

TDAH Partout Pareil

Cassons les mythes !

Mythe 1 : Juste hyperactif !

Faux !

L'hyperactivité,
c'est juste le sommet de l'iceberg :
on oublie tout, on perd tout,
tout nous distrait
(de la mouche à nos propres pensées) !





Mythe 2 : L'hyperactivité, ce n'est que chez les garçons !

Faux !

L'hyperactivité, c'est aussi chez les filles : elles peuvent être des tornades ou tout simplement avoir une hyperactivité verbale ! On les appelle "les pipelettes".

*Les enfants nous allons corriger les exercices
Lilou tu parles trop !*





Mythe 3 : Quand il veut, il peut !

Faux !

Le TDAH, c'est neurologique !

les difficultés sont liées au **fonctionnement cérébral** et non à la volonté de mal faire (ou aimé être puni...)

On réclame toujours + d'efforts, minimisant ainsi ces difficultés mais

là où un effort suffirait à beaucoup, l'individu ayant un TDAH doit constamment **lutter contre lui-même**

N'oublions pas !

Il est

le 1er à en souffrir !!!



Qu'allons nous faire de toi? on va encore nous dire qu'on est fasciste! tu te souviens l'ip, il y a deux ans? on aura per 2x la même chance!





Mythe 4

L'hyperactivité, c'est forcément visible !

Faux !

L'hyperactivité peut être **motrice**,
mais aussi **mentale**...

et elle tout autant envahissante mais uniquement pour celui qui le vit !





Mythe 5

Il est TDAH... vraiment ??? Mais il est sage !!

Il y a plusieurs types de TDAH :

1/ avec **inattention dominante**

2/ avec **hyperactivité / impulsivité** (le fameux H)

3/ le type **mixte** (1 + 2)

Si, chez les filles, le 1er type est le plus fréquent,

les 3 types peuvent concerner fille ou garçon !

Ceux qui n'ont que le profil Inattention se remarqueront moins (ou moins vite).

Ce sont des enfants **discrets**,
on dit d'eux qu'ils sont "**dans la lune**".
Ils ont **du mal à démarrer une tâche seuls**,
semblent **lents, oublient** leurs affaires,
sont **désorganisés**...





Mythe 6

Il est TDAH... vraiment ??? Mais il a de bons résultats scolaires !!

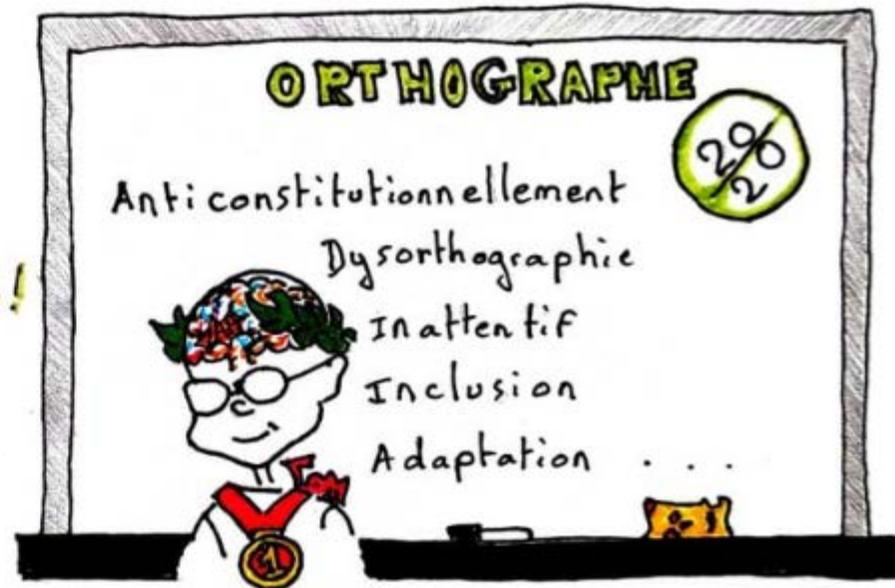
Le TDAH n'est pas synonyme de déficience intellectuelle, au contraire, ce sont souvent des personnes curieuses et désireuses d'apprendre.

Quand l'enseignant fait preuve d'empathie et l'encourage, l'enfant fera des efforts incommensurables car il fonctionne beaucoup **à l'AFFECT**.

Certains enfants vont compenser au-delà de leurs limites, au point d'être en crise chaque soir à la maison ou, même, avoir des migraines qui les mettent KO.

**Un enfant qui
compense mérite
tout de même
d'avoir des
adaptations car il
n'est pas sain d'aller
constamment au-
delà de ses limites !**

*Félicitation !
continue tes efforts !*





Mythe 7

TDAH ou juste mal élevé ?

Le TDAH est avant tout héréditaire et peut être influencé par l'environnement
Les enfants touchés par ce trouble ont parfois du mal à contrôler leur impulsivité et ceci s'explique par des causes biologiques, pas par une défaillance parentale !

*Lilou, encore?!
Nous en reparlerons avec ta mère ce soir!*

Les parents sont trop souvent accusés à tort alors qu'ils ont déjà un quotidien très lourd

Soutenons-les, ils le méritent !





Mythe 8

Ils ont juste besoin de règles strictes !

Faux !

La sévérité et les punitions ne sont pas de bonnes solutions...
Un cadre fixe empli d'empathie les aidera bien mieux à gérer leurs troubles





Mythe 9

TDAH = incapable de se concentrer !?

Faux !

Une personne TDAH **peut se concentrer lorsque le sujet la passionne.**

Elle peut même être alors en **hyperfocalisation**, comme si plus rien n'existait autour d'elle !

Il pourrait y avoir un cataclysme qu'elle ne le remarquerait pas...

La stopper dans son activité peut alors être très violent et la frustrer, au point d'entraîner une crise.

*Qu'est ce que c'est que ce bruit ?!
Louis ça va? Louis?!*



Création de Van Thuyne



Mythe 10
Le TDAH disparaît à 18 ans
Faux !

Eh non... Pas de magie !

Le TDAH, on naît avec... on meurt avec !

L'impact du TDAH est variable :
il peut être handicapant pendant l'enfance et
moins une fois adulte...
et vice-versa

Tout dépend des prises en charge et
adaptations pendant l'enfance
ou si l'adulte a adapté sa vie à sa façon de
fonctionner

de la sévérité du TDAH et
de la présence ou non de trouble(s) associé(s)

**Le TDAH est variable...
on peut encore en souffrir à l'âge adulte !**





Mythe 11

J'ai du mal à me concentrer... Je suis TDAH !

Vrai ou... Faux !

ça arrive à tout le monde d'être inattentif, perdre ses affaires, avoir des oublis... sans pour autant être TDAH

La différence se trouve dans la fréquence et dans l'intensité

Une personne avec un TDAH le vit très fortement, ça peut devenir insupportable !

Elle compense, se bat contre elle-même, se fatigue et craque ou se ferme, ne partageant plus ses souffrances, souvent par culpabilité car elle a honte et ses difficultés sont difficiles à comprendre pour les autres...



Soyez à l'écoute, soutenez nous !



Mythe 12

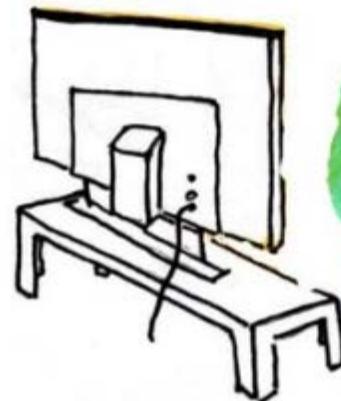
TDAH... surtout paresseux ! Faux

Il est facile de penser que leurs difficultés sont dues à un manque d'effort...
Or, il n'en est rien !

Ils doivent, en effet, en fournir 2 fois + pour obtenir les mêmes résultats que les autres
- et ceci entraîne + de fatigue et découragement

Quand les tâches sont nombreuses ou complexes, ils sont sujets à la procrastination - et c'est un cercle vicieux car une tâche remise à plus tard entraîne angoisse et culpabilité... ce qui bloque encore plus la mise en action

**Aidez-les
en séquençant
leurs tâches !**





Mythe 13

Une épidémie de TDAH ? Une mode ?

Non ! Il n'y a pas d'épidémie, et si c'était une mode, les personnes ayant un TDAH n'aimeraient pas la suivre !

D'après le consensus international sur le TDAH, 5,9 % des enfants et 2,5 % des adultes sont concernés.

Contrairement à ce que certains sous-entendent les chiffres restent stables. Grâce aux spécialistes et aux associations, on connaît mieux ce trouble et il est beaucoup mieux diagnostiqué.

Cependant, beaucoup d'idées fausses circulent encore, c'est pourquoi nous diffusons ces mythes :

Aidez-nous, partagez-les !





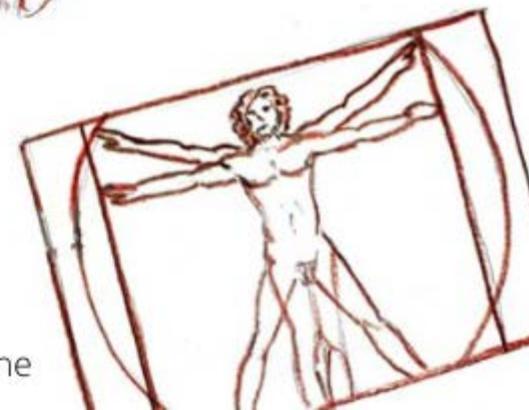
Mythe 14

Le TDAH : une invention contemporaine ?

On retrouve la description du TDAH dans des textes médicaux du **18e siècle**. D'abord décrit comme des troubles de l'attention, on insiste ensuite plus sur l'agitation et les troubles de comportement. On les attribue alors à des lésions cérébrales, puis, dans les **années 60** à un dysfonctionnement minime du cerveau...

C'est dans les **années 80** qu'on le décrit comme un trouble cognitif qui a pour base le déficit d'attention et peut s'accompagner d'impulsivité et d'hyperactivité.

Le TDAH a donc plus de 200 ans !





Mythe 15 (1ère vignette)

Le TDAH : une excuse pour des parents démissionnaires ?

Journée type d'un parent d'enfant TDAH

07 h 00 - Lever pour une préparation musclée pour l'école

Bonhomme a beaucoup de mal à se lever - **ses troubles du sommeil ne l'aident pas à avoir des nuits efficaces et reposantes**

Une fois levé, il faut lui rappeler sans cesse les mêmes instructions "Déjeune" "Habille-toi" "Laisse ton frère tranquille" "Mets tes chaussures" - **pas facile d'intégrer les gestes du quotidien entre les problèmes d'attention, l'impulsivité et l'hyperactivité !**

Ah mais zut, on y était presque... Mais où est passé cette foutue chaussure ??? - **Les problèmes de planification et d'organisation n'aident pas à gérer les gestes du quotidien !**

ça ne fait qu'1 h que Bonhomme est levé et Maman a dû courir dans tous les sens... Allez, on part à l'école !



Mythe 15 (2e vignette)

Le TDAH : une excuse pour des parents démissionnaires ?

Journée type d'un parent d'enfant TDAH

08 h 30 - C'est l'heure de l'école !

Arrivée in extremis pour Bonhomme - sous les regards accusateurs des passants se disant à quel point on s'y prend mal

Course à la montre pour déposer l'Ado - lui aussi cumule les troubles, et la crise d'adolescence en + (mais il faut encore l'assister pour tout)

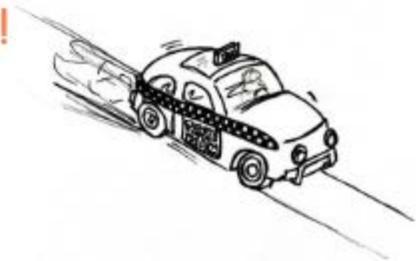
09 h 55 - Retour à l'école

C'est l'heure d'emmener Bonhomme chez l'orthophoniste - **Enième** remarque de la directrice de ne pas le récupérer pendant le temps de récré... mais faire 16 km en 5 min n'est pas vraiment possible !

11 h 00 - RV chez le psychomot

Après 1/2 de pause dans la voiture, Bonhomme est à l'heure à ce RV - on a de la chance, cette année, on a moins de trajet !

Allez, hop ! C'est l'heure du déjeuner !





Mythe 15 (3e vignette)

Le TDAH : une excuse pour des parents démissionnaires ?

Journée type d'un parent d'enfant TDAH

12 h 30 - Pause repas

C'est la course, comme d'habitude !

13 h 30 - Retour à l'école pour Bonhomme

14 h 30 - Toujours sur la route, il faut récupérer l'Ado au collège

14 h 45 - Brève pause à la maison...

Moment des devoirs avec l'Ado - Personne n'en sort indemne

15 h 55 - C'est l'heure de récupérer Bonhomme à l'école

16 h 15 - Vite ! Le cours d'habiletés sociales de l'Ado commence bientôt

16 h 25 - Moment des devoirs de Bonhomme, le pire négociateur du monde -
(je pourrais bientôt postuler comme médiatrice lors de prises d'otages)

17 h 10 - Argh ! On va être en retard pour récupérer Monstroplante !

17 h 45 - Moment détente pour l'Ado que tu déposes à s

18 h 00 - On reprend les devoirs avec El negociator

19 h 15 - C'est l'heure d'aller chercher Monstroplante

C'est bientôt la soirée...





Mythe 15 (4e vignette)

Le TDAH : une excuse pour des parents démissionnaires ?

Journée type d'un parent d'enfant TDAH

20 h 00 - Tu rentres ENFIN à la maison !!!

Tu prépares le repas - en speed, comme toujours, il est déjà tard...

20 h 30 - Tu leur racontes une histoire pendant qu'ils finissent leur repas

vu l'heure, pas trop le choix, vu qu'ils t'interrompent toutes les 2 sec pour te poser des questions

21 h 00 - (environ...) Ils lisent un peu dans leur chambre

21 h 15 - BOnhomme est couché... - mais il ne dort pas, tu l'entends parler tout seul... - enfin, il est calme, ouf ! Et quelques minutes après, il dort enfin - Quel miracle, la Mélatonine, avant il ne s'endormait pas avant 23 h et dormait mal, en plus

21 h 30 - L'Ado est couché - la Mélatonine fera vite effet (avant, c'était à minuit qu'il s'endormait et il angoissait énormément)

22 h 00 - Mon mari et moi mangeons enfin !

Un repas sur le pouce, je suis trop fatiguée pour cuisiner

**Maman et Papa ne sont pas démissionnaires,
ils sont épuisés : ils ont besoin
d'être compris et soutenus !**





T
DYS
A
H
& Cie



Le 9 octobre est la journée du handicap

Comme les autres troubles neurodéveloppementaux,
le **TDAH** est classé comme **handicap invisible**

