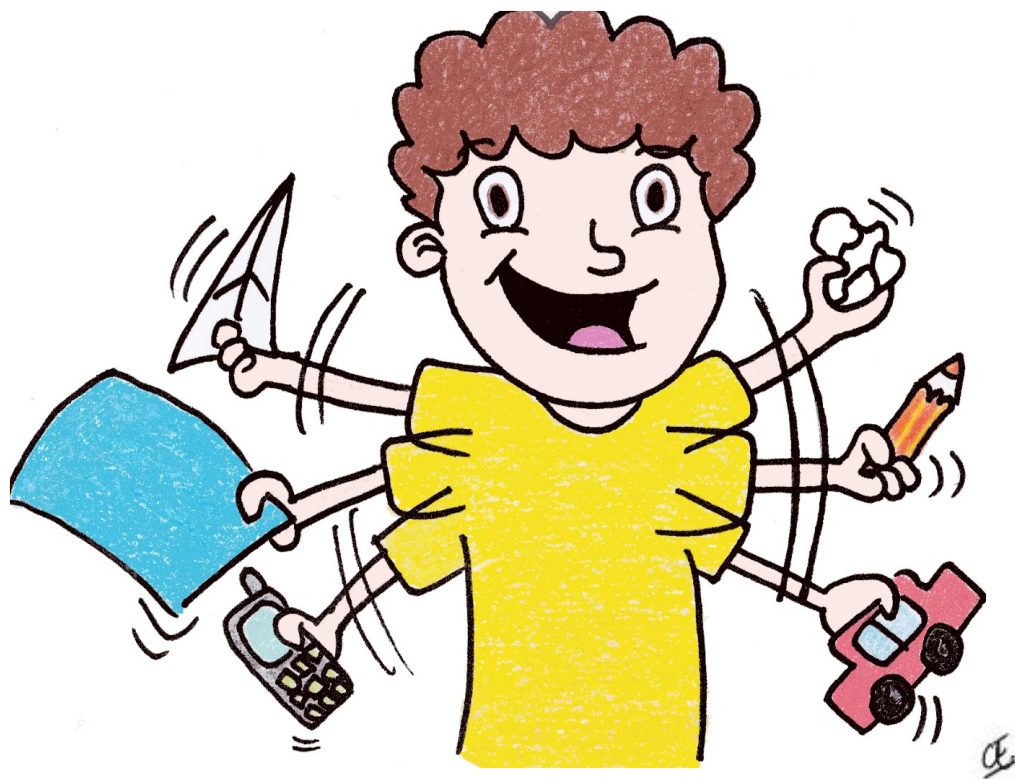


Vivre au quotidien avec un enfant atteint de TDA/H

par Caroline Everaere, psychologue.



« C'est ma tête qui va trop vite, j'arrive pas à m'arrêter », c'est ce que m'a dit un jeune garçon de 8 ans lors de notre première séance pour m'expliquer ce qu'est le TDAH pour lui.

Le TDAH, ou trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, est un trouble neuro-développemental assez fréquent touchant jusqu'à 10% des enfants d'âge scolaire. Ce trouble se manifeste par des difficultés à maintenir son attention avec souvent des répercussions sur le comportement.

Ces conséquences sont parfois difficiles à gérer au quotidien pour l'enfant mais aussi pour son entourage. Voici donc quelques conseils afin de vous aider à apprivoiser ce trouble de l'attention et de favoriser l'épanouissement de la famille à la maison.

« Mon cerveau ne s'arrête jamais » continua le jeune garçon de 8 ans. Cela le fatigue beaucoup, d'autant qu'il doit fournir un effort plus important pour se concentrer. A la fatigue mentale s'ajoute donc la fatigue physique. Elle est accentuée dans le cadre d'un trouble de l'attention avec hyperactivité par l'effort d'inhibition du comportement. Il est donc important de faire de petites pauses régulières afin que votre enfant détache complètement son esprit de l'objet de sa concentration. Vous pourrez donc alterner les moments de travail et les moments de détente.

Un cerveau reposé est aussi un cerveau qui mémorise mieux, et l'attention étant fortement impliquée dans les processus de mémorisation, des pauses régulières permettront à

votre enfant d'être plus concentré et ainsi de mieux mémoriser.

Il faut également prendre en considération le fait qu'un enfant atteint de trouble de l'attention a besoin de plus de temps pour réaliser ce qui lui est demandé, le brusquer ne lui rendrait pas service.

Et vous, parents, comment accueillir cette nouvelle ? Recevoir un diagnostic de TDA/H peut être très bouleversant et beaucoup de questions peuvent survenir : « Qu'est-ce que c'est ? », « C'est grave ? », « Que faut-il faire ? »... Il est alors conseillé de prendre un temps auprès d'un psychologue pour comprendre et accepter cette annonce. Il pourra vous rassurer et vous apporter des réponses et des outils psychoéducatifs pour vous accompagner, vous et votre enfant.

Afin de vous aider dans votre relation avec votre enfant atteint de TDA/H voici trois points importants sur lesquels vous pouvez vous appuyer au quotidien.

1) Favoriser une communication adaptée et une relation bienveillante :

- Essayez de parler clairement, pas trop vite et pas trop fort.
- Ne donnez qu'une consigne/information à la fois, l'une après l'autre. Surcharger votre discours risquerait de faire perdre le fil à votre enfant. « Le soir je lui demande de se laver, de se mettre en pyjama, de se brosser les dents, et d'aller se coucher et je le retrouve dans la salle de bain en train de rêver », rapport une maman en consultation. Favorisez le plus possible un fonctionnement par étape.
- Afin de vous assurer de la bonne compréhension de la part de votre enfant, vérifiez bien que son attention est portée sur ce que vous lui dites. Vous pouvez par exemple lui demander ce que vous venez de lui dire et ce qu'il en a compris. Vous pourrez alors le corriger si besoin.
- Privilégiez les demandes positives plutôt que les contraintes négatives, par exemple « Mange d'abord, tu me raconteras ta journée ensuite. » plutôt que « Ne mange pas la bouche pleine. ».
- Évitez les remarques dévalorisantes. Si votre enfant est impulsif et est sujet à des colères sachez qu'il a besoin d'avoir un moyen d'extérioriser ses émotions sans danger pour lui et pour autrui. En essayant de satisfaire ce besoin, la colère a de forte chance de passer. Vous pouvez nommer (et donc reconnaître) l'émotion ressentie « Je vois bien que tu es en colère mon grand, que se passe-t-il ? », ainsi vous lui apporterez l'attention que réclame peut-être votre enfant et lui donnez la permission d'exprimer sa colère calmement.
- Évitez les généralisations, et privilégiez les remarques limitées et spécifiques concernant un point précis.
- Aidez votre enfant à apprendre de ses erreurs. Les enfants avec un trouble de l'attention ont souvent du mal à faire le lien entre leurs comportements et leurs conséquences. Vous pourrez l'aider à faire cette connexion, il apprendra alors mieux de ses erreurs.

2) Pour une bonne confiance en soi :

- Ne soyez pas avares de compliments. Montrez à votre enfant que vous constatez ces progrès et qu'il est compétent dans ce qu'il fait. Les difficultés qu'il peut rencontrer liées à son trouble de l'attention peuvent lui renvoyer une mauvaise image de lui-même. Il

pourrait alors se décourager ou se démotiver. Avec ces compliments il se sentira plus confiant.

- Faites-lui remarquer qu'il est compétent et qu'il réussit les choses qu'il entreprend. En plus d'être valorisant pour lui cela instaure un climat positif.
- Repérez les points forts de votre enfant et encouragez-le à s'investir dans des activités pour lesquelles il est doué, il en ressentira un sentiment de fierté.
- Mettez en place des objectifs réalistes et réalisables. Élaborez ces objectifs avec votre enfant en tenant compte des aspects problématiques (distractibilité, concentration courte, hyperactivité...).
- N'hésitez pas à dire à votre enfant que vous l'aimez et le soutenez sans condition, qu'il réussisse ou non.
- Réservez un moment privilégié avec lui au quotidien, comme une sortie, un jeu ou tout simplement un moment seul avec lui.

3) Quelques outils à mettre en place :

- L'emploi du temps est un bon outil pour les enfants avec un trouble de l'attention. Il permet à l'enfant de mieux se repérer dans le temps et d'anticiper des événements particuliers.
- La minuterie : elle permet à l'enfant d'apprendre à mieux gérer son temps, à avoir une représentation du temps qui passe et du temps qu'il met dans ses activités.
- Les planning de routine : vous pourrez les utiliser pour la routine du matin et la routine du soir. Ils consistent à établir une liste des tâches qui composent ces routines. Par exemple pour la routine du matin : se lever, aller aux toilettes, prendre le petit déjeuner, se brosser les dents, s'habiller, prendre son cartable (qui a été vérifié le soir), mettre ses chaussures et son manteau. Vous pouvez le dessiner ou l'écrire selon ce que préfère votre enfant. Privilégiez des vignettes ou des phrases courtes qui symbolisent les étapes nécessaires et leur ordre à chaque routine.
- La guidance parentale peut également vous aider à apprendre à exprimer des consignes claires et cohérentes. Les enfants avec un trouble de l'attention ont besoin de savoir précisément ce que l'autre attend d'eux.
- N'hésitez pas à demander l'aide de professionnels pour votre enfant si besoin mais aussi pour vous-même, surtout si vous vous sentez impuissant, frustré ou fatigué. En vous sentant moins stressé le quotidien sera pour facile à gérer et cela pourra être bénéfique également pour votre enfant.

Caroline EVERAERE

Psychologue-Neuropsychologue

156 Rue du 8 Mai 1945

59 650 Villeneuve d'Ascq

06 73 42 77 95

contact@ceveraere-psychologue.fr

www.ceveraere-psychologue.fr