

Démystifier le TDAH

QU'EST-CE QUE LE TDAH ?

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble neurodéveloppemental. Le TDAH est le trouble le plus fréquent chez les enfants. Environ 5 % à 8 % de la population souffrent d'un TDAH à divers niveaux. Il s'agit d'un trouble complexe dont les causes ne sont pas encore bien définies. On sait cependant que la génétique et l'environnement peuvent jouer un rôle important.

Le TDAH a deux caractéristiques principales : l'inattention et l'hyperactivité/impulsivité. Un enfant peut présenter les deux caractéristiques ou seulement une. Dans environ 50 % à 75 % des cas de TDAH, une autre problématique y est associée (par exemple : anxiété, opposition ou autres).

COMMENT SAVOIR SI MON ENFANT A UN TDAH ?



Il est important de savoir que les manifestations de TDAH peuvent s'observer chez tous les individus sans que nécessairement ceux-ci présentent un trouble. La fréquence et l'intensité doivent être prises en compte. Il devient important de consulter un professionnel si les manifestations sont nombreuses et présentes depuis quelques mois, qu'elles



s'observent plusieurs fois par jour dans des contextes variés et qu'elles provoquent des conséquences négatives (par exemple : faible estime de soi, difficultés scolaires ou dans les relations scolaires, etc.) pour la personne ou son entourage. Certains autres troubles (ex : problèmes de santé, anxiété) ou des situations particulières (ex : séparation, conflit, immaturité) peuvent occasionner des symptômes semblables au TDAH. Une évaluation médicale approfondie permet donc de réaliser un diagnostic distinguant les symptômes qui relèvent du TDAH des autres. La majorité des spécialistes s'entendent pour établir que le diagnostic ne devrait pas être émis avant l'âge de 7 ans.

QUELQUES MANIFESTATIONS D'INATTENTION :

- ✓ L'enfant a de la difficulté à prêter attention aux détails ou oublie des informations.
- ✓ Il a de la difficulté à soutenir son attention à une tâche (change souvent d'activité sans terminer).
- ✓ Il ne semble pas écouter quand on lui parle (semble avoir l'esprit ailleurs, dans la lune).
- ✓ Il a de la difficulté à s'organiser et/ou s'orienter (par exemple, avec une consigne à deux étapes).
- ✓ Il perd souvent des objets.

- ✓ Il se laisse facilement distraire pas des stimulus externes.



QUELQUES MANIFESTATIONS D'HYPERACTIVITÉ/IMPULSIVITÉ :

- ✓ L'enfant parle beaucoup et trop vite.
- ✓ Il bouge constamment (saute, court, se lève).
- ✓ Il reste difficilement en place pour une activité (ex : lire/regarder un livre ou rester assis au restaurant).
- ✓ Il remue les pieds, les mains ou manipule des objets.
- ✓ Il interrompt les autres.
- ✓ Il attend difficilement son tour.

COMMENT SOUTENIR UN ENFANT QUI A UN TDAH ?

Voici quelques conseils pour aider un enfant...

- ✓ Lui fournir des encouragements fréquents.
- ✓ Lui faire des rappels puisque l'enfant a besoin qu'on lui répète les choses.
- ✓ Avant de donner une consigne, s'assurer d'avoir un contact visuel.
- ✓ Donner une seule consigne à la fois (une consigne simple et claire).
- ✓ Réduire les sources de stimulation quand on veut l'aider à se concentrer.
- ✓ Demander à l'enfant de répéter la consigne.
- ✓ Promouvoir l'activité physique, de saines habitudes de sommeil et une saine alimentation.
- ✓ Déculpabiliser l'enfant (il n'est pas responsable de son état).

- ✓ Valoriser et insister sur ses forces.

MYTHE OU RÉALITÉ

1. La pratique d'activités sportives peut améliorer l'attention des jeunes présentant un TDAH.

Réalité : L'activité physique est reconnue comme ayant des effets positifs sur l'attention. Il faut essayer de répondre au besoin de bouger des jeunes présentant un TDAH.

2. La médication utilisée pour traiter les effets du TDAH peut provoquer des effets secondaires indésirables graves.

Réalité : Oui, les médicaments peuvent occasionner une diminution de l'appétit, des troubles du sommeil, des maux de tête, etc. Il faut y porter une attention particulière et ajuster la médication, la dose ou encore le moment de la prise. Il est alors important d'en discuter avec le médecin responsable.

3. Afin qu'il comprenne bien, il est préférable de montrer à un jeune qui souffre de TDAH que nous sommes fâchés en élevant la voix et en lui donnant une punition quand il a un comportement inapproprié.



Mythe : Cette façon de faire n'enseigne rien, réduit la motivation de l'enfant à apprendre, crée une relation négative et entraîne une

augmentation des comportements perturbateurs.

4. Les médicaments utilisés pour le traitement des effets du TDAH ont un effet calmant.

Mythe : Au contraire, la médication a des effets stimulants sur les activités cérébrales pour favoriser la concentration; d'où l'apparence plus calme!

5. Un enfant qui bouge constamment, qui parle beaucoup et vite, qui est régulièrement dans la lune, qui ne semble pas écouter quand on lui parle présente assurément un TDAH.



Mythe : C'est possible, mais pas forcément. Il y a plusieurs facteurs à observer et à considérer avant d'en venir à un diagnostic qui sera effectué pas un professionnel.

6. Les garçons sont plus nombreux à présenter un TDAH.

Mythe : Les études récentes ne révèlent aucune distinction entre les garçons et les filles qui seraient atteintes du TDAH.

7. Un enfant qui souffre de TDAH est agité, il bouge tout le temps, saute et court partout.

Mythe : Pas nécessairement, si l'enfant présente seulement la caractéristique d'inattention (sans hyperactivité), il peut souffrir de TDAH tout en ayant une attitude calme et posée.

8. Il n'existe pas de manière de prévenir le TDAH.

Réalité : Il n'existe aucune façon efficace et reconnue pour prévenir ce trouble.

9. Les parents peuvent avoir une influence sur les difficultés rencontrées par leur enfant souffrant de TDAH.

Réalité : Les parents peuvent faire une bonne différence. En fournissant un encadrement proactif et chaleureux, en collaborant et en communiquant avec les divers intervenants, ils peuvent grandement aider leur enfant.

RÉFÉRENCES :

1. MOOC Université Laval; Le point sur le TDAH : Comprendre, soutenir et accompagner les jeunes.
2. <https://www.chusj.org/soins-services/T/Trouble-de-l-attention>

IMAGES :

- Pixabay