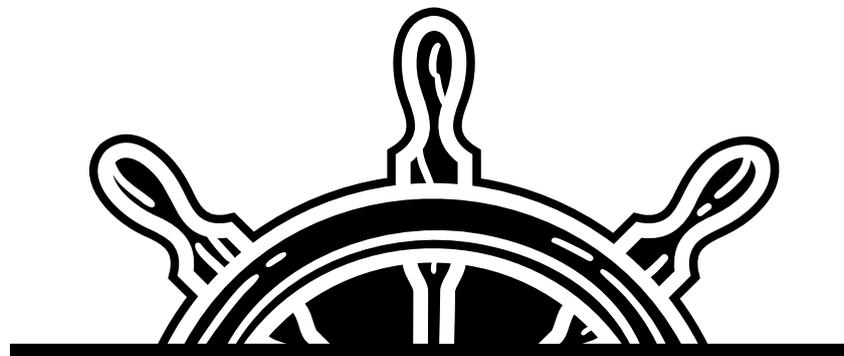


ASSOCIATION

P^oND^oA

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN



Naviguer avec le TDAH



Guide pratique

TABLE DES MATIÈRES

<u>Le TDAH en bref</u>	<u>02</u>
<u>Quand le signal résonne</u>	<u>03</u>
<u>Comment soutenir mon enfant</u>	<u>05</u>
<u>Boîte à outils</u>	<u>07</u>
<u>Le TDAH à l'âge adulte</u>	<u>11</u>
<u>La médicalisation</u>	<u>12</u>

SOURCES:

BRAULT M-C. (2019). Mandat d'initiative sur l'augmentation préoccupante de la consommation de psychostimulants chez les enfants et les jeunes en lien avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH): mémoire présenté à la Commission de la santé et des services sociaux. Gouvernement du Québec, Québec, 6 novembre 2019.

Mandat d'initiative sur l'augmentation préoccupante de la consommation de psychostimulants chez les enfants et les jeunes en lien avec le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) - Conclusions et recommandations / Assemblée nationale du Québec [...], Québec (Québec), Assemblée nationale du Québec, Direction des commission parlementaires, 2020, 1 ressource en ligne (23 pages), Collections de BANQ.

HÉBERT , Ariane . (2015) TDA/H , la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer le TDA/H , Éditions de Mortagne

CHU Sainte-Justine, centre hospitalier universitaire mère-enfant [https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-de-l-attention/Causes-\(1\)](https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-de-l-attention/Causes-(1))

AVRIL 2024 Projet de stage final en Éducation spécialisée, merci à Mylaine Bissonnette-Gagnon



LE TDAH EN BREF ...



Le TDAH, ou trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, est un trouble neurodéveloppemental courant qui affecte à la fois les enfants et les adultes. Il est caractérisé par des difficultés à se concentrer, à contrôler ses impulsions et à réguler son comportement.

Dans la tête d'une personne ayant un TDAH, le fonctionnement peut être semblable à une radio où plusieurs stations jouent simultanément, rendant difficile la concentration. Les pensées s'entrecroisent, les distractions sont constantes et l'attention semble éphémère. L'impulsivité peut prendre le dessus, entraînant des actions spontanées, sans considération des conséquences à long terme. L'organisation mentale est un défi, et les tâches simples peuvent parfois sembler accablantes. Cette turbulence intérieure peut engendrer des frustrations et une estime de soi fluctuante. Malgré cela, il peut y avoir une grande créativité et une énergie débordante lorsque l'intérêt est présent.

Il est important de noter que le TDAH n'est pas le résultat d'un manque de volonté ou d'un mauvais comportement. C'est un trouble réel qui est reconnu par les professionnels de la santé mentale et qui peut être géré efficacement avec le bon traitement et du soutien.

QUELLES SONT LES CAUSES...

Les causes exactes du TDAH ne sont pas entièrement comprises, mais dans environ 80% des cas, des facteurs génétiques sont impliqués. Dans 10 à 25 % des cas, les facteurs environnementaux tels que les complications pendant la grossesse, l'accouchement ou peu après la naissance contribuent aussi à l'accroissement du TDAH. L'exposition à la nicotine, à l'alcool ou à certains médicaments, un niveau de stress maternel élevé, la prématurité, le manque d'oxygène prolongé à la naissance et/ou un poids insuffisant à la naissance sont aussi des facteurs de risque du TDAH.

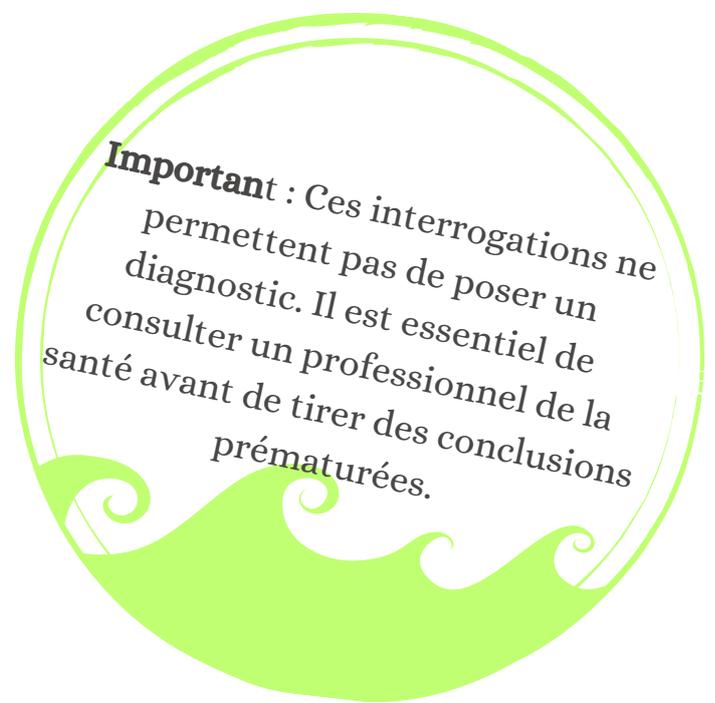
QUAND LE SIGNAL RÉSONNE...

C'est bien connu, les enfants d'âge préscolaire bougent sans cesse. Il est donc important de ne pas confondre agitation avec TDAH. De plus, il est essentiel de noter que tous les enfants peuvent parfois présenter les mêmes manifestations que ceux s'apparentant au TDAH.

Si vous vous inquiétez pour votre enfant, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé, tel qu'un pédiatre, un psychologue, un médecin ou un neuropsychologue. Ces professionnels peuvent évaluer les manifestations chez votre enfant, éliminer la possibilité d'une autre problématique et fournir des recommandations appropriées selon le diagnostic établi s'il y a lieu, et d'un traitement au besoin.



? Questions à se poser



- Est-ce que les manifestations sont présentes depuis au moins 6 mois ?
- Est-ce qu'il y a présence de manifestations dans au moins deux environnements de base (école, loisir, maison, travail, vie sociale)?
- Remarquez-vous des impacts significatifs dans votre vie ou celle de votre enfant?
- Est-ce qu'un minimum de six (6) symptômes d'inattention et/ou six (6) symptômes d'hyperactivité-impulsivité sont présents?
- (cinq (5) pour les 17 ans et plus)
- Les manifestations sont-elles apparues avant l'âge de douze ans ?
- Les manifestations peuvent-elles être occasionnées par une autre maladie ou problématique?



Pour de plus amples informations, la liste des manifestations possibles en contexte TDAH se retrouve dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, publié par l'American Psychiatric Association (DSM-V).

COMMENT SOUTENIR MON ENFANT



Aider son enfant diagnostiqué avec un Trouble du déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) peut être un défi pour de nombreux parents. Cependant, avec le bon soutien et les bonnes stratégies, il est possible d'aider votre enfant à surmonter les défis associés au TDAH et à s'épanouir pleinement.

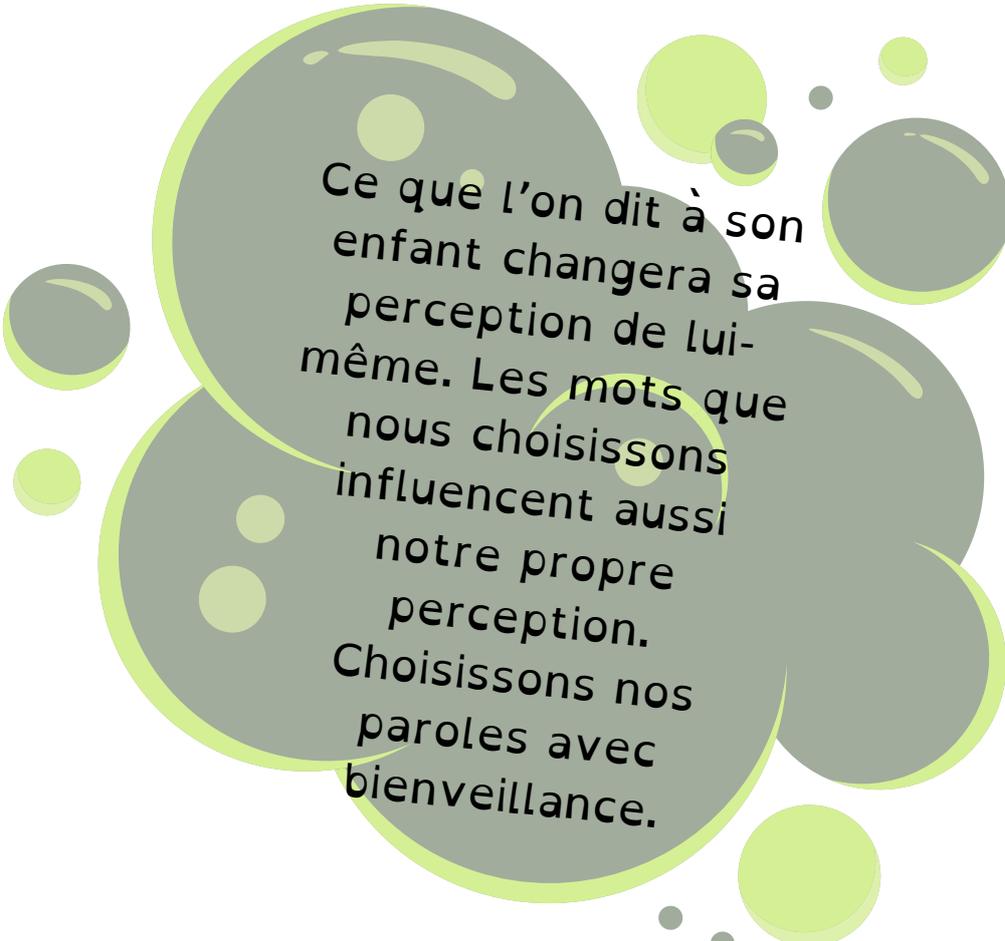
La première étape consiste à vous informer autant que possible sur le TDAH afin de comprendre les enjeux auxquels votre enfant est confronté. Plus vous en savez, mieux vous pourrez l'aider.

La médication pour les personnes vivant avec un diagnostic de TDAH est souvent un sujet complexe et controversé. Bien que cela puisse être un élément crucial dans la gestion des manifestations, il est important de reconnaître qu'il ne s'agit pas de la seule option envisageable. Ainsi, pour de nombreuses personnes, la médication peut jouer un rôle inestimable.

La médication chez les enfants atteints de TDAH est un outil dans l'arsenal de traitement, mais elle doit être utilisée de manière judicieuse et en combinaison avec d'autres approches thérapeutiques, telles que l'approche comportementale ou psychosociale.

Être parent d'un enfant TDAH peut être un voyage émotionnellement et physiquement éprouvant. Il est capital de prendre soin de soi en tant que parent et de trouver du soutien et des ressources pour soi-même. Cela peut inclure la participation à des groupes de soutien, la recherche de conseils professionnels ou simplement prendre du temps pour soi.

Établissez les priorités et surtout n'oubliez pas qu'avec la maturité que votre enfant acquerra avec le temps, certains comportements auront tendance à s'améliorer.



Ce que l'on dit à son enfant changera sa perception de lui-même. Les mots que nous choisissons influencent aussi notre propre perception. Choisissons nos paroles avec bienveillance.

BOITE À OUTILS



Notre boîte à outils contient des interventions que vous pourriez utiliser en fonction des difficultés que votre enfant présente. Ces moyens lui permettront d'améliorer son sens de l'organisation, son comportement, à faciliter ses travaux scolaires et à rehausser son estime de soi.

Toutefois, il est notable de prendre en considération que chaque enfant est différent. C'est pourquoi certaines interventions pour un seront utiles et pour d'autres inappropriées.

Une approche à préconiser en tant que parent est le concept des 5 C. Ce modèle, mis de l'avant par Dr Sharon Saline, une psychologue américaine ayant fondé sa pratique auprès des jeunes vivant avec un TDAH, permet de consolider ce que vous faites déjà comme parent, tout en offrant également de nouvelles idées et en dégager une autre perspective.

1

LE CONTRÔLE DE SOI

Apprenez à contrôler vos propres émotions avant d'intervenir auprès de votre enfant. En appliquant l'autocontrôle, vous apprenez à votre enfant à faire la même chose.

2 LA COMPASSION

Comprendre où se situe votre enfant plutôt que forcer à l'emmener où vous le voulez. C'est voir avec empathie et patience où il se situe dans son développement physique, social, cognitif et émotionnel.

3 LA COLLABORATION

Travailler en équipe avec votre enfant et les autres adultes est important, afin de trouver des solutions aux défis quotidiens plutôt que d'imposer vos règles de façon unilatérale.

4 LA CONSTANCE

Faites ce que vous dites, visez la constance et non la perfection. Entretenez les efforts de votre enfant à faire de son mieux et faites la même chose pour vous!

5 LA CÉLÉBRATION

Remarquez et reconnaissez les petites victoires et les efforts en offrant continuellement à votre enfant des encouragements et en validant ses bons coups.

6 LA COMMUNICATION

Parlez à votre enfant de son TDAH de manière ouverte et compréhensive. Expliquez-lui ce que cela signifie et comment cela peut influencer son comportement, ses émotions et ses interactions avec les autres.

7

Favorisez l'activité physique régulière, car elle peut aider à réduire l'hyperactivité et à améliorer la concentration de votre enfant.

8

Instaurez une routine structurée avec une horaire fixe pour les activités quotidiennes, telles que se lever, manger, faire ses devoirs et se coucher.

9

Créez un environnement propice à la concentration en minimisant les distractions à la maison.

10

Faire des demandes positives

- La demande doit être claire: (Pas d'insinuation, pas de critique, pas de " j'aimerais")
- La demande doit être concrète : Préciser ce à quoi on s'attend (où, quand, quoi, comment)
- La demande doit être positive: Pas de: « Ne, ne pas, arrête, », ni de reproches (les reproches expriment ce qu'on ne veut pas et non nos attentes)

11

Mettez en valeur les forces et les talents de votre enfant.

Célébrez chaque petite réussite avec lui.

Donnez à votre enfant des responsabilités adaptées à son âge et à ses capacités.

EN RÉSUMÉ

Le TDAH peut nécessiter plusieurs adaptations dans la réalité familiale au quotidien.

Pour les parents, plusieurs stratégies existent et peuvent servir de repère pour guider et accompagner leur enfant vivant avec un diagnostic de TDAH. Il ne faut surtout pas hésiter à utiliser les ressources offertes telles que les livres, les sites internet reconnus et les professionnels de la santé.

Soyez patient et aimant envers votre enfant.

N'oubliez surtout pas qu'en restant attentif aux besoins individuels de votre enfant, vous pouvez jouer un rôle crucial dans son bien-être et son succès malgré les défis du TDAH.



Le TDAH À L'ÂGE ADULTE



Le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) n'est pas seulement un trouble qui affecte les enfants et les adolescents. En réalité, il peut toucher aussi les adultes.

L'adulte vivant avec un TDAH rencontre principalement des problèmes attentionnels, des défis au niveau de l'organisation et des difficultés dans la gestion de ses pulsions et de ses émotions. Même lorsque le corps est relativement calme, l'esprit d'une personne adulte avec un TDAH peut être en **constante agitation**.

L'impression que leurs pensées se bousculent à un rythme rapide peut rendre difficile la mise en ordre ou la hiérarchisation des idées.

En effet, le TDAH à l'âge adulte est une réalité et il est important de le reconnaître et de le prendre en charge. Si vous pensez être concerné, nous vous encourageons à consulter un professionnel de la santé pour qu'il puisse répondre à vos questions.

La médicalisation

La médicalisation est un processus par lequel des difficultés sont traitées comme si elles étaient des problèmes médicaux. Il s'agit donc d'apposer un diagnostic sur quelque chose qui n'est pas médical, comme des émotions (un deuil, de la peur ou un conflit avec un ami, par exemple) ou des caractéristiques personnelles (comme le niveau d'attention ou d'agitation).

« Plutôt que de conclure rapidement à un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, si l'enfant présente plusieurs symptômes, il faut d'abord se demander si d'autres facteurs pourraient expliquer ces symptômes, comme l'anxiété, l'immaturité liée à la date de naissance de l'enfant, l'usage abusif des écrans ou encore le manque de sommeil » explique M. Monzée, docteur en neurosciences.

Daphnée Dion-Viens, 2024, La prescription des psychostimulant pour le TDAH chez les jeunes repart à la hausse , Journal de Québec

Il existe des préoccupations croissantes concernant la surmédicalisation des enfants, en particulier en ce qui concerne ce diagnostic. Certains experts remettent en question la validité du diagnostic, soulignant que les manifestations du TDAH peuvent être le résultat de divers facteurs, tels que des problèmes familiaux, des traumatismes ou un environnement scolaire inadapté.

Dans le contexte du TDAH, les membres du personnel scolaire jouent un rôle crucial dans ce processus car ce sont souvent eux les premiers à observer les comportements et à lever le drapeau rouge.

Ce que les intervenant(e)s scolaires observent



“L’enfant dérange constamment en classe.”

“Il n’écoute jamais quand on lui parle.”

“Elle est toujours en train de chercher ses effets scolaires.”

“L’enfant n’arrête pas de bouger ou faire de bruit.”



Quelques interprétations via la lunette médicale.

“L’enfant est hyperactif”

“L’enfant a sûrement un TDAH.”

“L’enfant a sûrement un trouble de concentration, car il est toujours distrait.”

“Je vais demander aux parents d’aller consulter.”

Les conséquences d'un mauvais diagnostic

- Proposition de solutions inadéquates pour l'enfant.
- Consommation de médicaments dite non-nécessaires et ses effets secondaires (pertes d'appétit, trouble du sommeil).
- Mauvaise prise en charge et/ou cacher d'autres problèmes plus importants.
- Se concentrer sur les difficultés plutôt que sur les forces et les réalisations de l'enfant.
- Probabilité d'étiquetage hâtif et de faux diagnostic.
- Répercussion altérant le cheminement personnel, relationnel et scolaire.

Les bonnes questions à se poser avant de parler de TDAH:

Avons-nous tout essayé avec l'enfant, même des pratiques qui nous demandent de faire autrement ?

Avons-nous envisagé d'autres options pour permettre à l'enfant de bouger plus ?

Avons-nous misé sur les forces de l'enfant ?

Avons-nous impliqué l'enfant dans les décisions le concernant ?

L'enfant vit-il quelque chose à la maison/école ?



ASSOCIATION

PANDA
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN



Naviguer avec le TDAH



Le TDAH en bref

Quand le signal résonne

Comment soutenir mon enfant

Boite à outils

Le TDAH à l'âge adulte

La médicalisation