

## *La chronique de Katherine Lussier, psychoéducatrice*

*M.Sc. Psychoéducation.*

*Édition d'avril 2009*

**Thème : Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)**

### Références :

- ❖ [www.comportement.net](http://www.comportement.net)
- ❖ Dumas, J. E. (2002). Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent. Éditions de boeck : Bruxelles.
- ❖ Bédard, R., Morasse, M., & Veilleux, E. (2002). Le trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH) : Comprendre et agir. Éditions la bougeotte : Université Laval.
- ❖ Goupil, G. (1997). Les élèves en difficulté d'adaptation et d'apprentissage. Éditions Gaétan Morin : Montréal.
- ❖ TDAH. Trouble du déficit de l'attention/hyperactivité : Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes. Document de soutien à la formation : Connaissances et Interventions. MELS (2003).
- ❖ Drouin, C., Huppé, A. (2005). Plan d'intervention pour les difficultés d'attention. Chenelière Éducation : Montréal.

### Qu'est-ce que le TDA/H?

- C'est un trouble de l'enfance qui se caractérise par différents symptômes touchant trois sphères comportementales : l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.
- C'est une problématique particulièrement fréquente en milieu scolaire qui affecterait, selon les études entre 5 et 20% des enfants en Amérique de Nord. Le DSM-IV (manuel diagnostique des troubles mentaux, édition 1994) propose une prévalence d'environ 3 à 5%.
- Les difficultés associées au TDA/H seraient liées, selon les études les plus récentes, à des problèmes neurologiques (lobe frontal : difficulté d'auto-contrôle et d'inhibition comportementale). (Dumas, 2002 ; Goupil, 1997).

### 3 aspects principaux du trouble:

- Les symptômes liés à l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité sont présents chez les enfants souffrant du TDA/H selon différentes combinaisons :
  - a. Déficit de l'attention/hyperactivité de type inattention prédominante.
  - b. Déficit de l'attention/hyperactivité de type mixte (inattention, hyperactivité, impulsivité).
  - c. Déficit de l'attention/hyperactivité, type hyperactivité-impulsivité prédominante.
- Le trouble doit interférer avec le fonctionnement normal de l'enfant dans au moins deux contextes de vie et certains symptômes doivent avoir été présents depuis au moins l'âge de 7 ans, pour une durée d'au moins 6 mois.  
[www.comportement.net](http://www.comportement.net); Dumas, 2002; Drouin & Huppé, 2005.

### Exemple de symptômes d'inattention fréquemment observés (DSM-IV, 1994):

- Semble souvent ne pas écouter lorsqu'on lui parle.
- Souvent, ne se conforme pas aux consignes et ne parvient pas à mener à terme ses devoirs ou ses travaux scolaires ou ses tâches à la maison (ce n'est pas dû à un comportement d'opposition).
- Souvent, évite, a en aversion, ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu.
- Perd souvent les objets nécessaires à son travail ou à ses activités (jouets, livres, crayons, etc).

**Exemple de symptômes d'hyperactivité fréquemment observés :**

- Souvent, court, grimpe partout, dans des situations où cela est inapproprié.
- Parle souvent trop.
- Est souvent « sur la brèche » ou agit comme s'il était « monté sur ressorts ».

**Exemple de symptômes d'impulsivité fréquemment observés :**

- A souvent du mal à attendre son tour.
- Interrompt souvent les autres ou impose sa présence (fait irruption dans les conversations ou dans les jeux.)

DSM-IV, 1994.

**Les effets du TDA/H sur le fonctionnement scolaire et familial:****Sur le plan scolaire :**

- Difficultés d'apprentissage : peu d'écoute lors de l'enseignement de groupe, incapacité de compléter les tâches, mémoire faible, erreurs d'inattention ou d'impulsivité, accès difficile aux connaissances acquises, etc.
- Difficultés de comportement : changement d'humeur rapide, réaction exagérée aux frustrations, agitation importante.
- Difficultés sociales : l'élève tient peu compte des réactions de ses pairs, est colérique, immature, trop distrait ou agité pour participer adéquatement à des jeux.

**Sur le plan familial :**

- Sentiment d'incompétence des parents, découragement.
- Relations tendues avec la fratrie.
- Peu d'autonomie lors des activités quotidiennes (routine du matin et du soir, devoirs, rangement).
- Sorties familiales limitées.
- Tensions liées au fonctionnement scolaire.

Drouin & Huppé, 2005.

**Interventions reconnues comme étant efficaces dans le milieu familial**

**Les enfants présentant un TDA/H sont très sensibles aux changements et peuvent réagir avec beaucoup d'intensité. Voilà pourquoi il est important d'offrir à l'enfant un milieu de vie calme, stable et structuré**

- Établir une routine quotidienne qui soit stable, avec des activités et des tâches prévisibles ainsi que des moments et des lieux prédéterminés.
- Planifier les attitudes et comportements qu'on souhaite voir chez l'enfant par exemple au moment des repas, des travaux scolaires, des loisirs et du coucher.
- Rappeler à l'enfant le temps qu'il lui reste avant de passer à une autre occupation (utiliser une minuterie, un sablier, le micro-onde, l'horloge).

**Tous les enfants ont besoin d'encadrement pour arriver à bien se développer et se sentir en sécurité. Dans le cas des enfants présentant un TDA/H, ce besoin est encore plus grand.**

- Il doit y avoir des règles claires à la maison. L'enfant doit savoir exactement ce que le parent attend de lui. Il doit savoir ce qui est permis, ce qui ne l'est pas.
- Les règles ainsi que l'application de celles-ci doivent être stables et cohérentes. Elles ne doivent pas varier selon l'humeur du parent, de son stress ou de sa fatigue.
- Il est important d'intervenir seulement sur les comportements les plus dérangeants et ignorer les autres, afin d'épargner à votre enfant et à vous-mêmes des luttes à ne plus finir.

***L'encadrement c'est...***

- Prévoir une structure, établir des règles, poser des limites, établir une routine.

***Pour qu'un encadrement soit efficace on doit...***

- Intervenir de façon claire, constante et cohérente. Il faut aussi être patient et persévérant et aller jusqu'au bout de nos interventions.

## Interventions à privilégier selon le type de problématique observée et vécue

**Exemples d'interventions visant à améliorer les capacités d'organisation à la maison :**

- Utiliser des listes écrites lorsqu'il y a plusieurs choses à accomplir. La possibilité de rayer la tâche effectuée favorise un sentiment d'accomplissement et maintient la motivation.
- Découper les tâches plus longues en plusieurs petites étapes.
- Maintenir une routine simple et constante. Les routines du matin et du soir peuvent être écrites ou représentées par des pictogrammes afin de bien voir ce qu'il y a à faire.

TDAH. Trouble du déficit de l'attention/hyperactivité : Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes. Document de soutien à la formation : Connaissances et Interventions. MELS (2003).

**Exemples d'interventions visant à limiter l'agitation à la maison :**

- Prévoir des activités parascolaires permettant à l'enfant de dépenser son énergie (natation, soccer, arts martiaux, vélo, etc.). À la maison, on peut aussi aménager un endroit tant à l'intérieur qu'à l'extérieur où l'enfant peut dépenser son énergie sans craindre qu'il ne brise quoi que ce soit.
- Avant une activité qui exige de l'enfant qu'il demeure calme, lui fournir un moment pour qu'il puisse se dépenser. Par exemple, lui permettre de faire une course avant la période de devoirs ou de repas.
- Donner des responsabilités qui permettent de canaliser l'énergie (promenade du chien, passer l'aspirateur, déblayer la neige, etc).

- Limiter les émissions de télévision et les jeux vidéo trop stimulants. Bien que ces types d'activité répondent aux besoins de l'enfant ayant un TDA/H, plusieurs de ces enfants pourraient y passer la journée si aucun contrôle n'était exercé de la part des parents. Ces émissions et jeux, bien qu'ils répondent aux besoins des enfants ayant un TDA/H, ont souvent l'effet d'augmenter l'agitation.
- Pour la période du coucher, placer des couvertures lourdes dans le lit de l'enfant. Cela favorise le sommeil chez ces enfants qui ont souvent beaucoup de difficulté à s'endormir.

TDAH. Trouble du déficit de l'attention/hyperactivité : Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes. Document de soutien à la formation : Connaissances et Interventions. MELS (2003).

### Exemples d'interventions favorisant le contrôle de l'impulsivité :



#### ***Au niveau des règles...***

- Concernant les règles de la maison, celles-ci devraient être affichées visuellement. En période de crise, on peut donc faire référence à celles-ci et ainsi diminuer l'argumentation et la confrontation. Les règles devraient être formulées de façon positive (dire comment se comporter plutôt que de dire ce qu'on ne veut pas comme comportement) et être réduites au minimum.
- Dans le cas de certaines règles, elles devraient être désignées comme étant non-négociables et incontournables. Toute règle relative au respect devrait être considérée comme telle. Conséquemment, il faut prévoir des conséquences instantanées et applicables de façon systématique lorsque ces règles ne sont pas respectées.
- Prévoir et préparer à l'avance toute situation nouvelle ou habituellement perçue comme étant ou pouvant être problématique. Expliquer à l'enfant ce qu'on attend de lui et ce qui se passera s'il ne respecte pas ce qui est prévu. On peut aussi prévoir une récompense si l'enfant se comporte de façon attendue (lui dire à l'avance). De cette façon, on augmente sa motivation.



#### ***Au niveau des consignes et des demandes...***

- Formuler vos consignes de façon simple, en vous assurant d'avoir le regard de l'enfant. Il faut formuler les consignes une à la fois et s'assurer de leur compréhension. Faire reformuler à l'enfant ce qu'il a compris de votre demande ou de votre consigne.
- Formuler vos consignes et spécifiant clairement ce que vous attendez de l'enfant et non pas ce que vous ne voulez pas voir comme comportement. Si l'enfant se conforme à votre demande ou consigne, renforcez-le verbalement immédiatement.
- En lien avec les demandes et les consignes, ne pas répéter plus de deux fois avant de passer à l'action. Cela signifie que vous formulez votre demande une fois, mais qu'après le rappel de cette même consigne, vous rappelez à l'enfant que s'il n'obtempère pas, vous allez appliquer la conséquence prévue.

TDAH. Trouble du déficit de l'attention/hyperactivité : Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes. Document de soutien à la formation : Connaissances et Interventions. MELS (2003).

### **La période de devoirs et leçons...patience au rendez-vous!**

La période de devoirs et leçons est pour de nombreux parents une période de discorde et de conflits. Afin de rendre cette période un peu plus agréable, voici quelques conseils de base.

- Choisir avec l'enfant le moment propice pour la période de devoirs et leçons afin de planifier un horaire constant. La routine quotidienne favorisera l'amorce du travail.
- Délimiter un endroit propice aux devoirs qui comprend le matériel dont l'enfant a besoin (crayons, règles, gomme à effacer, etc.)
- Aider l'enfant à diviser un devoir plus long en petites étapes. Entrecouper ce type de devoirs d'autres tâches et devoirs plus courts.
- Si l'enfant a beaucoup de travail à faire, diviser le temps de travail en deux périodes distinctes, par exemple, en deux périodes de 45 minutes : une au retour de l'école et une après le souper.
- Prévoir un moyen de communication avec l'enseignant afin de l'aviser si la période de devoirs a été très difficile ou encore si elle s'est bien déroulée. Pour maintenir la motivation de l'enfant et éviter les crises, il peut arriver qu'il soit nécessaire de terminer la période de devoirs après une certaine période de temps fixe (ex. 45 minutes) plutôt qu'après avoir complété la totalité des devoirs. Dans ces situations, il est important d'avoir une bonne communication avec l'enseignant, car celui-ci peut modifier la quantité de travail donné ou encore sa gestion des devoirs non-faits en fonction des aptitudes de l'enfant. Dans le cas où l'enfant n'a pas fait un devoir parce qu'il refusait de le faire, l'enseignant doit aussi être avisé et dans ces cas, appliquer les conséquences prévues.
- Prévoir un système de récompense pour motiver l'enfant à faire ses devoirs de façon convenable. Par exemple, si l'enfant réussit à compléter un nombre entendu de devoirs, il aura droit à 15 minutes de son activité préférée le soir.
- Permettre l'utilisation des écouteurs pour réduire le bruit et favoriser la concentration.

TDAH. Trouble du déficit de l'attention/hyperactivité : Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes. Document de soutien à la formation : Connaissances et Interventions. MELS (2003).

### **Ressources utiles pour les parents :**

- ❖ Site du Docteur Anik Vincent, psychiatre.  
[www.attentiondeficit-info.com](http://www.attentiondeficit-info.com)
- ❖ Association québécoise pour les troubles d'apprentissage (AQETA).  
[www.aqeta.qc.ca](http://www.aqeta.qc.ca)
- ❖ Regroupement des associations de parents PANDA (Parents Aptes à Négocier le Déficit d'Attention) du Québec.  
[www.associationpanda.qc.ca](http://www.associationpanda.qc.ca)  
1-877-979-7788

### **Lignes d'écoute et d'intervention :**

- ❖ La Ligne Parents : Interventions réalisées par des professionnels et spécialisées pour les parents d'enfants de 0 à 20 ans (relation parent-enfant).  
[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)  
514-288-5555

*Document préparé par Katherine Lussier, ps.éd.*