

Mon enfant est atteint de TDAH : que puis-je faire ?

Le site du Docteur PHILIPPE HALGAND

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.halgand



Validé par
le Comité Scientifique Psychiatrie

Le Trouble du Déficit de l'Attention avec Hyperactivité, ou TDAH, est un trouble psychiatrique caractérisé par des problèmes d'inattention, d'impulsivité et d'hyperactivité. La nature même de ces symptômes rend la vie quotidienne souvent dure à gérer pour les parents d'enfants atteints de ce trouble.

Comment puis-je aider mon enfant au quotidien ?

Votre enfant a besoin d'un environnement structuré, avec des rituels qui lui apprendront à être organisé et à agir avec discipline. Faites-le participer aux tâches de la maison en affichant par exemple une liste des choses à faire. Si votre enfant est encore jeune, des pictogrammes et des codes de couleurs fonctionnent souvent très bien.

Si votre enfant abandonne une tâche qui lui paraît trop difficile, découpez l'activité en plusieurs étapes plus faciles, en ne lui confiant qu'une tâche à la fois.

Lorsque vous parlez avec lui, assurez-vous qu'il vous écoute bien et qu'il a bien compris ce que vous souhaitez, par exemple en lui demandant de répéter ce que vous venez de lui dire.

Renseignez-vous au maximum sur le mode de fonctionnement des enfants

atteints de TDAH en lisant des ouvrages sur le sujet et en demandant conseil à l'équipe médicale qui le suit. Rejoindre une association vous permettra d'échanger avec d'autres parents dans la même situation que vous, voire avec des adultes atteints de ce trouble.

Que puis-je faire en cas de crise ?

Lorsque votre enfant est en pleine crise de colère, isolez-le dans un endroit calme, prenez-le dans vos bras. Ne cédez pas à son accès de colère, ce qui lui laisserait croire que l'insistance et le chantage fonctionnent.

Une fois votre enfant calmé, discutez avec lui pour tenter de comprendre les éléments déclencheurs de cette crise. Cela vous permettra d'anticiper les prochaines crises et l'aider, de son côté, à prendre conscience des facteurs déclencheurs de futures crises.

Dois-je le gronder à chaque fois qu'il fait une bêtise ?

De par son trouble, votre enfant est amené à connaître davantage de comportements inadaptés que les autres enfants. Il serait difficilement vivable, pour vous comme pour lui, de passer votre journée à lui faire des reproches.

Ne laissez pas pour autant passer les comportements intolérables, mais tentez de mettre au maximum l'accent sur les bonnes attitudes et sur ses efforts. Comme tous les autres enfants, il a avant tout besoin de votre amour et votre soutien.

Il peut-être utile de prendre un moment lorsqu'il est calme, par exemple avant le coucher, pour faire le point sur sa journée, le féliciter pour ses efforts et lui signaler les mauvais comportements à éviter à l'avenir. Vous pouvez par exemple utiliser un tableau à points pour noter son comportement de la journée, avec à la clef une récompense pour les journées sans soucis.

Puis-je être optimiste quant à son avenir ?

Le TDAH conduit de nombreux enfants vers un échec scolaire. Une prise en charge précoce de votre enfant permettra de limiter ce risque en réduisant les

symptômes et en donnant des clefs à l'équipe éducative pour proposer des méthodes scolaires adaptées.

Environ un tiers des enfants atteints de TDAH conservent les symptômes à l'âge adulte et ont alors davantage de mal que les autres à entretenir une vie de famille et une vie professionnelle stable.

Les deux autres tiers voient leurs symptômes disparaître ou apprennent à les surmonter pour mener une vie normale : il y a donc de grandes chances pour que la situation de votre enfant aille en s'améliorant nettement.

Avec de la patience de votre part et un traitement adapté, rien n'empêchera votre enfant d'être heureux dans sa vie d'adulte et de s'épanouir dans le métier qu'il aura choisi.

Conséquence d'un fonctionnement différent de leur cerveau, les enfants atteints de TDAH sont souvent plus créatifs et imaginatifs. Ils ne sont en aucune façon moins intelligents que les autres.

Ma vie tourne en permanence autour de mon enfant hyperactif : est-ce normal ?

L'éducation au quotidien d'un enfant atteint de TDAH demande énormément de patience et d'efforts, mais ne négligez pas pour autant les autres membres de votre famille.

Dans beaucoup de familles, l'attention portée sur l'enfant TDAH a des effets néfastes sur le couple et sur les autres enfants, qui peuvent se sentir délaissés.

Un dialogue fréquent avec le reste de la famille permet de prendre le recul nécessaire sur le trouble et de renforcer les liens familiaux.

Si certains des conseils présents dans ce document peuvent être utiles pour des enfants turbulents, ils sont avant tout destinés aux enfants atteints de TDAH. Le fait que votre enfant soit agité, inattentif ou capricieux ne signifie pas qu'il a un TDAH. Seul un médecin qualifié pourra faire un diagnostic fiable après plusieurs consultations.

