

Journée Nationale de sensibilisation au TDAH

TDAH : trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité

Qu'est-ce que le TDAH ?

Ce trouble est caractérisé par des difficultés à se concentrer « je suis très facilement distrait », une impulsivité marquée « j'agis avant de réfléchir », et une agitation incessante. « je bouge trop et je ne peux pas m'en empêcher ». Il touche environ 3 à 5% des enfants soit environ 1 enfant par classe.

- 1- Inattention, difficulté à se concentrer, oublis fréquents,
- 2- Impulsivité motrice et verbale,
- 3- Agitation motrice non contrôlée incessante, l'enfant TDAH n'est jamais fatigué, il s'endort et récupère vite,
- 4- Depuis toujours et au moins avant l'âge de 12 ans, partout et tout le temps,
- 5- Qui entraîne un retentissement négatif sur le quotidien et une souffrance , par exemple:

Pour l'enfant:

- ne pas avoir d'amis ou très peu,
- être en conflit avec ses parents,
- avoir une faible estime de soi.

En Famille:

- est facilement distrait, n'écoute pas,
- a des oublis fréquents, éprouve des difficultés à s'organiser,
- est agité, ne reste pas assis, a des conduites dangereuses,
- coupe la parole, se montre impatient,
- parle sans filtre, sans en mesurer les conséquences.

En classe:

- est rêveur, dans la lune,
- sa capacité de concentration fluctue dans le temps.

Il existe 3 sous type de TDAH :

Type 1 :
« hyperactif-impulsif »
prédominant

Type 2 :
« inattentif »
prédominant

Type 3 :
« combiné ou mixte »

Sources et liens: - Congrès du Collège de médecine générale 2022

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

- <https://afpa.org/outil/depistage-troubles-de-lattention-questionnaire-de-conners/>

Journée Nationale de sensibilisation au TDAH

TDAH ou trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité

Comment savoir si je dois consulter pour mon enfant ?

Comment savoir si je dois consulter pour mon enfant : remplissez le questionnaire abrégé de Conners (à remplir séparément par au moins 2 personnes : parents, professeur, nounou...) : un score qui est > à 15 oriente vers un TDAH, vous pouvez consulter pour une évaluation qui confirmera ou non le TDAH et vous permettra de vous faire aider pour que votre enfant retrouve confiance en lui et apprenne à maîtriser son mode de fonctionnement.

Observation	Pas du tout 0	Un petit peu 1	Beaucoup 2	Énormément 3
1. Agité ou très actif				
2. Nerveux, impulsif				
3. Ne finit pas ce qu'il commence				
4. Toujours remuant				
5. Perturbe les autres enfants				
6. Inattentif, facilement distrait				
1. Ses demandes doivent être immédiatement satisfaites, facilement frustré				
8. Pleure souvent et facilement				
9. Changement d'humeur rapide et marqué				
10. Accès de colère, comportement explosif et imprévisible				

À la fois un handicap et un atout

Il faut se garder de ne voir dans le TDAH qu'une pathologie : c'est aussi un mode de fonctionnement remarquablement adapté à toutes les situations qui ne sont pas routinières. En effet, il s'agit d'individus curieux, très visuels, très attentifs au moindre détail, disposant de beaucoup d'énergie et capables de changer de stratégie en une fraction de seconde. Ces qualités ne sont pas utiles que dans les jeux vidéo (où ils sont en général très forts !).

L'accompagnement de l'enfant ayant un TDAH mettra en avant toutes les potentialités de l'enfant et lui apprendra à se poser, à se ménager des instants calmes, de solitude, et à fractionner ses activités (« faire un marathon en passant de sprint en sprint avec une pause entre chacun »). Des séances quotidiennes de méditation sont en général très efficaces.

Comment aider un enfant ayant un TDAH ?

- Reconnaître le TDAH pour apprendre à l'enfant à connaître ses forces et ses faiblesses, guider les enseignants et les parents dans leur façon d'accompagner l'enfant avec des méthodes adaptées;
- Prise en charge par guidance parentale, thérapie cognitivo-comportementale, psychoéducation, psychomotricienne, orthophoniste et/ou ergothérapeute selon les cas peuvent être des aides précieuses;
- Pour certains enfants, un traitement médicamenteux est proposé par le pédiatre spécialisé pour améliorer la concentration lorsque cela est nécessaire.