre un bain
 - M'enrouler dans ma doudou
 - Dessiner
 - M'isoler un peu
 - Exercice d'encrage
 - Affiches Midi-trente (référence en annexe)
 - Calme et attentif comme une grenouille (référence en annexe)
 - Pleine conscience
 - Yoga
- Utilisez des pictogrammes ou un thermomètre de la colère afin de l'aider à mettre des mots sur ce qu'il vit.
- Plusieurs jeux de société et les livres peuvent aussi soutenir votre jeune dans sa gestion de ses émotions (suggestions en annexe).



AUTOCONTRÔLE

L'autocontrôle est la capacité à maîtriser son impulsivité. Votre enfant a besoin de vous pour apprendre à gérer son intensité, car il a du mal à ralentir et s'apaiser seul.

Contextes pour développer l'autocontrôle

① Attendre son tour

- Pour aider votre enfant à patienter, donnez-lui des repères clairs (ex: après la douche)
- Proposez-lui un indice visuel (ex: un sablier)
- Jouez à des jeux à tour de rôle

② Tolérer les frustrations

- Quand votre enfant est fâché, nommez ses émotions
- Mettez des limites s'il est agressif
- Détournez son attention

③ Se calmer

- Encouragez votre enfant à faire des exercices de relaxation
- Jouez dehors pour le laisser dépenser son énergie

④ Écouter les autres

- Habituez votre enfant à vous regarder quand vous lui parlez
- Pratiquez son écoute en lui lisant une histoire et en lui posant des questions

⑤ Par les jeux

- Jouer à des jeux «Stop and Go» (ex: la statue)
- Jouer à faire les choses au ralenti (ex: courir au ralenti, ramasser les jouets au ralenti).

NOURRISSEZ LE LIEN

Un psychologue disait qu'il faut cinq commentaires positifs pour diminuer les impacts de chaque remarque négative.⁷



Comme on le sait, ces enfants reçoivent constamment des remarques négatives. Pour cette raison, on se doit de compenser le plus possible en soulignant les bons coups. Soulignez les plus petites choses, même si cela vous paraît niais. Ex: « Tu t'es bien brossé les dents sans même que je te le rappelle: BRAVO! ». Cela peut vous paraître insignifiant étant donné que la plupart des enfants le font naturellement, mais pour votre enfant « différent » qui reçoit des remarques négatives à longueur de journée, ces petits commentaires positifs peuvent faire toute la différence.

Si vous avez essayé plusieurs techniques par vous-même et que la situation ne s'améliore pas, **il faut demander de l'aide**. Votre médecin de famille, la psychologue de l'école, le CLSC, assister à des rencontres d'un groupe d'entraide, une intervenante de Synapse, etc. Si le problème est de nature plus grave et intense, votre médecin pourrait vous référer au département de pédopsychiatrie.

N'attendez pas d'être épuisé ou que votre enfant ait perdu toute l'estime de lui-même. Agissez!

⁷ John Gottman, psychologue et chercheur renommé en relations interpersonnelles.

Voici une pensée qui peut tous nous faire réfléchir alors que nous vivons dans un monde un peu chaotique.



MÉMO DE VOTRE ENFANT

*De mon cœur
au vôtre.*

- Apprends-moi à accepter les limites. Je sais que je ne peux obtenir tout ce que je veux. J'essaie seulement ! Ta fermeté m'aide à me sentir en sécurité.
- Aide-moi à développer de bonnes habitudes dès maintenant. J'ai besoin de toi pour m'orienter pendant que je grandis.
- Fais-moi sentir que je suis important·e. Cela m'encourage à agir avec confiance et à être moi-même.
- Corrige-moi en privé autant que possible. Je comprends beaucoup mieux quand tu me parles doucement et dans l'intimité.
- Laisse-moi assumer les conséquences de mes actes. Je dois apprendre de la façon la plus réaliste.
- Si je te dis que je te déteste, ne me crois pas. Ce n'est pas toi que je rejette, mais plutôt le fait de ne pas avoir de contrôle.
- Assure-toi d'avoir mon attention lorsque tu me donnes une consigne et ne la répète pas comme un disque brisé. Plus tu répètes, plus je repousse le moment d'agir.
- Si tu me fais une promesse, tiens-la. Autrement, abstiens-toi, car je suis très déçu·e quand les promesses sont brisées.



- Souviens-toi que je ne peux pas m'exprimer aussi bien que je le voudrais. C'est pourquoi je ne suis pas toujours précis. Questionne-moi avec patience si tu as besoin de plus d'informations.
- Fais-moi confiance. Si je me sens attaqué-e, je pourrais me refermer ou de te dire ce que tu veux entendre plutôt que la vérité.
- Sois constant dans tes idées. Cela m'aide à garder mon esprit clair et à te faire confiance.
- Accueille mes nombreuses questions avec bienveillance. Cela me permet de trouver les réponses dont j'ai besoin auprès de toi, plutôt qu'ailleurs.
- Reconnais que tu n'es pas parfait-e et que c'est normal. Cela m'évite d'être déçu-e et renforce notre lien de confiance.
- Sache que j'adore faire mes expériences. Elles sont essentielles à mon bien-être, alors merci pour ta patience.
- Fais-moi confiance et crois en ma sincérité. Je me sentirai en sécurité pour être toujours honnête avec toi.
- Souviens-toi que je grandis rapidement.
- C'est difficile de me suivre, mais essaie, et persévère.

— *Auteur inconnu*



ATTITUDES PARENTALES

Stratégies à privilégier

- Renseignez-vous sur le TDAH. Devenez expert.e!
- Brisez la solitude et discutez de votre vécu.
- Allez chercher l'aide dont vous avez besoin.
- Admettez les limites de votre enfant.
- Mettez de l'humour dans votre vie, dédramatisez les situations.
- Restez calme, évitez la colère s'il y a moqueries au sujet de l'enfant. L'autre ne connaît pas votre réalité.
- Soyez ferme et constant.
- Ajustez vos attentes et faites des demandes réalistes.
- Les parents: faites front commun.
- Renforcez son estime de soi: soulignez ses bons coups.
- Donnez-lui des responsabilités à sa mesure.
- Évitez les situations difficiles: attendre dans une file, au restaurant, à l'épicerie.
- Si vous ne pouvez éviter des situations difficiles, comme en voyage par exemple, prévoir des pauses fréquentes afin qu'il puisse se dégourdir.
- N'attribuez pas de mauvaises intentions à votre enfant: ne sous-estimez pas que les défis liés à son TDAH peuvent entraîner de l'incompréhension et de la souffrance chez lui.
- Faites attention de ne pas l'accuser à tort: ses frères et sœurs peuvent tirer profit de lui faire porter le « chapeau ».

N'argumentez pas avec
votre enfant, assurez-vous
d'avoir donné une
consigne claire.

- Encouragez les activités physiques individuelles telles que le karaté, la natation, le tennis, le ski, etc.
- N'argumentez pas avec votre enfant, assurez-vous d'avoir donné une consigne claire.
- Renseignez et éduquez votre entourage sur le TDAH, parents, amis, enseignant, entraîneurs sportifs.
- Sachez vous réserver des moments de répit en utilisant nos services. Ceux-ci consistent à recevoir une éducatrice spécialisée à la maison pour prendre soin de vos enfants pendant que vous allez recharger vos batteries en réalisant une activité de votre choix. Notre personnel peut également sortir avec votre enfant afin de réaliser des activités avec lui selon les besoins établis afin que vous demeuriez seul à la maison. De plus, nous profitons de ce temps passé avec lui pour travailler différents aspects plus problématiques chez lui (anxiété, colère, estime de soi, etc.).
- Et surtout: **Gardez courage!**

**Il faut beaucoup de temps et de patience pour élever un enfant
« différent » et cela peut parfois vous sembler une mission impossible.**

Gardez courage, un jour, vous verrez, vos efforts seront récompensés. Vous pourriez être agréablement surpris.e de constater qu'ailleurs, votre enfant met en pratique vos enseignements. S'il va jouer chez un ami par exemple, il pourrait utiliser les mots s'il vous plaît et merci, comme vous le lui avez appris, alors qu'il le fait rarement à la maison. Quand il sera devenu adulte, il se souviendra des valeurs que vous lui avez transmises et il voudra les transmettre à son tour. Ayez confiance.



Répit



CHARGE MENTALE

Vivre avec un enfant qui a un TDAH peut être une charge plutôt lourde. Il est très important de se réserver du temps afin d'éviter l'épuisement. Il n'y a pas de véritables vacances pour les parents ; ils sont toujours confrontés au besoin constant de s'ajuster à la réalité de leur enfant.



Lorsque la famille compte d'autres enfants, un autre défi s'ajoute : celui de faire comprendre et accepter que le frère ou la sœur ont des besoins différents des leurs. Ils exprimeront parfois de la colère et du ressentiment envers ce membre de la famille qui monopolise beaucoup d'énergie et d'attention : c'est normal, laissez-leur la possibilité d'en parler.

Pour vous, il devient urgent de mettre des stratégies en place afin de ménager vos forces. Vous devez trouver des moyens de « recharger » vos batteries. Seul, chacun votre tour, et en couple aussi, afin de ne pas vous perdre de vue dans ce tourbillon qu'est la vie avec un enfant TDAH.





LES RESSOURCES IMMÉDIATES



Du temps pour décompresser

Faire garder les enfants quelques heures par mois pour se retrouver peut faire la différence sur votre qualité de vie. Par exemple, aller marcher en forêt, lire, prendre un bon bain moussant, écouter de la musique, pratiquer un sport, etc.

Si vous avez de la famille qui vous offre de l'aide, n'hésitez pas à accepter. La seule chose qu'il faut vérifier avec eux c'est leur compréhension du TDAH. Sont-ils bien au courant ou au contraire vont-ils porter des jugements? Assurez-vous de confier votre enfant à quelqu'un qui soit bénéfique pour l'enfant comme pour vous. Il serait dommage d'entendre, à votre retour, des commentaires du genre: «Tu ne l'as pas éduqué, il n'est pas un cadeau!» Si vous n'avez pas de famille disponible pour vous aider, il faudra essayer de trouver un.e bon.ne gardien.ne qui sera assez expérimenté.e pour avoir un peu d'autorité et savoir faire face à des situations plus problématiques. Dans tous les cas, prenez le temps de bien lui expliquer ce qu'est le TDAH et ses implications.

Avez-vous déjà envisagé un camp de vacances durant l'été? D'une part, cela pourrait vous permettre de vous retrouver avec les autres enfants de la famille dans un contexte différent. Pour l'enfant, cela serait une occasion de se découvrir des forces et des aptitudes dans un milieu stimulant. Il existe des camps de vacances qui sont spécialisés auprès de ces enfants et d'autres qui offrent une foule d'activités plaisantes et stimulantes. Vous trouverez le site québécois des camps en annexe. Vous connaissez peut-être aussi d'autres parents qui ont envoyé leur enfant dans ce genre de camp. N'hésitez pas à consulter les gens autour de vous.

DE LA DOUCEUR ENVERS SOI-MÊME

Prenez soin de votre ESTIME DE SOI, comme parent et comme personne. Ne vous culpabilisez pas de tout ce qui arrive : vous faites de votre mieux. Ayez des centres d'intérêt et cultivez-les. Un parent qui s'aime sera plus utile pour son enfant qu'un parent qui doute ou qui se trouve incompetent.



Acceptez que
certaines personnes
ne comprennent pas
le TDAH.

À retenir

- ① S'il y a lieu, acceptez de recevoir de l'aide des gens de votre entourage qui se montrent disponibles : écoute d'une oreille compatissante, échange de gardiennage, aide aux devoirs, invitation à aller dormir chez grand-maman, etc.
- ② Osez aller chercher de l'aide si vous vous sentez dépassé par la situation. N'attendez pas de faire un burn-out ou une dépression. Consultez votre médecin de famille ou informez-vous auprès de votre CLSC des mesures d'aide qu'ils peuvent offrir. Parlez de vos difficultés avec vos amis, assistez à des rencontres de groupe d'entraide, comme ceux de Synapse 360. Se retrouver entre personnes qui vivent des situations similaires peut vraiment vous aider à vous sentir moins seul.e. Ne vous isolez pas, gardez espoir.
- ③ Accepter que certaines personnes ne comprennent pas le TDAH : si le cœur vous en dit, éduquez-les !

- ④ Au CLSC et à l'instance de santé régionale, le programme PEDAP est offert. Il s'agit d'un programme pour les parents des enfants défiant l'autorité parentale. Il est largement inspiré de la méthode du Dr Russell A. Barkley, une sommité dans le domaine. Le programme vise à développer les aspects suivants :



L'habileté à évaluer la conduite de son enfant ainsi que ses propres attitudes éducatives ;



L'habileté à porter attention à son enfant de façon positive ;



L'habileté à faire des demandes efficaces et appropriées ;



L'habileté à motiver son enfant ;



L'habileté à appliquer au besoin une méthode d'encadrement ferme et adéquate.

Nous espérons que, suite à cette lecture, vous vous sentiez mieux outillés afin de faire face au défi d'éduquer et de rendre heureux votre enfant qui a un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité. Nous l'avons dit, le défi est de taille, mais, avec de l'amour et de la persévérance, vous constaterez que l'aventure peut vous mener loin. Comme dans le voyage en Hollande, vous n'irez pas où vous aviez projeté d'aller, mais les sentiers explorés pourraient vous mener encore bien plus loin que vous n'auriez rêvé.



Être parent d'un enfant TDAH peut vouloir dire ;

- Devoir continuellement stimuler son enfant pour le motiver.
- Organiser, planifier, structurer davantage.
- Être vigilant pour lui.
- Répéter constamment.
- Voir la relation parent/enfant mise à l'épreuve.
- Vivre des périodes de stress élevé.
- Être à risque de s'isoler.
- Être à risque de vivre un épuisement parental.

Mais aussi ;

- Vivre des moments colorés.
- Avoir des enfants créatifs.
- Avoir une énorme fierté face aux réussites de notre jeune.



Vous êtes en apprentissage face aux manifestations du TDAH : malgré des points d'incompréhension concernant son attitude, vous faites tout ce que vous pouvez pour votre enfant.



L'école

Votre enfant passe beaucoup de temps
à l'école et, pour lui comme pour vous,
cela peut représenter un défi de taille.



Le système scolaire, conçu pour répondre aux besoins du plus grand nombre, n'est pas toujours suffisamment flexible pour s'adapter aux particularités de chaque élève, dont ceux ayant un trouble de l'attention.

Ce décalage peut entraîner des difficultés pour l'enfant. Il doit s'intégrer dans un cadre souvent rigide qui ne correspond pas nécessairement à son essence profonde. Il en va de même pour les parents, qui peuvent se sentir incompris, jugés, voire incompétents, face aux défis de leur enfant.

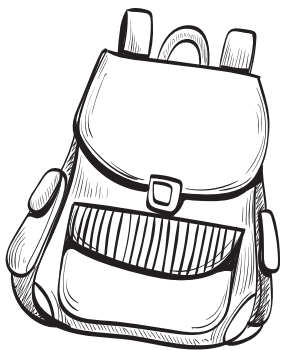
Chaque parent rêve de ce qu'il y a de mieux pour son enfant. Quand cet enfant présente des difficultés particulières, les parents peuvent être tentés de rejeter la faute sur les enseignantes et le système scolaire. Ou encore, de « démissionner ».

N'en faites rien.

LA COLLABORATION

Travailler en collaboration avec les intervenant·es de l'école est essentiel, car votre enfant y prépare son avenir. Comme il y passe la majorité de son temps, cet environnement devient le prolongement de la maison. De plus, vous avez un objectif commun : la réussite de votre enfant.

Créer une relation « vraie » avec l'enseignante et la direction est la base pour former une véritable équipe. Partagez vos inquiétudes et posez des questions pour mieux comprendre la réalité de votre enfant dans cet environnement.



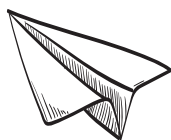
D'autre part, il est important d'ajuster vos attentes à ses capacités actuelles. Être trop exigeant pourrait l'amener à croire qu'il ne répondra jamais à vos attentes et à baisser les bras.

Chaque enfant vivant avec un TDAH est unique et ses manifestations peuvent varier grandement. À chaque début d'année, prenez un moment pour discuter avec l'enseignant-e de votre enfant. Partagez les spécificités liées à votre jeune : comment il ou elle réagit en classe, les défis qu'il ou elle rencontre, les stratégies qui fonctionnent bien à la maison ou dans d'autres contextes, les interventions à éviter, sa perception de l'école, etc.

Ces échanges permettent non seulement d'assurer une meilleure adaptation des interventions en classe, mais aussi de créer une collaboration constructive entre vous et l'enseignant-e. N'hésitez pas à lui faire part de l'importance que vous accordez à son rôle et à lui offrir votre soutien. Un partenariat positif peut faire toute la différence dans la réussite et le bien-être de votre enfant.

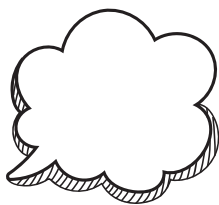
Pour établir une collaboration authentique avec le personnel de l'école, voici quelques suggestions qui pourraient faire une grande différence ;

1 Établir le contexte de communication :



Dès le début de l'année, présentez-vous à la rencontre de parents et entendez-vous avec l'enseignant·e sur le moyen de communication à privilégier entre vous ; agenda, courriel, Messenger, téléphone, etc.

2 Maintenir un dialogue régulier :



Notamment pour échanger sur les informations pertinentes et utiles telles que ;

- Les progrès et les défis de votre enfant
- La situation familiale, lorsque celle-ci peut impacter le fonctionnement de l'enfant à l'école
- Les rendez-vous avec des professionnel·les
- Les changements qui peuvent perturber le fonctionnement de l'enfant (ex. il s'est couché très tard, il a fait une grosse crise ce matin, il se fait garder par mamie, son chien est très malade, etc.)
- Etc.

3 Participation aux activités scolaires



Lorsque c'est possible, s'impliquer dans la vie scolaire en assistant aux réunions de parents, au conseil d'établissement, aux activités et aux conférences. Cela contribue à renforcer la relation avec l'équipe éducative, comprendre le fonctionnement du milieu et en faire activement partie.

4 Écoute active et empathie



Si la situation le requiert, montrer de la compréhension envers les contraintes et défis auxquels l'enseignant·e peut être confronté·e, elle aussi. S'il y a lieu, reconnaître les efforts du personnel et exprimer sa gratitude.

Ces suggestions favorisent un partenariat réel et centré sur l'enfant, renforçant la compréhension et l'efficacité des interventions.



LES SPÉCIALISTES

Si vous habitez la Côte-Nord, vous êtes au courant que les spécialistes se font rares autant du côté de la santé que de l'éducation. Rencontrer un.e psychologue scolaire, un.e orthophonistes ou un.e neuropsychologues via le guichet d'accès du CLSC n'est pas impossible. Il faut toutefois s'armer de patience, surtout si votre enfant n'est pas un cas très sévère. Pour cette raison, plusieurs parents se tournent vers le privé.

D'autre part, si votre enfant est évalué par un professionnel externe au système scolaire, il est recommandé de partager les résultats à l'école, particulièrement la conclusion et les recommandations.

Cette codification génère
des sous supplémentaires
aux écoles pour offrir
des services adaptés
***aux besoins
de l'élève.***

En plus d'orienter l'équipe sur leur manière d'intervenir, certains diagnostics, lorsque jugés suffisamment sévères, mènent à une codification émise par le ministère. Cette codification génère des sous supplémentaires aux écoles pour offrir des services adaptés aux besoins de l'élève.

Cela dit, l'école ne doit pas attendre d'avoir un diagnostic pour mettre des services en place; éducatrice spécialisée, orthopédagogue, préposé-e, etc. La *Politique de l'adaptation scolaire*⁸ stipule qu'elle est dans l'obligation de les fournir. Toutefois, plus elle comprend le fonctionnement de l'enfant, ses forces et ses particularités cognitives, plus elle arrive à ajuster les interventions de manière pertinente et efficace.

⁸ Disponible sur le site Web de votre Centre de Services.



LE PLAN D'INTERVENTION

À PROPOS

Le plan d'intervention est un outil qui permet à l'équipe-école et aux parents de se réunir pour faire le point, réfléchir ensemble et prendre des décisions favorisant la réussite et le bien-être de l'élève.

De cette rencontre découle un document officiel personnalisé dans lequel les mesures de soutien établies sont consignées. Il établit des objectifs spécifiques à atteindre ainsi que des moyens et des stratégies pour aider l'enfant à y parvenir.

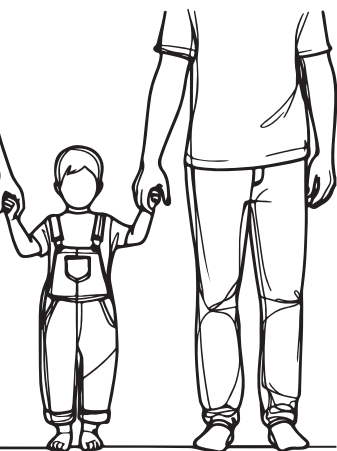
Le plan est mis en place par la direction, conçu en collaboration avec les parents, l'enseignant·e et parfois d'autres professionnel·les. Il est régulièrement révisé pour s'assurer qu'il reste adapté aux besoins de l'élève.

Qu'est-ce qui justifie la mise en place d'un plan d'intervention scolaire ?

La notion de besoin. Lorsqu'un enfant présente des besoins particuliers qui impliquent de mettre en place des interventions spécifiques, celles-ci doivent être consignées dans un plan d'intervention officiel.

PRÉPARATION

Avant la rencontre, préparez-vous. Pour ce faire, voici quelques suggestions.



1. **Rassembler des informations pertinentes :** Regrouper les bulletins scolaires récents, évaluations externes, notes de comportement et autres documents qui montrent la progression de l'enfant et les défis rencontrés dans les derniers mois.
2. **Identifier les besoins de l'enfant :** Réfléchir à ses forces et difficultés. Quels sont les aspects qui fonctionnent bien et quels sont ceux qui nécessitent d'être discutés ?
3. **Lister des questions :** S'il y a lieu, préparez une liste de questions à poser pendant la rencontre. Par exemple, demander quelles stratégies sont déjà mises en place, quels objectifs sont visés à court terme et comment la communication entre l'école et les parents sera maintenue après la rencontre.
4. **Proposer des idées :** Avec votre enfant, penser à des solutions ou des approches susceptibles de l'aider. Par exemple, il pourrait s'agir de stratégies qui l'aident à la maison ou qui l'ont déjà aidé dans le passé.
5. **Proposez d'inviter une ressource externe à l'école :** Si vous considérez qu'une personne significative peut enrichir la rencontre, n'hésitez pas à la suggérer. Cela peut être une travailleuse sociale, la personne qui accompagne l'enfant dans ses devoirs, une intervenante de Synapse, etc.



6. **Être prêt·e à collaborer** : Garder en tête que le plan d'intervention est un moment de collaboration. Arriver avec une attitude ouverte, prêt·e à écouter et à partager ses observations.
7. **Prévoir prendre des notes** : Apporter de quoi noter les points discutés pendant la rencontre afin de s'en souvenir, pouvoir y donner suite et démontrer son engagement.
8. **Demander une copie du plan** : Si on ne vous la remet pas en fin de rencontre, assurez-vous de recevoir une copie après la rencontre pour pouvoir le relire et en discuter avec l'enfant si approprié.
9. **Impliquez l'enfant** : Dans certaines situations, il peut être intéressant d'inviter l'enfant à la rencontre. L'impliquer dans les échanges et décisions par rapport à son parcours scolaire peut faciliter son adhésion au plan et ce, peu importe son âge.

Bref, en étant bien préparé·e, il est plus facile de jouer un rôle actif et constructif au moment de la rencontre et de se sentir en contrôle.

APRÈS LA RENCONTRE

Après la rencontre, complétez vos notes et laissez la poussière retomber. Relisez vos notes le lendemain, discutez avec votre enfant des constats et décisions qui ont été pris et, surtout, soyez conséquent·e avec celles-ci.

Dans les jours et semaines qui suivent, n'hésitez pas à communiquer avec l'enseignant·e lorsque vous le jugerez pertinent.



LES TROUBLES D'APPRENTISSAGE

TROUBLE OU DIFFICULTÉ ?

Tout d'abord, il est nécessaire de faire la distinction entre une difficulté d'apprentissage et un trouble.



Permanent

Trouble d'apprentissage

Un trouble d'apprentissage est une atteinte d'ordre neurologique qui rend le processus d'apprentissage complexe. Il n'est pas lié à l'intelligence de la personne, il est souvent héréditaire et il est **permanent**.



Temporaire

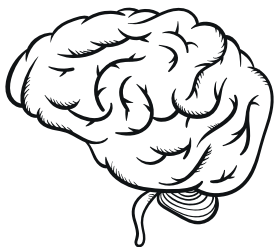
Difficulté d'apprentissage

Une difficulté d'apprentissage est **temporaire**. Elle est habituellement causée par une situation extérieure à l'enfant, telle qu'une absence prolongée (pour hospitalisation, par exemple) ou un état d'anxiété soudain (suite à une séparation des parents, la maladie ou le décès d'un proche, etc.). Contrairement au trouble d'apprentissage, la difficulté peut être surmontée avec un soutien adéquat qui sera temporaire.



TROUBLES FRÉQUENTS

Voici une liste des troubles d'apprentissage fréquents, chacun pouvant se manifester à différents degrés d'intensité : léger, modéré ou sévère.



- **Dyslexie** : Difficulté à lire et reconnaître les mots, entraînant une lecture lente, souvent inexacte et impactant l'accès au sens du message.
- **Dysorthographe** : Trouble de l'orthographe qui rend difficiles la mémorisation et l'application des règles orthographiques.
- **Dysphasie** : Trouble du langage qui affecte la capacité à comprendre un message entendu et à formuler un message à l'oral.
- **Dysgraphie** : Difficulté à écrire de façon lisible, souvent accompagnée d'autres problèmes de motricité fine.
- **Dyspraxie** (ou Trouble du développement de la coordination) : Trouble de la coordination des mouvements, affectant généralement les gestes du quotidien, la motricité et l'organisation.
- **Dyscalculie** : Difficulté à comprendre et à manipuler les nombres, ainsi qu'à réaliser des calculs de base.
- **Trouble dysexécutif** : Trouble qui affecte la planification, l'organisation et la mémoire de travail, rendant les tâches complexes plus difficiles.

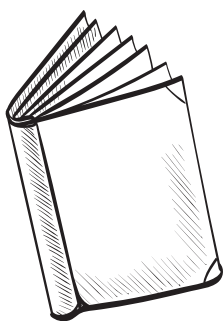
STRATÉGIES UNIVERSELLES

De manière générale, les enseignant.es ayant à cœur la réussite des élèves TDAH connaissent bien la problématique. Qu'elles et ils aient été formé.es dès leur formation initiale, par leur Centre de service scolaire ou à leur propre initiative, la majorité du personnel est conscient des enjeux que vivent ces enfants en milieu scolaire et ont une bonne idée des stratégies à mettre en place.

Toutefois, jongler avec tout cela au quotidien, à travers un grand groupe d'élèves où chacun a des besoins individuels, n'est pas une mince affaire. Celles et ceux qui travaillent en équipe avec des professionnel.les y parviennent souvent plus rapidement.

Voici les stratégies de base appliquées par les enseignant.es québécois.es soucieux.euses de soutenir la réussite des élèves ayant un TDAH.

> Pour favoriser l'estime de soi, ils et elles ;



- Créent un lien fort avec tous les élèves, mais particulièrement avec ceux ayant des besoins particuliers.
- Prennent le temps, parfois à l'aide de la littérature jeunesse, d'expliquer les particularités de certains enfants aux autres élèves⁹. Cela favorise le respect et l'entraide.
- Interviennent discrètement, en s'entendant avec l'élève sur un signe non verbal pour le ramener à la tâche si nécessaire.
- Valorisent l'engagement et l'effort, plus que le résultat.

⁹ Goupil, Geneviève. *Le Cousin hyperactif*. Éditions Midi trente, 2014. Morin-Sauvé, Annick Vincent. *Mon cerveau a besoin de lunettes*. Éditions Québec Amérique, 2016.



- Connaissent, mettent en valeur et exploitent les forces de l'enfant.
- Reconnaissent que l'enfant travaille beaucoup plus fort que les autres pour atteindre un certain rendement.
- Donnent des responsabilités qui les rendent fier.es.
- Ne disent jamais les notes à haute voix.
- Ne rabaissent pas l'enfant.

> **Pour communiquer efficacement, elles et ils ;**

- 
- Maintiennent un contact visuel régulier pour favoriser la concentration et l'engagement de l'élève.
 - Utilisent des supports visuels et enseignent leur utilisation de manière explicite.
 - Utilisent un langage simple avec de courtes phrases.
 - Portent attention au vocabulaire susceptible d'être inconnu ainsi qu'aux expressions.
 - Elles et ils donnent des consignes simples et précises, en vérifiant la compréhension de l'élève.
 - Elles des référents visuels pour rappeler les étapes d'un travail ou les comportements attendus.
 - N'hésitent pas à répéter.

➤ **Pour pallier le plus possible à l'inattention, les enseignant-es ;**



- Favorisent un environnement de travail avec le moins de distractions possible; porte fermée, système de gestion du bruit, etc.
- Établissent des routines structurées, prévisibles, cohérentes et constantes pour diminuer l'anxiété.
- Fragmentent les longues tâches en petites étapes pour éviter que l'élève se sente submergé.
- Laissent à disposition des objets à manipuler tels que des Tangles, balles antistress, etc.
- Laissent l'enfant gribouiller dans ses cahiers ou sur des feuilles brouillons.
- Offrent un banc oscillant ou ballon exerciseur pendant une durée déterminée.
- Permettent l'utilisation de coquilles insonorisantes, bouchons d'oreilles ou écouteurs pour assourdir les sons environnants durant les évaluations ou autres tâches qui requiert plus de vigilance.
- Assoient l'élève à l'avant ou loin des distractions telles qu'un autre élève qui parle beaucoup, fenêtre, taille-crayon, poubelle, etc.
- Ferment la porte de la classe.
- Posent des balles de tennis sous les pattes de chaises.

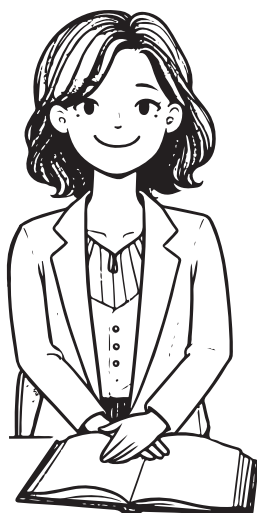
- Fractionnent le travail en petites parties.
- Ne comptent pas sur les devoirs à la maison pour faire réussir l'élève, car leurs attentes sont réalistes.

➤ **Pour composer avec l'impulsivité, les enseignant-es;**



- Ont que quelques règles de la vie qui sont simples et claires.
- Enseignent, de manière explicite, les comportements attendus au quotidien. Par exemple; lever la main pour demander la parole, les procédures d'arrivées et sorties de classe, les permissions de sorties, la gestion des salles de bain, des collations, la circulation dans les corridors, etc.
- Ignorent les comportements mineurs gênants. Ex: il bouge la jambe continuellement, travaille debout, etc.
- Augmenter la fréquence des remarques positives; la gratification immédiate et répétée est absolument gagnante avec ces enfants.
- Assoient l'élève près de l'enseignant-e ou d'un-e élève ayant une influence positive sur lui.
- Annoncent les transitions.
- Aident l'élève à reconnaître les moments et contextes plus difficiles pour lui et trouver des moyens de mieux les gérer.

➤ **Pour pallier l'hyperactivité, les enseignant-es soucieux.ses du bien-être de l'enfant et du climat de classe ;**



- Permettent, à l'occasion, de mâcher de la gomme.
 - Ignorent les comportements de bougeotte mineure.
 - Veillent à ce que le jeune soit constamment dans l'action, même pendant l'écoute ; surli-gnement d'informations, gribouillage, objet de manipulation, etc.
 - S'assurent de combler les temps d'at-tente par des actions utiles ; faire une commission, nettoyer le tableau, arroser les plantes, ranger la bibliothèque, etc.
 - Permettent qu'il travaille debout, à sa place ou ailleurs dans la classe, selon un accord préétabli.
 - Instaurent des pauses courtes et fréquentes pour permettre aux élèves de bouger.
-

Pour favoriser des relations saines avec les camarades, les enseignant-es ;

- Soulignent les comportements sociaux adaptés.
- Sont attentif.ves aux réactions des autres enfants envers leur camarade.
- Enseignent les concepts de communication, participation et coopération.



- Établissent, avec l'élève, les buts de certains comportements prosociaux et peuvent y ajouter avec un système de récompense.
- Encourageant et complimentent fréquemment l'enfant devant ses pairs afin que ces derniers les voient aussi.
- Sont attentif·ves à l'augmentation du stress chez l'enfant afin de prévenir l'escalade.
- Prennent le temps d'aider l'élève qui s'énervé facilement, en lui proposant différents moyens de se calmer. Ex: se retirer, respirer profondément, fermer les yeux, dire son alphabet à l'envers, etc.
- Enseignent les stratégies de la compétence Communiquer oralement. Ex. Apprendre à décoder le langage non verbal, à utiliser les formules de politesse, à écouter le point de vue de l'autre sans chercher à répondre, etc.
- Mettent en place des scénarios sociaux pour corriger des comportements précis. Il s'agit de jeux de rôle conçus sur mesures au besoin de l'enfant. Cela se fait souvent en collaboration avec une éducatrice spécialisée ou autre personnel spécialisé.

Les pratiques présentées ici illustrent l'attention que portent les enseignant·es ayant à cœur la réussite et le bien-être des élèves ayant un TDAH.

Soutenir un enfant TDAH à l'école nécessite une ouverture d'esprit et une approche flexible, car les besoins varient énormément d'un élève à l'autre.

Dans des classes bien remplies, il n'est pas toujours facile de concilier les besoins de chacun·e, mais la dévotion et la capacité d'adaptation de plusieurs enseignant·es font une réelle différence pour ces enfants. Grâce à une réelle collaboration entre l'école, les parents et les professionnel·les, les élèves avec un TDAH peuvent bénéficier du soutien nécessaire pour s'épanouir et réussir dans leur parcours scolaire.



LES DEVOIRS ET LES LEÇONS



Ces élèves ont rarement
la capacité de se
concentrer de nouveau
***une fois
à la maison.***

UNE PRATIQUE CONTROVERSÉE

Au Québec et ailleurs dans le monde, la pratique des devoirs et leçons à la maison est de plus en plus controversée. Plusieurs recherches montrent en effet qu'elle n'a pas d'impact significatif sur la réussite scolaire des élèves, particulièrement au primaire. Une méta-analyse de Harris Cooper¹⁰, spécialiste de la question, révèle que les devoirs n'ont que peu d'effet sur l'apprentissage en début de scolarité, leurs bénéfices se manifestant davantage à partir du secondaire.

Dans ce contexte, les écoles qui maintiennent cette pratique visent souvent à encourager le développement d'habitudes de travail et de responsabilités. Toutefois, cette approche soulève des interrogations, surtout pour les élèves ayant des difficultés d'apprentissage ou des particularités comme le TDAH. Après avoir mobilisé une grande part de leur énergie durant la journée scolaire, ces élèves ont rarement la capacité de se concentrer de nouveau une fois à la maison. Cela entraîne fréquemment des comportements d'opposition et perturbe l'harmonie du climat familial, déjà fragile.

Si vous vous retrouvez dans cette situation, n'hésitez pas à le mentionner à l'enseignant.e ou à en parler lors de la rencontre de plan d'intervention. Alléger la tâche ou l'éliminer complètement n'est pas un « passe-droit », mais bien d'un ajustement qui tient compte de la réalité de l'enfant.

¹⁰ Cooper, H., Robinson, J. C., & Patall, E. A. (2006). *Does homework improve academic achievement? A synthesis of research, 1987–2003*. Review of Educational Research, 76(1), 1–62.

À QUOI SERVENT LES DEVOIRS ET LEÇONS ?

À consolider les apprentissages faits en classe, à développer l'effort et l'autonomie. En d'autres mots : vous n'avez pas à enseigner à votre enfant ! S'il n'y arrive pas de manière autonome, avec une simple guidance, n'hésitez pas à le mentionner à l'enseignante et envoyer la feuille partiellement faite.

STRATÉGIES DE BASE

Si la période de devoirs est difficile pour votre famille, voici quelques suggestions :

- Discuter avec l'enfant et l'enseignant.e, ensemble.
- Aller chercher de l'aide auprès de l'entourage ou d'un organisme. En partageant la tâche des devoirs avec quelqu'un d'autre (service de garde, voisine, cousine, etc.)
- Synapse 360 propose un service qui aide à rendre la période des devoirs agréable et profitable autant pour le jeune que le parent.
- Prendre une grande respiration et garder son calme.
- Négocier l'heure où les devoirs sont faits : certains enfants fonctionnent mieux le matin.



PROBLÈMES FRÉQUENTS



- **Les oublis** : il n'a pas écrit dans son agenda ce qu'il a à faire, il n'a pas apporté son matériel, il a oublié son agenda, etc.
- **La procrastination** : il reporte son travail à plus tard ou prend des heures pour faire un petit devoir.
- **L'opposition** : il argumente sur l'horaire, l'endroit, le temps qu'il devra consacrer à ses devoirs; il raconte qu'il l'a fait en classe, qu'il a congé ce soir, etc.
- **L'éparpillement** : il ne sait pas par où commencer, il dit qu'il en a trop: il n'y arrivera jamais! Il commence, mais passe à autre chose de plus plaisant.
- **Les difficultés d'apprentissage** : il ne comprend pas, il a des problèmes en lecture, il n'arrive pas à apprendre et à retenir ses tables de multiplication, etc.

Vous n'êtes pas seul.es à vivre ces situations!



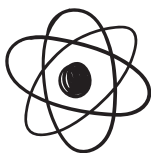
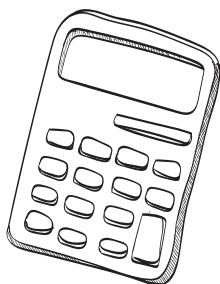
QUELQUES TRUCS AFIN D'AMÉLIORER LA SITUATION

La période des devoirs et leçons est un des problèmes les plus cités par les parents. Ce moment peut souvent tourner en cauchemar et en affrontement : comment garder un enfant attentif après une dure journée de travail pour l'enfant, comme pour le parent ? Il n'y a pas de « truc miracle », mais des pistes de solution.



- Installer l'enfant dans un endroit calme, ce peut être dans la cuisine, mais sans le son de la télé ni le bruit du lave-vaisselle. Prévoyez feuilles, crayon et efface.
- Certains enfants fonctionnent bien avec des écouteurs, la musique de leur choix les aide à créer une bulle de concentration.
- Établir une routine stable quant à l'heure, l'endroit, la durée, la personne, le matériel requis, etc.
- Rédiger une liste des tâches à faire pour permettre au jeune de cocher au fur et à mesure ce qui est fait.
- Insister sur la qualité du travail plutôt que sur la quantité (entendez-vous sur ce point avec l'enseignant.e).
- Fixer un temps limite à consacrer à la période des devoirs et leçons. Une minuterie peut être très utile, cela peut même servir à le stimuler. (Ex: « Si tu as terminé avant que la minuterie sonne, tu auras droit de te coucher 10 minutes plus tard ce soir »).
- Diviser le travail en plusieurs parties : maths 10 min, jouer 10 min, français 10 min. L'enfant pourrait se sentir moins découragé ainsi.

- Afin de prévenir les oublis, il peut être utile de demander l'aide de l'enseignant.e pour s'assurer qu'il apporte tout son matériel. À mesure que l'enfant vieillit, il faut qu'il assume ses responsabilités, cela lui appartient d'amener les cahiers et livres qu'il a besoin. S'il les oublie systématiquement, prévoir du travail de remplacement: lecture, table de multiplication, etc. Qu'il sache qu'il a un temps obligatoire à faire et que même s'il oublie ses choses à l'école, il devra faire une période de lecture.
- Pour les enfants qui oublient: préparer une boîte « Bon départ pour l'école ». Quand l'enfant arrive de l'école, il se déshabille et y met tout ce qu'il enlève; manteau, foulard, mitaines, boîte à lunch et sac d'école. Après utilisation du sac, il doit le remettre dans la boîte. Cette boîte remplace les « Où as-tu mis ton sac? Tes mitaines? On va encore être en retard! » etc.
- Pour ce qui est de l'enfant qui s'oppose à faire ses devoirs et leçons, il faut établir une entente avec l'enfant et l'enseignant.e. Vous pouvez aussi prévoir une période privilège qui suit les devoirs. Si vous vous sentez dépassé, demandez de l'aide.
- Certains d'entre eux ont besoin d'être « organisés ». Installez-le devant la tâche à accomplir, commencez avec lui sa lecture. Indiquez-lui clairement ce qu'il a à faire: tu regardes tes mots de vocabulaire, photographie-les dans ta tête, je vais te demander de me les écrire après.



- 
- Un beau truc pour la lecture est celui de la « fenêtre ». Vous découpez une fenêtre dans le haut d'une feuille de papier blanche, l'enfant place cette feuille par-dessus sa lecture et il descend la « fenêtre » à mesure qu'il lit un paragraphe. L'avantage de ce truc, c'est qu'il ne voit pas le texte en entier, il se consacre sur la phrase à lire et ne se décourage pas devant la tâche à accomplir.
 - Un autre truc afin de vérifier si l'enfant a bien compris: l'enfant fait la classe à son père ou sa mère. Si vous comprenez bien les explications de votre enfant, c'est qu'il a bien intégré la matière puisqu'il est capable de vous la transmettre!
 - L'enfant peut réciter ses leçons à son animal préféré, enregistrer son exposé oral, se servir de l'ordinateur afin de se créer des tableaux d'objectifs et de récompenses.
 - Le surligneur de couleur peut aider à retenir les choses importantes à étudier, comme tous les rappels visuels que vous pouvez utiliser.
 - N'hésitez pas à utiliser la pâte à modeler, les blocs Lego, des jeux de cartes ou autres accessoires qui permettent de sortir des méthodes habituelles.
 - Finalement, n'oubliez surtout pas de respecter son besoin de bouger. Lorsqu'il est concentré à ne pas remuer, il n'est pas concentré à sa tâche.

Malgré tout, il se peut que votre enfant éprouve des difficultés qui dépassent vos compétences de parent. N'hésitez pas à en parler avec l'enseignant et à demander que votre enfant soit vu par un.e enseignant.e-orthopédagogue. Comme dit précédemment, de 25 à 40 % des enfants TDAH vivent aussi avec un trouble d'apprentissage. Si c'est le cas de votre enfant, l'enseignant.e aura probablement déjà détecté que quelque chose ne va pas et aura peut-être déjà demandé une référence. Si c'est le cas, vous en serez informé.e.

Finalement, surprenez l'enfant en lui accordant de l'attention positive chaque jour. Attirez son attention sur ce qu'il fait de mieux plutôt que sur ses difficultés. Continuez de l'encourager, et ce, même lorsque vous êtes découragé.es vous-mêmes.



Surtout, ne vous couchez pas sans lui avoir dit que vous l'aimez...

DES RÉSULTATS EN DENTS DE SCIE

Les jeunes avec un TDAH doivent souvent fournir davantage d'efforts pour atteindre un résultat semblable, voire inférieur, à celui de leurs pairs. S'ils parviennent à maintenir cette énergie pendant un certain temps, cela devient difficile à tenir sur la durée d'une année scolaire entière. Leurs performances peuvent donc varier d'une étape à l'autre. Il est courant, par exemple, de voir un élève débiter l'année avec de bons résultats, puis connaître une baisse marquée lors de la 2^e étape. Cette fluctuation est typique du TDAH. Ce phénomène s'explique par une baisse d'énergie cognitive naturelle après des périodes d'effort soutenu. Tout comme un corps fatigué après un marathon a besoin de récupération, l'élève pourra retrouver son élan une fois reposé.

C'est pourquoi il est essentiel de valoriser l'effort fourni plus que le résultat final. Lui dire qu'il pourra se reprendre et faire mieux la prochaine fois l'aide à rester motivé et à éviter de se décourager en cas de résultats fluctuants.

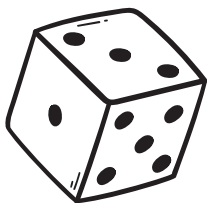
**Bref, chez les personnes présentant un TDAH, l'expression
« Quand on veut, on peut ! » ne s'applique pas à longueur d'année.**

SOUTENIR LES FONCTIONS EXÉCUTIVES À LA MAISON

Telles que présentées précédemment, les fonctions exécutives agissent comme le « chef d'orchestre » de notre cerveau. Elles sont notamment responsables de la concentration, de l'organisation, de la gestion de l'impulsivité et de bien d'autres aspects souvent atteints chez les gens vivant avec un TDAH.

Bien que la rééducation doive être faite par des professionnel.les, il est possible de soutenir celles-ci à la maison, avec des moyens simples. Les jeux de société en font partie.

Est-ce que les termes « jeux de société » évoquent pour vous un moment potentiellement désagréable ou un chaos à gérer ? Si oui, sachez que c'est aussi le cas de nombreuses familles. Voici donc quelques astuces pour avoir du plaisir malgré une forte appréhension :



Choisir le bon jeu

- Inspirez-vous des intérêts de votre enfant.
- Lisez ce qui est écrit sur la boîte ; l'âge donne une idée du niveau de difficulté, la durée de la partie. Si votre enfant ne se concentre pas longtemps, privilégier les courts jeux.
- Demandez-vous quel est l'objectif du jeu ? La recherche de plaisir, pratiquer les chiffres, entraîner les habiletés sociales, la mémoire ?
- Commencer avec des défis réalistes, pour que l'enfant ait envie de rejouer.



Choisir le bon moment

- D'après ce que vous connaissez de votre enfant, à quel moment est-il le plus disponible pour collaborer dans un jeu ? Le dimanche matin, juste avant le dodo, après la piscine ? Au besoin, demandez-lui son avis.
- Avez-vous assez de temps devant vous, risquez-vous de devoir interrompre la partie ? Prévoyez du temps pour vous installer et ramasser à la fin.

Avant de débiter

- S'il s'agit d'un nouveau jeu, assurez-vous de bien comprendre les règles avant de commencer.
- Expliquez les règles en faisant une démonstration plutôt qu'en utilisant plein de mots.
- Annoncez un ou deux coups de pratique, avant de commencer une « vraie » partie.
- Nommez vos attentes envers votre enfant : « Je m'attends à ce que (...) »
- Expliquez : « si la moutarde monte, je veux que tu te retires dans ta chambre jusqu'à ce que tu sois assez calme pour jouer. La partie continuera pendant ton absence. »
- Placez ensemble la table jeu (on pratique l'organisation).



Pendant la partie

- Parent: Soyez un exemple de joueur étoile ; collaboratif, bon gagnant et bon perdant.
- N'hésitez pas à faire de gentils rappels, ajoutez une touche d'humour !
- Gardez en tête votre objectif (pratiquer ou entraîner quoi ?) et accompagner votre enfant dans le développement de celui-ci. Rendez le défi réaliste, vous pouvez lui donner des indices au besoin, par exemple.
- Soyez patient et laissez votre jeune réfléchir.
- Réfléchissez parfois à voix haute, cela lui permet d'intégrer une stratégie, surtout s'il s'agit d'un jeu de stratégies.
- Trompez-vous ! Personne n'est parfait. Et réagissez comme vous souhaiteriez qu'il réagisse.

Après la partie

- Nommez ses bons coups.
Ex. J'ai aimé ton attitude !
- Demandez à votre enfant ce qu'il a aimé de la partie.
- Rangez tous ensemble et assurez-vous que tout le contenu du jeu soit dans la boîte !



L'adolescent ***TDAH***

Un des mythes le plus tenaces est le suivant : à l'adolescence, les symptômes du TDAH disparaissent et tout rentre dans l'ordre tranquillement. Malheureusement, ce n'est pas le cas. Plus de la moitié des enfants TDAH continueront de présenter suffisamment de symptômes pour être diagnostiqués à l'âge adulte.

UNE ÉVOLUTION DES SYMPTÔMES

Si l'hyperactivité physique diminue souvent à l'adolescence, l'impulsivité tend à s'intensifier chez plusieurs jeunes. Quant aux difficultés attentionnelles, certains adolescents deviennent plus autonomes grâce aux stratégies qu'ils ont apprises au fil des ans. Cependant, cela ne signifie pas que ces défis ont disparu.

C'est bien connu, l'adolescence est synonyme de grande transformation et même de crise, pour certains. Bien entendu, les jeunes touchés par le TDAH n'y échappent pas. Comme tous leurs pairs, le désir de faire partie du groupe peut les rendre vulnérables, augmentant les risques de choix impulsifs : consommation de drogues, alcool, relations sexuelles non protégées, décrochage scolaire ou encore conflits avec la justice.

VOTRE RÔLE, TOUJOURS ESSENTIEL

Votre adolescent a encore besoin de votre soutien, de votre amour et de votre confiance. Maintenez une communication ouverte et intéressez-vous sincèrement à ses activités et à sa vie.

Ses amis prennent davantage de place, il est bien de leur faire un coin à eux et de respecter leur intimité. Cela, tout en continuant d'encadrer les aspects essentiels comme le sommeil, l'alimentation et les règles familiales. La croissance rapide de cette période exige un bon équilibre physique et mental.



Il est fréquent que pendant l'adolescence, les ados souhaitent interrompre la médication. Accompagnez-le dans cette démarche ; peser les pour et les contres, choisir une période propice pour faire cet essai, informer les enseignants au besoin, tout en restant attentif à ses réactions et ses besoins.

Les amis prendront plus de place : il faut s'y intéresser, leur faire un coin à eux et respecter leur intimité.

Trouvez ensemble des activités qui le motivent et encouragez **sa persévérance.**

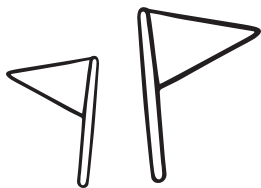
ACCEPTER SES LIMITES

Il est possible que votre jeune rencontre des défis scolaires importants. Acceptez-le tel qu'il est, avec ses forces et ses limites, et valorisez ce qui le passionne. Trouvez ensemble des activités qui le motivent et encouragez sa persévérance. Votre soutien dans ses échecs comme dans ses réussites est crucial pour maintenir son estime de soi et son bien-être global.

AIDER SANS ÉTOUFFER

Ne cherchez pas à tout contrôler ou à intervenir sur chaque détail, choisissez plutôt vos batailles.

S'il est ouvert à cela, continuez à l'aider à développer des stratégies pour gérer son attention. Par exemple : mettez en place un système simple et visuel comme un code de couleur dans son agenda :



- Rouge : requiert ton attention aujourd'hui.
- Jaune : peut attendre demain.
- Vert : travail à long terme.

Un tableau clair et épuré, adapté à son âge, peut également être utile pour structurer sa routine : horaire d'étude, moments dédiés à l'hygiène, loisirs, sommeil, etc. Le tout doit être fait AVEC lui, autrement, il ne l'utilisera pas.

SOYEZ DIGNE DE SA CONFIANCE

S'il vous confie un secret, gardez-le pour vous (par exemple, s'il trouve une fille « cute », pas besoin de l'annoncer à tout le monde). Évitez de ridiculiser ce qu'il aime : ses amis, son style vestimentaire, sa musique. Surtout, ne l'humiliez jamais devant ses copains : les différends, ça se règle en privé.



Ne lui retirez pas des activités où il se sent valorisé ou excelle – ce sont ses moments de bonheur et de fierté. Choisissez plutôt des conséquences adaptées, comme réduire son temps d'écran.

Et surtout, **maintenez le dialogue**, même si parfois vous avez l'impression de parler seule.e. Votre ado vous écoute plus que vous ne le croyez, et votre persévérance fait toute la différence.

MANTRA POUR ADOLESCENT TDAH



- Je repère mes forces et je m'en sers.
- J'utilise activement les outils qui m'aident déjà et je suis ouvert à les optimiser.
- Chaque bon coup prouve que je suis capable.
- Mes réussites me donnent l'énergie et l'audace pour aller plus loin.
- Confiance et estime grandissent en moi, un pas à la fois !



L'adulte ***TDAH***

Comme nous l'avons déjà mentionné,
plus de 50 % des jeunes ayant un TDAH
présenteront encore des symptômes
à l'âge adulte.

Depuis quelques années, de plus en plus d'adultes partagent leur expérience de vivre avec ce trouble. Certains l'ont découvert récemment, souvent après le diagnostic de leur enfant, tandis que d'autres, diagnostiqués il y a plus d'une décennie, sont maintenant de jeunes adultes qui continuent de s'ajuster à la réalité que leur impose le TDAH.

CRITÈRES DIAGNOSTIQUES ADULTES

Voici les critères de diagnostic de Wender-UTAH pour les adultes. Ils s'inspirent à la fois des critères du DSM- 5-TR et des caractéristiques associées au trouble.

A1

Déficit attentionnel

- Difficulté à se concentrer lors d'une conversation ou d'une lecture.
- Doit relire quelques fois un même texte.
- Égare ou perd des objets.

A2

Hyperactivité motrice

- Agitation.
- Difficulté à relaxer.
- Toujours sur la brèche.
- Difficulté dans les activités sédentaires.
- Dysphorie lors de l'inaction.

**B1****Labilité émotionnelle**

- Changements d'humeur.
- Peut passer d'une humeur dépressive à une légère euphorie.

B2**Désorganisation, incapacité à terminer ses tâches**

- Ne peut compléter les tâches.
- Passe souvent d'une tâche à une autre sans les compléter.
- Manque d'organisation au travail ou dans les tâches ménagères.
- Souvent en retard, mauvaise planification de son temps.

B3**Tempérament bouillant/colérique**

- Devient facilement en colère.
- Excès de colère.
- Perte de maîtrise transitoire.

B4**Hypersensibilité émotionnelle (intolérance au stress)**

- ☐ Confus/incertain.
- ☐ Facilement dépassé par les événements.
- ☐ Anxieux.
- ☐ Difficultés à composer avec le stress quotidien.

B5**Impulsivité**

- ☐ Parle avant de penser.
- ☐ Impatient.
- ☐ Interrompt souvent autrui.
- ☐ Agit sans réfléchir.
- ☐ Ne pense pas aux conséquences.
- ☐ Peut avoir tendance à prendre des risques.

D'autres questionnaires peuvent être utilisés : WEISS, SNAP IV 26, Conners, Barkley, ASRS. Le médecin utilise les grilles avec lesquelles il est familier afin de poser un diagnostic.

Les symptômes du TDAH sont assez variés et entraînent une détresse psychologique et des difficultés fonctionnelles relativement importantes. Le trouble lui-même peut se présenter de différentes façons ; il peut surtout être confondu avec une ou plusieurs affections psychiatriques comorbides. Lorsqu'il est reconnu et traité correctement, le TDAH chez l'adulte évolue de manière favorable dans la majorité des cas.

Il est souvent rassurant
pour l'adulte TDAH
d'apprendre que les
symptômes qu'il vit
depuis toujours font partie
d'un syndrome
**qui est reconnu
et traitable.**

Pour l'adulte qui n'a jamais su qu'il avait un TDAH, il se peut qu'il consulte pour ce qu'il pense être un autre problème, comme un trouble anxieux ou une dépression. Certaines personnes consultent après avoir vu une émission sur le sujet dans laquelle elles se reconnaissent, d'autres le font lorsque leur enfant reçoit un diagnostic. Quoi qu'il en soit, le diagnostic doit se faire sérieusement.

À la suite d'une évaluation adéquate, un traitement peut être suggéré : une combinaison de soutien, d'éducation, de techniques de gestion du stress et de résolution de problèmes, de stratégies pour améliorer l'estime de soi ainsi qu'un traitement pharmacologique approprié.

Il est souvent rassurant pour l'adulte TDAH d'apprendre que les symptômes qu'il vit depuis toujours font partie d'un syndrome qui est reconnu et traitable. Cela explique parfois des traumatismes d'enfance et apportent un certain soulagement. Comprendre que le TDAH explique leurs difficultés chroniques est un premier pas. La médication et les interventions spécifiques de réorganisation et de gestion du stress sont la deuxième étape.



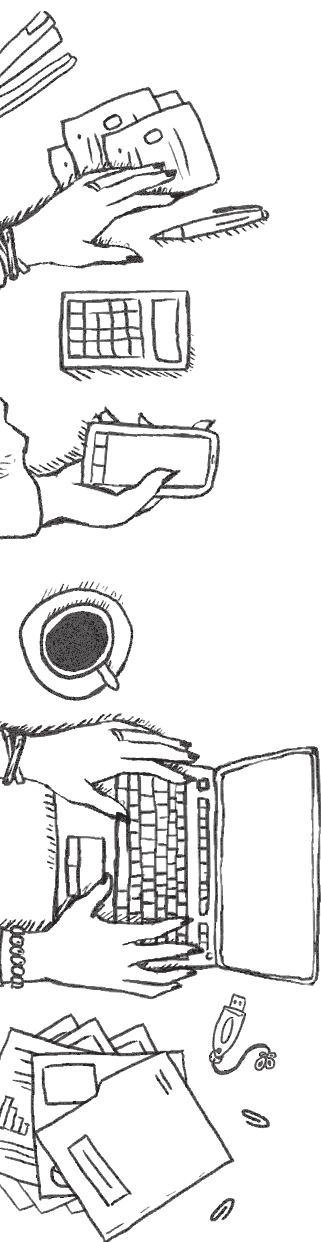
GESTION DES SYMPTÔMES DU TDAH CHEZ L'ADULTE

Gérer les symptômes du TDAH à l'âge adulte implique d'adopter quelques astuces pratiques pour rester organisé-e, concentré-e et plus serein-e.

Voici des stratégies concrètes pour structurer le quotidien, alléger les tâches et créer des moments d'apaisement;



- Faites une liste quotidienne des tâches à accomplir.
- Utilisez un agenda pour noter vos rendez-vous.
- Gardez des carnets de notes à portée de main pour y noter vos idées et les éléments importants dès qu'ils vous viennent à l'esprit.
- Programmez des alarmes sur votre cellulaire pour ne rien oublier.
- Utilisez des applications gratuites (ex. liste de tâches, horaire partagé, rappels de prise de médication, gestion de budget).
- Placez des mémos sur un tableau ou dans un endroit visible pour vous rappeler les éléments importants.
- Adoptez un système de classement simple et clair.
- Dressez une liste des tâches de la journée et divisez-les en étapes claires et en ordre de priorité.

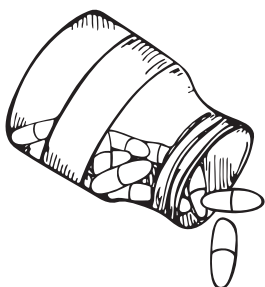


- Demandez à un proche de vous rappeler les dates et événements importants.
- Fixez-vous des objectifs personnels réalistes et récompensez-vous lorsqu'ils sont atteints.
- En cas de frustration, prenez quelques minutes pour réfléchir à la situation et identifiez des solutions possibles.
- Établissez des routines quotidiennes.
- Utilisez l'humour pour alléger les situations difficiles.
- Canailisez votre besoin de bouger en pratiquant une activité physique régulière.
- Prévoyez des moments agréables, que ce soit en solo ou avec votre entourage.
- Définissez des échéances pour vous motiver.
- Établissez un budget réaliste et engagez-vous à le respecter.
- Faites de l'activité physique pour libérer le trop-plein d'énergie.
- Parlez de vos besoins à votre entourage et à votre employeur.
- Apprenez à vous affirmer de manière constructive.
- Maîtrisez des techniques de gestion de la colère pour rester serein-e.



LA MÉDICATION CHEZ L'ADULTE

La médication est l'une des options de traitement possibles pour les adultes atteints de TDAH.



Environ deux tiers des adultes atteints de TDAH réagissent favorablement aux traitements à base de psychostimulants. Les effets secondaires observés sont similaires à ceux rencontrés chez les enfants, notamment l'insomnie, les maux de tête, l'anxiété et une diminution de l'appétit. Dans certains cas, les médecins peuvent prescrire des antidépresseurs, surtout en présence de troubles anxieux ou affectifs associés. Quoi qu'il en soit, il appartient au médecin de choisir le traitement le plus approprié, tandis que la décision finale vous revient en tant que patient.

En résumé, il faut vous renseigner sur le TDAH et apprendre des stratégies afin de vous faciliter la vie. Soigner son estime de soi est primordial également, on ne peut aimer si on ne s'aime pas d'abord. Dites-vous que vous avez certes des difficultés dans certains plans de votre vie, mais vous avez aussi de grandes forces sur lesquelles il faut miser.



JEUNES ADULTES AUX ÉTUDES

Au printemps 2020, la CADDAC a publié une trousse d'outils intitulée *Transition vers les études postsecondaires pour les étudiants atteints d'un TDAH*.



Cet outil aide les étudiants et leurs parents à mieux préparer le passage vers le cégep ou l'université. Il offre des stratégies pour anticiper les exigences accrues et la surcharge sur les fonctions exécutives, réduisant ainsi le risque d'un choc important ou d'un abandon.

Vous trouverez facilement le PDF en tapant son nom sur Google.



Nous vous souhaitons à vous, à votre enfant,
une bonne route parsemée
***d'amour, de compréhension,
de bienveillance et d'espoir!***



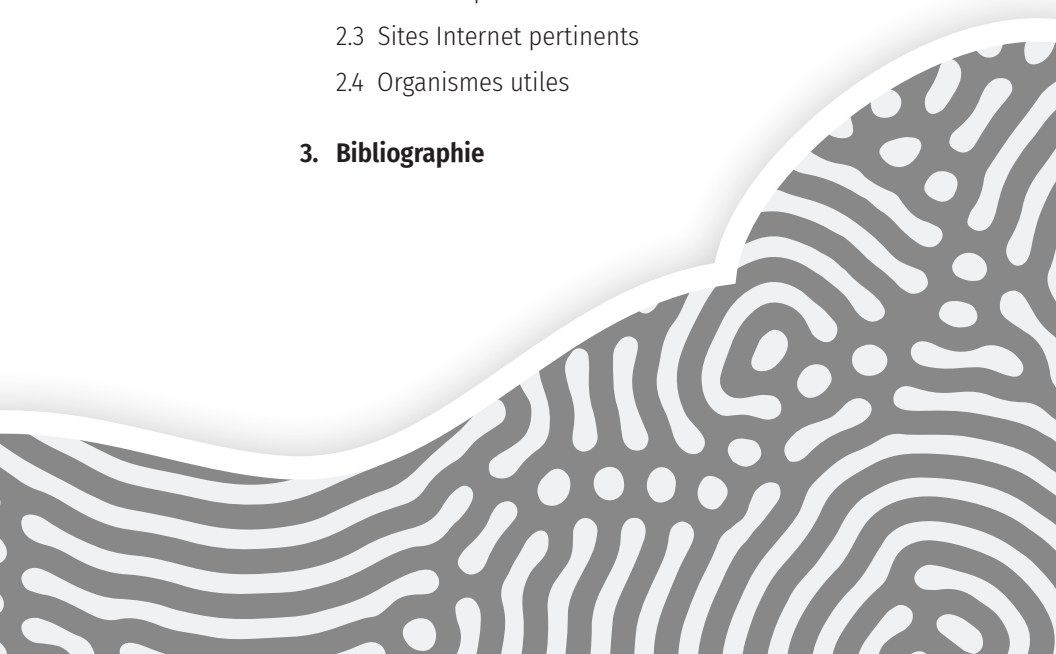
Annexes

1. Les services de synapse 360

2. Des références fiables

- 2.1 Lectures pour parents et adultes
- 2.2 Lectures pour enfants et adolescents
- 2.3 Sites Internet pertinents
- 2.4 Organismes utiles

3. Bibliographie



Annexe 1

Les services de Synapse 360

Un soutien essentiel pour les familles touchées par le TDAH et le syndrome de Gilles de la Tourette.

Chez Synapse 360, nous offrons un éventail de services pratiques et accessibles pour accompagner les familles dans leur quotidien. Fortes d'une expertise solide en TDAH et en syndrome Gilles de la Tourette, nous adaptons nos services aux besoins spécifiques de chaque famille.

Notre équipe de passionnées est constamment en formation continue et veille à intégrer les pratiques les plus récentes issues de la recherche. Ce dévouement nous permet de répondre aux besoins des familles avec des outils et des stratégies toujours à la fine pointe.

Nos services de soutien :

- Téléphone ou rencontre individuelle : Pour répondre à vos questions et vous guider.
- SOS devoirs : Une aide précieuse pour apaiser les soirées.
- Répit à domicile et soutien aux camps de jour : Parce que cela peut faire toute la différence.
- Café-rencontre : Des moments pour échanger et s'entraider entre parents.
- Programme PIFAM : Un accompagnement sur les fonctions exécutives du cerveau.

Des outils pratiques :

- Prêt de jeux de société et trousse thématiques : Pour apprendre tout en s'amusant.
- Conception de routines et d'outils sur mesure : Adaptés à votre réalité familiale.
- Bacs sensoriels : Pour découvrir et expérimenter.

Information et sensibilisation :

- Formations et conférences: Destinées aux familles, éducateur.trices et intervenant.es.
- Fiches et documents informatifs: Des ressources claires et accessibles.
- Vidéos pour les jeunes: Des contenus interactifs pour mieux se comprendre et s'outiller.
- Guide de survie gratuit: Cet outil indispensable pour les familles.

Pourquoi choisir Synapse 360 ?

Notre mission est d'accompagner les familles avec bienveillance, écoute et solutions concrètes.

En nous contactant, les familles trouvent de véritables alliées, rendant leur chemin plus doux.



Faire appel à nos services, c'est s'offrir un soutien
sans jugement et qui peut réellement
transformer le quotidien.

Annexe 2

Des références fiables

Puisque l'on trouve de tout et de rien sur le marché de l'information, nous avons pris soin de recenser, pour vous, des références que nous jugeons fiables et pertinentes. Celles-ci vous permettront d'approfondir votre compréhension du TDAH et de découvrir des ressources utiles, que ce soit pour vous, pour votre enfant ou pour l'ensemble de votre famille.

2.1 Lectures pour les parents, adultes et adolescent-es

- Vincent, Annick. *Mon cerveau a besoin de lunettes* (4^e éd.). Éditions de l'Homme, 2022.
- Vincent, Annick. *Mon cerveau a encore besoin de lunettes* (4^e éd.). Éditions de l'Homme, 2022.
- Hammarrenger, Benoît. *10 questions sur le TDAH chez les enfants et les adolescents*. Éditions Midi Trente, 2017.
- Leroux-Boudreault, Ariane. *Fred : vivre avec le TDAH à l'adolescence*. Éditions Midi Trente, 2015.
- Hébert, Ariane. *TDA/H : La boîte à outils*. Éditions de Mortagne, 2021.
- Hébert, Ariane. *TDA/H chez l'adulte : stratégies et techniques pour le gérer*. Éditions de Mortagne, 2022.
- Filliozat, Isabelle. *J'ai tout essayé! : opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans*. Éditions Marabout, 2019.
- Filliozat, Isabelle. *Il me cherche : Comprendre ce qui se passe dans le cerveau de votre enfant entre 6 et 11 ans*. Éditions Marabout, 2019.
- Hammarrenger, Benoît. *L'opposition : Ces enfants qui vous en font voir de toutes les couleurs*. Éditions Midi Trente, 2023.
- Hammarrenger, Benoît. *De l'opposition à la communication : entendre et comprendre vos enfants et vos adolescents*. Éditions Midi Trente, 2022.
- Duclos, Germain & Lessard, Louise. *TDAH et estime de soi*. Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2019.
- Falardeau, Guy. *Les enfants hyperactifs et lunatiques*. Le Jour Éditeur, 1997.

○ Cartons pédagogiques des Éditions Midi Trente

- *Retour au calme*
(nouvelle édition)
- *Jouons avec les émotions*
(nouvelle édition)
- *Respiiire!*
- *J'explore mes besoins*
- *Zémotifs*
- *Stratégies d'adaptations*
- *Pause cerveau*
- *Je réussis!*
- *Sensations physiques*

2.2 Lectures pour enfants

- Marleau, Brigitte. *Hou! Hou! Simon: le déficit d'attention*. Éditions Boomerang, 2008.
- Dufour, Marianne. *Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion*. Éditions Midi Trente, 2017.
- Taylor, John F. *Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH*. Éditions Midi Trente, 2012.
- Aberkan, Naila & Quantanilla, Hazel. *Ash a un TDAH*. Éditions Méga, 2022.
- Vigg. *Ma maison-tête*. Éditions Fonfon, 2020.
- Morel, Anne. *Les aventures magiques de Relax le Chat TDAH*. Tome 1, *Croire en soi malgré les difficultés*; Tome 2, *Le pouvoir de l'amitié*.
- Nadeau, Kathleen G. & Dickson, Ellen B. *Champion de la concentration*. Éditions Enfants Québec, 2006.
- Huebner, Dawn. *Champion pour maîtriser ses peurs*. Éditions Enfants Québec, 2009.
- De Coster, Pascal. *Juliette la princesse distraire*. Éditions TDAH Belgique, 2011.
- De Coster, Pascal & de Schaetzen, Stéphanie. *Attention à mon attention*. Éditions TDAH Belgique, 2009.
- Vincent, Annick. *Mon cerveau a besoin de lunettes* (4^e éd.). Éditions de l'Homme, 2022.

2.3 Sites Internet pertinents

Synapse 360: www.synapse-360.com

Clinique Focus du Dc. Annick Vincent: www.cliniquefocus.com

Site du Dc Annick Vincent: attentiondeficit-info.com

CADDRA: www.caddra.ca/fr

Fondation Philipe Laprise: fondationphilippelaprise.com

L'association québécoise des neuropsychologues: aqnp.ca

Éditions midi-trente pour plusieurs outils gratuits et des idées de bons livres à acheter: www.miditrente.ca/fr/categorie/materiel-gratuit

TDAH Belgique: www.tdah.be

Université Laval: www.cerveau.psy.ulaval.ca

Ministère de la santé et des services sociaux: www.msss.gouv.qc.ca
(Écrire TDAH dans la barre de recherche)

L'institut des troubles d'apprentissages:
www.institutta.com/s-informer/troubles-apprentissage

Centre de documentation du Centre hospitalier universitaire
Sainte-Justine: www.editions-chu-sainte-justine.org

Devoirs et leçons: Allo prof!
www.alloprof.qc.ca ou 1-888-776-4455

2.4 Organismes utiles

Centre de Santé et Services sociaux de Manicouagan (volet CLSC). Pour les rejoindre :

- Baie-Comeau : 418-296-2572
- Chute-aux-Outardes : 418-567-2274
- Baie-Trinité : 418-939-2226.

Centre de Santé des Sept-Rivières (volet CLSC). Pour les rejoindre :

- Sept-Îles : 418 962-2572
- Port-Cartier : 418 766-2572

Centre de Santé des Nord-Côtiers (volet CLSC). Pour les rejoindre :

- Escoumins : 418-233-2931
- Forestville : 418-587-2212

Aire Ouverte (12-25 ans) :

- Sept-Îles : 418 962-4791
- Baie-Comeau : 418 589-3155

Maison des familles de Baie-Comeau pour échanger et briser l'isolement avec d'autres parents : 418 589-2117

La ligne Parents : intervention et soutien téléphonique pour les parents d'enfants de 0 à 18 ans. Gratuit, confidentiel et anonyme : 1-800-361-5085

Tel-Jeunes : service québécois d'intervention téléphonique et de références pour les 5-20 ans. 1-800-263-2266 ou www.teljeunes.com, Ch@t sur le site, Texto : 514-600-1002

Info sociale : 811

Centre d'intervention et de prévention du suicide de Baie-Comeau : 1-866-277-3553

BIBLIOGRAPHIE

Falardeau, G. (1992). *Les enfants hyperactifs et lunatiques: Comment les aider* (Édition revue et augmentée en 1997). Éditions Le Jour.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V). American Psychiatric Publishing.

Comité de Revue d'Utilisation des Médicaments (CRUM). (1991, juin).

Poissant, H. (2003). *Les pères et les mères présentant un TDA/H et étude sur les facteurs de risques de la famille*. Disponible gratuitement en tapant le titre et l'auteur dans votre moteur de recherche.

Raymond, F. (2000, octobre). *Les enfants du Ritalin*. Revue Enfants Québec.

Marquez, D., & Lafleur, L. (1999). *Les troubles d'apprentissage: mieux comprendre et intervenir*. Collection Parents, Hôpital Ste-Justine.

Vincent, A. (2010). *Mon cerveau a besoin de lunettes*. Collection Académie Impact.

Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (1992). *50 trucs de gestion du déficit d'attention chez l'adulte*. Disponible gratuitement en tapant le titre et les auteurs dans votre moteur de recherche.

Wender, P. H. (1995). *Attention-deficit hyperactivity disorder in adults*. Oxford University Press.

Biederman, J. (2011). *Étude sur les impacts économiques du TDAH*. Massachusetts General Hospital, Boston.

Gervais, J. (1996). *Le Cousin hyperactif*. Collection Dominique, Boréal Jeunesse.

Vincent, A. (2010). *Mon cerveau a besoin de lunettes*. Collection Académie Impact.

Barkley, R. (2013). *Ten guiding principles*. Disponible gratuitement en tapant le titre et l'auteur dans un moteur de recherche.

Masson Éditeur. (1996). *DSM-IV, Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux*.

Rédaction initiale: Diane Dugas

Révision 2014: Josée Mailloux

Révision 2024: Marie-Chantal Tanguay et l'équipe de Synapse 360

Mise en page: ImageXpert

Impression: Imprimerie B&E

Cette publication a été rendue possible
grâce à l'aide financière des Caisses Desjardins.

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

**SYNAPSE
360**



**Accompagnement
TDA/H & SGT**

.....

356C, rue Puyjalon, Baie-Comeau (Québec) G5C 1M5

418 294-4410 | info@synapse-360.com