

Accueillir un enfant TDAH

En crèche, garderie, périscolaire...

TDAH : de quoi parle-t-on ?

Il s'agit d'un trouble neurodéveloppemental, tout comme l'autisme et les troubles Dys. Son nom complet est **T**rouble du **D**éficit de l'**A**ttention avec ou sans **H**yperactivité. Son diagnostic repose sur des critères bien définis. Ce trouble concerne environ 5% des enfants et adolescents dans le monde.

Les symptômes que l'on observe sont liés à une difficulté neurobiologique et non à une mauvaise éducation ou à un manque de volonté

Le TDAH se décline selon 3 formes cliniques :

- Une **inattention** prédominante,
- Une **impulsivité** et/ou **agitation** prédominante,
- La version mixte, qui associe les 3 symptômes : inattention, impulsivité et agitation.

Tous les enfants peuvent avoir ce genre de manifestations, à un moment donné, et notamment lors de la petite enfance mais dans le cas des enfants TDAH, ces difficultés sont persistantes et se manifestent de façon plus sévère et plus fréquente que chez les enfants du même âge et entraînent une gêne significative dans plusieurs domaines de leur vie : social, scolaire, familial.

Les enfants ayant un TDAH avec agitation prédominante se font plus vite remarquer et alertent plus rapidement : leur comportement dérange, perturbe. Leurs parents s'inquiètent plus vite et consultent plus tôt que pour les formes sans hyperactivité ; l'agitation provoquant plus de problèmes disciplinaires que l'inattention seule.

Cependant, les trois formes du TDAH peuvent entraîner des difficultés.

- a) Chez toute personne, l'attention est variable au cours de la journée mais chez un enfant TDAH c'est encore plus fort et plus souvent.
- b) Un enfant avec un TDAH se laisse vite distraire par les stimuli de l'environnement mais aussi par ses propres pensées : il n'arrive pas à faire le tri sur ce qu'il doit considérer en priorité.
- c) L'attention varie selon l'intérêt de la tâche : la nouveauté ou le côté ludique va stimuler, le côté répétitif va démotiver.

Pour ces 3 points, les efforts à fournir étant plus grands que pour ses pairs, la fatigue que cela lui cause va le rendre moins endurant que les autres. Et la fatigue va encore aggraver les difficultés d'attention mais aussi rendre l'enfant plus impulsif et accentuer son hyperactivité.

Les difficultés rencontrées seront interprétées différemment selon la personne qui les observe :

Pour tout autre observateur ne connaissant pas le trouble :

- Manquer de concentration peut signifier manquer de bonne volonté ou de motivation,
- Être agité est pris pour une marque d'immaturation ou d'indiscipline de l'enfant,
- Être impulsif peut être vu comme une démonstration d'agressivité.

Pour l'observateur averti, ces mêmes comportements sont par contre perçus comme les symptômes du trouble.

Celui-ci se manifeste différemment selon chaque enfant, mais aussi selon les moments de la journée et en fonction de ses autres difficultés et de ses atouts :

- certains arriveront à pallier leurs difficultés attentionnelles en adoptant des stratégies ou grâce à un haut potentiel intellectuel.

- un enfant d'un naturel craintif ou timide arrivera mieux à surmonter son tempérament agité.
- l'apparence parfois joviale ou effrontée est souvent une belle façade qui cache un mal-être pour ces enfants qui souffrent d'être trop souvent confrontés à l'échec et contraints à la conflictualité. Ce sont en effet des enfants qui se font très souvent gronder ou punir et sont mal compris.

Bien se rappeler : si le TDAH présente toutes les apparences de l'indiscipline et de l'insolence, il ne correspond pas pour autant à des actions volontairement hostiles à l'autorité ou à autrui.

Les manifestations du TDAH

Il se manifeste en principe très tôt par un excès d'agitation dès l'âge de la marche ou à l'entrée en collectivité.

Quels points observer ?

1. L'attention fluctuante

Les difficultés rencontrées	Les conséquences de son trouble
Passe d'une activité à une autre, n'en termine aucune, oublie qu'il faut ranger avant de passer à autre chose	Il semble ne s'intéresser à rien ou être impossible à canaliser
A besoin qu'on l'aide à initier la tâche mais aussi à la poursuivre	Il demande une attention constante, parfois de façon plus intense que les autres enfants de son âge qui ont l'air d'avoir plus de difficultés, pourtant
A du mal à écouter, à dialoguer	On pense qu'il le fait délibérément
N'arrive pas à assimiler les règles d'un jeu	Il agace
Il est très étourdi, maladroit	Il a du mal à se lier d'amitié, à s'intégrer et à participer aux activités collectives
Il oublie tout	Il n'apprend pas de ses erreurs et les reproduit donc souvent : on se dit qu'il défie l'autorité ou se fiche des remarques qu'on lui fait
Semble ne pas écouter, même quand on lui parle personnellement	On croit alors qu'il ne veut pas
N'arrive pas à retenir les consignes, il faut les lui répéter plusieurs fois	On a l'impression qu'il ne veut pas s'y conformer
Il est désorganisé, désordonné, perd ses affaires	On se dit qu'il s'en fiche
Il est lent quand il fait quelque chose	C'est tellement contradictoire quand, en plus, on le voit très agité à d'autres moments
Il est vite distrait par des stimuli externes (sonores, visuels...) ou internes (ses pensées)	Il a mal à soutenir son attention et ça donne l'impression qu'il ne s'intéresse pas vraiment à ce qu'il fait ou à ce qu'on lui demande de faire

Tout ceci est parfois perçu comme une forme d'opposition ou de mauvaise volonté et provoque plaintes et remontrances. Pourtant, l'enfant essaye, et souvent avec de grands efforts, mais son trouble l'empêche d'y parvenir comme les autres et, s'il y parvient, il se fatigue vite et ne tient pas dans la durée. On peut alors se dire qu'il ne fait que quand il veut : en fait, c'est quand il peut !

2. L'impulsivité et l'hyperactivité

Sa précipitation le conduit à commettre des erreurs parfois mal comprises. Son agitation perturbe, dérange et agace. Ces 2 symptômes sont la composante du « H » de TDAH et ne sont pas toujours toutes les 2 présentes mais peuvent aussi se combiner et entraîner les mêmes difficultés.

Les difficultés rencontrées	Les conséquences
Il court, fonce tout droit, se précipite comme une tornade, bouscule tout sur son passage	Il semble impossible à gérer
Il ne peut pas attendre	
Il bouscule un autre enfant en se précipitant pour jouer	On se dit qu'il est malpoli, mal élevé
Il répond ou agit avant d'écouter jusqu'au bout	
Il interrompt les autres ou impose sa présence (dans les conversations, les jeux ou les activités)	
Il peut commencer à utiliser les biens d'autrui sans demander ou recevoir une autorisation	Il a du mal à s'intégrer et se faire des amis
Il est maladroit, casse beaucoup	On se dit qu'il n'est pas soigneux
Il se décourage rapidement face à la difficulté ou si les résultats ne sont pas assez rapides et ne lui semblent pas accessibles	Il pleure, s'énerve ou refuse de continuer quand il n'y arrive pas et on le voit comme un enfant coléreux
Il peut avoir des difficultés avec toute tâche qui demande de prendre du temps, de s'appliquer (écriture, puzzle...)	On se dit qu'il est capricieux et ne veut faire que ce qu'il veut
Il n'arrive pas à rester en place, se lève au moindre prétexte, étire ses bras, ses jambes, se balance sur sa chaise ou la fait grincer	Il agace et stresse ceux qui l'entourent et les adultes qui s'occupent de lui
Il parle trop, il est difficile à suivre	
Il semble infatigable, comme « monté sur un ressort ».	Il est fatigant, épuisant
Il touche à tout, tripote	Lui, il en a besoin mais on se dit qu'il ne respecte rien
Il court, grimpe partout, même dans des situations où cela est inapproprié (grimpe aux arbres, sur les barrières)	Il prend des risques inconsidérés sans en avoir conscience : pour lui, il ne se met pas en danger, il explore ou teste, ne voit pas les risques de ce qu'il fait

L'impulsivité provient d'un défaut de contrôle : il ne peut pas se concentrer et se contenir dans le même temps car chaque tâche lui demande un effort énorme. Cette impulsivité est verbale, motrice et sociale : il manque de frein dans le contrôle de ses idées, de ses émotions et de ses mouvements

L'hyperactivité est le symptôme le plus gênant pour son entourage, il a un rôle positif pour l'enfant car s'agiter lui permet de maintenir son cerveau en état d'éveil

3. La dérégulation émotionnelle

S'il est naturel pour un enfant de ne pas encore bien gérer ses émotions à cause de son jeune âge et son inexpérience, l'enfant ayant un TDAH a un seuil de tolérance à la frustration et à l'ennui encore plus faible.

Il n'arrive pas à adapter ses réactions lorsqu'il est confronté à une émotion, que celle-ci soit positive ou négative et réagira toujours plus fort et souvent de façon très déconcertante ou inattendue.

La moindre frustration peut engendrer chez lui des crises de colère violentes :

- Ne pas réussir un exercice ou perdre à un jeu,
- Ne pas se sentir capable de faire ce qui lui est demandé,
- Ne pas se sentir compris,
- Ne pas arriver à exprimer ce qu'il ressent,
- Le refus de lui accorder une faveur ou un privilège...

Une joie intense aura aussi cet effet :

- Assister à une fête,
- Faire une activité très plaisante,
- Partir en voyage,
- Tout événement un peu particulier.

Outre les crises de colère, ces moments peuvent entraîner chez l'enfant une instabilité motrice, une attitude d'opposition et des comportements non adaptés.

On leur reprochera d'être encore plus immatures que leurs pairs, d'être capricieux, indisciplinés... Cependant, il faut savoir que cette dysrégulation émotionnelle existe autant chez le petit et grand enfant que chez l'adolescent et persiste encore à l'âge adulte. Elle entraîne des changements d'humeur permanents, au gré des événements et de la façon dont l'individu arrivera à les gérer selon ses propres filtres.

4. Le manque de motivation

Si la motivation peut varier selon des facteurs psycho-affectifs, elle dépend aussi de processus neurobiologiques. On est motivé quand on espère retirer de son action un plaisir à court ou long terme ou éviter un déplaisir, c'est ce qu'on appelle le système de récompense. Or, celui-ci s'organise sur une transmission dopaminergique, qui est elle-même perturbée dans le TDAH. Ceux qui en souffrent ont donc du mal à percevoir ce système de récompense.

De plus, comme un enfant TDAH est malheureusement souvent en échec malgré ses efforts, il va plus facilement se décourager.

Ces deux aspects rendent sa motivation difficile et l'enfant pourra facilement se bloquer :

- En refusant de faire ce qui lui semble compliqué,
- En ayant du mal à initier sa tâche,
- En tentant de reporter.

C'est un enfant qui a davantage besoin de renforcements positifs : en intensité comme en fréquence pour pouvoir enclencher sa motivation.

Il faut être conscient que le manque de motivation n'est pas la cause de leur déficit d'attention mais bien une conséquence à double niveau

5. La notion du temps

La perception du temps est un processus neuropsychologique complexe qui se modifie de l'enfance à l'âge adulte. Il engage notamment des circuits cérébraux au niveau temporel et frontal (celui qui est impliqué dans le TDAH). L'enfant TDAH est en grand décalage dans ce domaine par rapport à son âge physiologique.

Cela se traduit :

- Par la difficulté à évaluer le temps qui s'écoule et interpréter les notions de temps (« tout de suite », « bientôt », « dans quelques minutes »),
- Se repérer dans la journée (est-on le matin ou l'après-midi ?),
- Connaître les saisons ou les jours de la semaine, les mois,
- Savoir utiliser les bons termes pour situer un événement (hier pour dire la semaine dernière, le mois dernier pour l'année dernière...),
- Commencer une activité d'une demi-heure lui paraîtra être une éternité, tout comme 5 minutes peuvent lui sembler très longues.

6. Les difficultés relationnelles

Elles représentent une des difficultés majeures du TDAH et se révèlent souvent bien plus tôt que tous les autres aspects puisqu'elles peuvent être présentes dès la maternelle. C'est le résultat de ses difficultés d'ajustement de son impulsivité, son hyperactivité et ses réactions émotionnelles trop vives mais il faut savoir que tout comme les enfants avec autisme, même si les causes et les manifestations

sont différentes, l'enfant TDAH a une certaine difficulté à se représenter les émotions et les pensées d'autrui et a donc du mal à interagir.

Tout ceci entraîne bien souvent le rejet des autres et l'enfant est mis à l'écart, victime de moquerie, voire de harcèlement.

Fluctuation et variabilité des symptômes

C'est un trouble qui se manifeste partout, en tout temps, en toutes circonstances, mais de façon variable en intensité et selon les situations et cela le rend difficile à comprendre

Les symptômes s'aggravent :

- dans les situations qui exigent une attention ou un effort mental soutenu,
- celles qui manquent d'attrait ou de nouveauté : écouter un cours, faire ses devoirs, réaliser une tâche répétitive,
- et surviennent plus volontiers dans les situations de groupe où les stimuli sont nombreux (garderie, école, sport...).

et peuvent se faire discrets, minimes ou être absents lorsque l'enfant est :

- en tête-à-tête,
- dans un environnement nouveau,
- lorsque ce qu'il fait l'intéresse,
- dans les situations particulièrement stimulantes ou gratifiantes.

Les troubles associés

D'après les études épidémiologiques internationales, plus de 75% des enfants atteints d'un TDAH présentent au moins un autre trouble associé et plus de la moitié au moins deux :

- Le trouble de l'opposition avec provocation (de 25 à 36%).
- Les troubles anxieux (de 15 à 31 %)
- Les troubles du sommeil (de 30 à 50%)
- Le trouble du spectre autistique
- Les troubles des apprentissages :

Dyslexie/dysorthographe	Trouble du langage écrit (lecture, écriture)
Dysgraphie	Trouble d'organisation et de coordination de l'écriture
Dysphasie	Trouble de la parole et du langage - le langage expressif (ce que l'on produit) et/ou réceptif (ce que l'on comprend)
Dyspraxie	Trouble de la planification et de l'automatisation des gestes
Dyscalculie	Trouble des outils de logique mathématiques

L'enfant ayant un Trouble du Déficit de l'Attention aura plus de mal à compenser les éventuels Dys qu'un autre enfant.

Le retentissement du TDAH

Du fait des fluctuations de la symptomatologie, on peut vite croire que les conduites de l'enfant sont délibérées et cela peut entraîner des réactions de rejet à son égard ou la tendance à adopter une conduite éducative répressive qui se révèle peu efficace.

Comment les aider ?

On dit de celui qui a la bougeotte qu'il ne peut rester en place. Tout est dans le « qui ne peut ». En effet, toutes les difficultés des enfants TDAH sont liées à une incapacité, et c'est ce qui les fait véritablement souffrir car ils se rendent bien compte qu'ils ne correspondent pas à certains critères et ils se sentent fautifs. Pour beaucoup d'entre eux, chaque jour est une succession d'échecs.

Même s'ils mettent toutes leurs forces pour s'assagir, leurs efforts ne peuvent se maintenir longtemps. Que ce soit à l'école ou à la maison, ils se font souvent gronder, punir. Leurs pairs les craignent à cause de leur comportement impétueux et, trop souvent, les fuient ; il y a peu de répit. Comme tous les autres enfants, ils ont pourtant le désir d'être sages, gentils, de réussir à l'école, être appréciés ou aimés : ils souffrent donc beaucoup de cette situation qui les font paraître comme des enfants méchants, désobéissants, mal élevés, qui causent de la douleur et ne méritent pas l'attention ou l'affection des autres. On leur prête bien souvent à tort des intentions provocantes ou malveillantes.

Ils sont les premiers à souffrir de leurs comportements et en souffrent bien plus que n'importe qui. Comment les aider ? En abandonnant le registre disciplinaire et en leur accordant à nouveau de la confiance : on leur permet ainsi de reprendre espoir et confiance en eux et à modérer leur anxiété.

Lectures conseillées

	<p>« 100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité et pour aider les enseignants, les parents et les enfants » Francine Lussier – Editions Tom Pousse</p> <p>Des chapitres pour les parents, pour l'enseignant, pour le jeune. Très complet !</p>
	<p>« Mieux vivre avec le TDAH à la maison » Line Massé, Martine Verreault, Claudia Verret – Editions Chenelières Education</p> <p>Un guide de l'animateur, un recueil d'activités (21 ateliers), un CD, les documents nécessaires à l'animation et des fiches.</p> <p><u>Pour les intervenants des milieux communautaires, établissements scolaires, réseau de la santé et des services sociaux qui désirent mieux soutenir ces parents.</u></p>
	<p>« 50 règles d'or pour élever un enfant hyperactif » Laura Caldironi – Editions Larousse</p> <p>Comment accompagner les enfants très actifs et les enfants TDAH : comment interpréter les actes de l'enfant ? Des objectifs accessibles à l'enfant pour l'aider à reprendre confiance en soi. Comment accompagner les émotions et créer un environnement propice au développement du raisonnement et de la concentration.</p>
	<p>« TDAH - La boîte à outils - Stratégies et techniques » Ariane Hébert – Editions de la Mortagne</p> <p>Stratégies et trucs concrets à mettre en pratique pour intervenir adéquatement. Comment apprendre aux enfants avec un TDAH : ne rien perdre, ne rien oublier, s'organiser, être moins agité et plus concentré, gérer l'impulsivité, diminuer sa colère, mieux vivre ses émotions.</p>
	<p>« Troubles de l'attention avec ou sans Hyperactivité » Anne Gramond – Editions Tom Pousse</p> <p>Outils pratiques et aménagements pédagogiques à mettre en place par les enseignants et tous ceux qui accompagnent l'enfant dans sa réussite scolaire, inspirés des thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, concrets et faciles à mettre en œuvre pour permettre à cet enfant de réussir sa scolarité.</p> <p><u>Recommandé aux parents et enseignants</u></p>

	<p>« Les défis et les réussites de... Zachary Petit » Caroline Laroche – Editions La Roupille, Collection Mioche</p> <p>Un journal de bord à lire et remplir pour apprendre à devenir organisé à la maison, concentré à l'école, tolérant et patient avec ses amis : 7 histoires inspirantes - 7 défis motivants - 21 trucs et astuces - 7 défis à travailler pendant 7 semaines - 7 évaluations à faire par semaine - 21 façons de récompenser.</p>
	<p>« Toby et Lucy, deux enfants hyperactifs » Charles-Antoine Haengeli - Editions Médecine & Hygiène</p> <p>Ce livre explique ce qu'est le TDAH, version suisse, et donne quelques conseils aux parents, aux enseignants, aux thérapeutes, sous la forme d'un livre illustré</p>
	<p>« Les troubles des apprentissages - 100 questions/réponses » Laurence Robel – Editions Ellipses</p> <p>Les troubles Dys et le trouble attentionnel : clinique – facteurs étiologiques et mécanismes physiopathologiques – approches thérapeutiques et rééducatives – scolarité – Famille et société</p>
	<p>« L'enfant hypersensible - Mieux comprendre pour mieux aider... » Pierrick Martinez – Pierrick Martinez Illustrations</p> <p>Un outil pour les professionnels et les parents mais réalisé sous forme de BD pour s'adresser aussi aux enfants</p>
	<p>« Grosse colère » Mireille d'Allancé</p> <p>Mode d'emploi de la colère : D'où vient-elle ? Comment se manifeste-t-elle ? Quels sont ses effets ? Comment se termine-t-elle ?</p> <p>Un livre très utile pour apprendre à l'enfant à mieux se connaître et comprendre les émotions qui le traversent.</p>

Liens utiles

Le site du Dr Annick Vincent pour les professionnels et les parents : www.attentiondeficitinfo.com.

Le groupe Facebook de notre association réservé aux [professionnels de l'Éducation](https://www.facebook.com/professionnelsdeleducation)

Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil