

## TROUBLE DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (T.D.A.H)



### Définition :

Le **TDH** est un trouble du neurodéveloppement qui se caractérise par des **difficultés à maintenir son attention et sa concentration**, par de l'impulsivité et dans certains cas par une hyperactivité.

Ce trouble peut engendrer :

- des difficultés de concentration
- des difficultés d'attention
- des difficultés dans sa vie sociale



### Manifestations :

Ce trouble peut se manifester de plusieurs manières :

- un déficit de l'attention : **difficultés à rester concentré, se distrait facilement ou oublie souvent.**
- de l'impulsivité : **interrompt sans cesse ses activités et celles des autres, a du mal à réfréner ses envies, ses actions ou ses paroles.**
- de l'hyperactivité : **agité, il bouge sans cesse, n'arrive pas à se canaliser**



### Faire face à ce trouble :

Pour faire face à ce trouble, nous vous proposons quelques actions simples :

- **Gestion des émotions** : exercices de respiration, des pauses régulières pour permettre aux enfants de se recentrer
- **Être à l'écoute** : le plus important dans la relation est que l'enfant se sente écouté et compris, il est donc primordial de comprendre son fonctionnement ; s'il n'arrive pas à se canaliser par exemple il est inutile d'essayer de le forcer
- **Adapter le cadre** : celui-ci doit être adaptés à ses besoins spécifiques (il n'y a pas de cas ou de solutions générales).
- **Routine structurée** : mettre en place un emploi du temps prévisible et être en capacité de l'informer ce que vous allez faire, ceci est rassurant et l'aidera à mieux se repérer dans le temps

- **Encouragements positifs** : peuvent montrer un besoin de motivation supplémentaire pour s'engager dans leurs activités. **Encouragez** et n'hésitez pas à mettre en place un système de valorisation pour stimuler la confiance en soit.
- **Attention particulière**: au vu des difficultés de concentration auxquelles il peut faire face, il est important de lui rappeler des choses simple qu'il aurait pu oublié (ex: il n'a pas forcément penser à s'hydrater de la journée et se trouve particulièrement agité : un grand verre d'eau le calmer car il ne s'était pas forcément rendu compte qu'il avait soif et son corps le manifesté sans le savoir)
- **Patience** : face à ce trouble, vous allez devoir faire preuve d'une grande patience (notamment en cas d'hyperactivité) car les personnes atteintes de ce trouble peuvent se montrer particulièrement épuisantes sans s'en rendre compte. Prenez en compte qu'il ne le fait pas exprès et qu'un petit effort pour vous en ai un énorme pour lui.



### Comportement à éviter :

La communication est primordiale, quelques formulations à éviter :

- **Transmettre plusieurs consignes à la fois** : soyez clair et neutre dans vos consignes ; si celle-ci est longue, divisez la ou expliquez la en plusieurs temps
- **Tourner la consigne de façon interrogative** : (ex: ne lui dites pas "as-tu pensé à ranger ta tente" mais plutôt "je te demande de ranger ta tente") la consigne sera identifié comme un ordre et non une question banale à laquelle il doit répondre sans attentes
- **Pas de négation lors de consigne** : (ex: ne lui dites pas " ne fais pas ça", "arrête de te déconcentrer" mais plutôt "fait ça", "essaie de te concentrer")
- **Eviter de se mettre en colère systématiquement** : parfois même si on ne le voit pas, l'enfant ne désobéit pas mais n'arrive juste pas à effectuer l'action demandée



### Conseils pratiques :

1. **Attention** à ce que **votre sanction reste éducative** : la sanction est une réparation en lien avec l'action commise (ex: l'enfant fait du bruit pendant une consigne: demandez lui de participer à des activités calmes pour apprendre à gérer son énergie)
2. **Aidez le à dépenser son énergie** : même s'il aura tendance à vite récupérer de l'énergie, cela peut le détendre considérablement et lui permettra d'extérioriser ses émotions
3. **Faire des pauses** : autant pour vous que pour l'enfant, il est important de faire des pauses pendant ou entre les activités si le besoin se fait ressentir
4. **Limiter les distractions** : le TDAH peut considérablement perturbé l'attention et la concentration, donc moins il y a de distraction possible moins l'enfant aura de possibilités de déconcentration