

TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – www.tdah-partout-pareil.info – info@tdah-partout-pareil.info

L'enfant TDAH : qui est-il vraiment ?

Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental dont les critères sont **l'inattention, l'hyperactivité** et/ou **l'impulsivité**, combinés à des degrés différents.

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.

Si tous les enfants peuvent être sujets à ce genre de difficultés ou caractéristiques, dans le cas des enfants TDAH, ces difficultés sont persistantes et présentes depuis l'enfance et elles se manifestent de façon plus sévère et plus fréquente que ce que l'on observe habituellement chez des sujets du même âge. Elles entraînent une gêne significative dans plusieurs domaines et rendent difficiles la vie sociale, scolaire, familiale (et professionnelle à l'âge adulte).

Les enfants avec agitation prédominante se font plus vite remarquer et alertent plus rapidement : à l'école, par exemple, parce qu'ils perturbent la classe. Dans ce cas, les parents consultent plus facilement ou plus rapidement ; l'agitation provoquant plus de problèmes disciplinaires que l'inattention.

Cependant, les trois formes du TDAH peuvent provoquer un échec scolaire. L'enfant souffrant de TDAH fatigue plus vite que ses camarades car il doit faire un plus grand effort d'attention. Chez toute personne, l'attention est variable au cours de la journée mais chez un TDAH c'est encore plus fort. De plus, un TDAH se laisse vite distraire par les stimuli de l'environnement mais aussi par ses propres pensées car il n'arrive pas à faire le tri sur ce qu'il doit considérer en priorité. L'attention varie aussi selon le niveau de fatigue, la nouveauté de la tâche ou son côté ludique (donc stimulant) ou le côté répétitif qui aura du mal à le stimuler. A cause de l'effort qu'il doit faire et de la fatigue qu'il entraîne, c'est un enfant qui a moins d'endurance que les autres.

Quelle que soit la personne qui l'observe, les mots pour décrire l'enfant TDAH sont à peu près identiques : « manque d'attention », « difficultés de concentration », « agitation », « impulsivité », « désorganisation » - cependant, la situation sera interprétée différemment.

Pour l'enseignant ou tout autre observateur ne connaissant pas le trouble :

- Manquer de concentration peut signifier manquer de bonne volonté ou de motivation,
- L'agitation est prise pour une marque d'immaturation ou d'indiscipline de l'enfant,
- L'impulsivité peut être vécue comme une démonstration d'agressivité.

Cependant, 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.

Pour le médecin, ces mêmes comportements sont plutôt perçus comme les symptômes du trouble.

Celui-ci se manifeste différemment selon chaque enfant, mais aussi selon les moments de la journée ou selon ses autres atouts. Ainsi, certains enfants TDAH arriveront à pallier leurs difficultés attentionnelles par un don particulier ou grâce à une précocité intellectuelle. Un enfant d'un naturel plutôt 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.

Les manifestations du TDAH

Ce trouble concerne environ 5% des enfants et adolescents dans le monde, soit 1 ou 2 enfants par classe.

Il se manifeste en principe très tôt par un excès d'agitation dès l'âge de la marche ou à l'entrée en collectivité. L'année du CP est une année charnière qui pousse souvent à consulter : parce que les exigences scolaires s'accroissent mais aussi parce que le trouble peut entraîner des difficultés d'apprentissage qui se révèlent à ce moment-là et celles-ci accentuent la difficulté déjà existante.

L'enfant atteint d'un TDAH souffre de difficultés précoces et durables. Les 3 premiers points suivants sont les symptômes cardinaux qui servent de critères de diagnostic mais il faut savoir que les enfants souffrant de TDAH présentent aussi d'autres difficultés toutes liées à ce trouble.

1. Le déficit de l'attention - « il est distrait, ne fait pas attention »

- Passe d'une activité à une autre sans n'en terminer aucune.
- A du mal à travailler seul : a souvent besoin qu'on l'aide à initier la tâche mais aussi à la poursuivre.
- Consigner ses devoirs dans le cahier de texte lui est difficile, il le fait de manière incomplète.
- A du mal à écouter autrui, à dialoguer, à assimiler les règles d'un jeu, ce qui entraîne des difficultés d'intégration au groupe, des difficultés à se lier d'amitié et à participer aux activités collectives.
- Prêter attention aux détails est très compliqué.
- Fait beaucoup de fautes d'étourderie dans le travail scolaire ou les autres activités (le travail n'est pas précis).
- A du mal à soutenir son attention (il ne peut rester concentré).
- Semble souvent ne pas écouter, même quand on lui parle personnellement (il n'arrive pas à se concentrer).
- Ne se conforme pas aux consignes, n'arrive pas à les retenir, il faut les lui répéter plusieurs fois.
- Ne parvient pas à mener à terme ses devoirs scolaires, ses tâches domestiques ou ses obligations professionnelles (il perd vite le fil).
- Difficulté à s'organiser dans ses travaux ou ses activités (il peine à gérer ses tâches, est désordonné dans son travail comme dans ses affaires, gère mal son temps et n'arrive pas à respecter les délais).
- Il est lent à exécuter ses tâches.
- Evite ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu (travail scolaire, devoirs quand il est enfant... rédaction de rapports, de formulaires, relecture d'un long article quand il est plus âgé...).
- Perd régulièrement les objets nécessaires à son travail ou à ses activités (matériel scolaire, livres, outils, portefeuille, clés, papiers, lunettes, téléphone mobile).
- Très facilement distrait par des stimuli externes (sonores, visuels...) ou internes (ses pensées).
- Oublis fréquents pour tout : faire ses devoirs, faire signer ses mots, respecter ses rendez-vous.
- N'apprend pas de ses erreurs.

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 - « il ne prend pas le temps »

Dans son travail scolaire

Sa précipitation le conduit à commettre des erreurs parfois mal comprises :

- Il cumule les fautes d'orthographe car il ne prend pas le temps de réfléchir.
- Il ne répondra qu'à certaines parties de la question car il ne prend pas le temps de lire tout l'énoncé.
- Les cahiers sont mal tenus, les devoirs mal retranscrits, les exercices bâclés.

- Il se décourage rapidement face à la difficulté ou si les résultats ne sont pas assez rapides et accessibles, s'il ne réussit pas.
- Il est peu soigneux, casse facilement ses affaires.
- Ecrire est difficile pour lui.

Dans sa relation avec autrui

Il peut paraître impoli et mal élevé car :

- Il se montre très maladroit : il casse souvent des objets, bouscule un autre enfant en se précipitant pour jouer ou arriver à temps en classe.
- Il répond avant d'avoir écouté toute la question.
- Il ne peut attendre son tour (dans une conversation, dans une file d'attente...).
- 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 peut s'immiscer ou s'imposer en reprenant ce que d'autres ont commencé.
- Il n'anticipe pas les conséquences de son action : il dit à haute voix ce qu'il a sur le cœur sans imaginer que cela pourrait heurter son interlocuteur.
- Il prend parfois des risques inconsidérés sans même en avoir conscience : il est capable de traverser une rue sans regarder).

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.

3. L'hyperactivité - « il est toujours agité »

- 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 semble infatigable, comme « monté sur un ressort ».
- Il touche à tout, tripote un crayon, une règle, la fait tomber, se lève pour la ramasser.
- Il se retourne si un camarade émet un son, lui répond à haute voix.
- Court, grimpe partout, même dans des situations où cela est inapproprié (grimpe aux arbres, sur les barrières).
- Du mal à se tenir tranquille, même dans les jeux ou les activités de loisir.
- Il parle trop, il est difficile à suivre.
- Lors de la récréation, il se précipite comme une tornade, bouscule tout sur son passage, se met en danger physiquement.
- Une fois adolescent, ça peut se manifester simplement par un sentiment d'agitation.
- La famille est souvent contrainte de limiter les sorties, de peur qu'il paraisse mal élevé, qu'il prenne des risques, brise des objets ou se perde dans la foule.

Il est à noter que si ce symptôme est certes 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.

4. La dérégulation émotionnelle

Le TDAH joue énormément sur la sphère émotionnelle : les émotions sont très variables, fluctuantes, les enfants TDAH ont un très faible seuil de tolérance à la frustration et à l'ennui.

C'est d'ailleurs certainement la plus grande des problématiques du TDAH, avant même le déficit attentionnel. L'enfant n'a pas la capacité d'adapter ses réactions lorsqu'il est confronté à une émotion, que celle-ci soit positive ou négative, il 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.

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.

5. 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 un travail 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.

6. 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). Les émotions sont aussi impliquées dans cette perception du temps, qui est variable chez tout sujet, mais, on le comprend, encore plus chez l'enfant TDAH. Il est en grand décalage dans ce domaine par rapport à son âge physiologique ou avec ses capacités intellectuelles.

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 qui lui paraîtra être une éternité.

7. 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. Du fait de ses difficultés d'ajustement de son impulsivité ou de ses émotions, on constatera chez cet enfant :

- Une tendance à initier les bagarres,

- A arracher les jouets des mains de leurs camarades,
- A s'imposer dans le jeu...

Comme chez l'enfant autiste mais dans une mesure amoindrie, l'enfant TDAH a une certaine difficulté à se représenter les émotions et les pensées d'autrui et a donc du mal à inter-réagir.

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 : ce qui amène parfois à penser qu'il agit de manière délibérée.

En réalité, 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...).

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

- en tête-à-tête.
- dans un environnement nouveau.
- lorsqu'il ce qu'il fait quelque chose qui 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 présente au moins un autre trouble associé et plus de la moitié au moins deux :

- les troubles des conduites et de l'opposition avec provocation (de 25 à 36%).
- les troubles de l'humeur : dépression, dysthymie, troubles bipolaires (de 20 à 37%).
- les troubles anxieux (de 15 à 31 %).
- Les troubles des apprentissages (de 25 à 40%).
- Les troubles du sommeil (de 30 à 50%).
- Le trouble du spectre autistique.

1. Troubles des apprentissages

Ils sont très fréquents chez les enfants TDAH et comme ils se combinent à celui-ci, ils pénalisent l'enfant et aggravent les difficultés scolaires.

- Dyslexie/dysorthographe : trouble du langage écrit (lecture, 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 volontaires.
- Dyscalculie : trouble des outils de logique mathématiques.
- Dysgraphie : trouble d'organisation et de coordination de l'écriture.

De par son trouble, l'enfant TDAH aura plus de mal à compenser les éventuels Dys qu'un autre enfant.

2. Le Trouble Oppositionnel avec Provocation (TOP)

Il se manifeste par une attitude négative, de désobéissance et d'hostilité envers les personnes en position d'autorité.

L'enfant refuse délibérément de suivre les consignes ou de transiger avec l'adulte ou ses pairs. Il teste les limites, ignore les ordres, les conteste et justifie sa conduite comme une réponse à une injustice.

Cependant, ces attitudes peuvent être seulement dues à un TDAH très mal vécu et être une manifestation de détresse de l'enfant... attention à ne pas interpréter trop vite !

Le retentissement du TDAH

Tous les domaines de sa vie sont touchés, et notamment les sphères scolaire et sociale car les comportements de l'enfant y sont bien souvent incompris.

1. Scolaire

Il est l'objet de remarques et de remontrances à longueur de journée et il se retrouve souvent dans une situation scolaire difficile.

Il redouble davantage que les autres, fait l'objet de plus d'exclusions, change plus souvent d'établissement et a une relation à l'école et à l'enseignant complexe et parfois tendue.

2. Social

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.

Parfois c'est toute la famille qui est isolée et se sent méjugée et rejetée par l'environnement.

Avec les pairs, l'enfant a des difficultés à se faire comprendre : ses intentions et ses sentiments ne sont pas compris ou mal interprétés ; il peut alors développer des comportements agressifs ou il est victime de harcèlement.

Il est fréquemment repéré comme l'enfant perturbateur, et il est facilement rejeté.

3. Estime de soi

La façon dont il est perçu par son entourage met en péril le développement et le maintien de son estime de soi. Celle-ci est aussi conditionnée par le nombre de ses expériences positives et de ses réussites dans ses diverses activités et apprentissages.

L'estime de soi est quelque chose de fragile tout au long de l'enfance et de l'adolescence, et on comprend bien comme un enfant ayant un trouble déficitaire de l'attention, des difficultés dans ses apprentissages scolaires, dans ses relations avec ses pairs risque fort d'être affecté.

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

Pour les parents

« Aide-mémoire TDAH en 57 notions » - Collectif dirigé par le Dr François Bange – Editions DUNOD : un des guides les plus complets sur le TDAH – son histoire – le diagnostic – les troubles associés – les facteurs déterminants – les effets – les traitements et prises en charge.

« L'hyperactivité chez l'enfant : 100 questions/réponses pour comprendre et gérer le TDAH » - Dr Nathalie FRANC – Editions Ellipses : l'indispensable qui explique en 100 très courts chapitres de façon précise et concise le TDAH, ses conséquences et comment le prendre en charge.

« TDAH – La boîte à outils » - Ariane Hébert – Editions de Mortagne : Comment apprendre à vivre avec.

« On se calme ! Enfants agités parents débordés » - Dr Olivier Revol – Editions JC Lattès : une approche du TDAH par des cas d'enfants suivis dans le service de l'hôpital neurologique de Bron.

Pour les enseignants

« 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 : un grand pratique.

« Même pas grave ! L'échec scolaire, ça se soigne » - Dr Olivier Revol – Editions De Boeck (aussi en Livre de poche) : tous les troubles d'apprentissage, le HP et le TDAH sont abordés sous forme de cas suivis par ce pédopsychiatre.

Les troubles des apprentissages – Laurence Robel – Editions Ellipses : Tous les dys, le TDAH – Rôle de l'école – Comment appréhender l'échec scolaire.

« Toby et Lucy, deux enfants hyperactifs » - Charles-Antoine Haenggeli – Editions Médecine & Hygiène : Des explications du TDAH et des conseils pour les parents, les enseignants, les thérapeutes sous forme d'un livre illustré.

Pour les enfants

« Les défis et réussites de... Zachary Petit » – Caroline Larochelle – Editions La Roupille, Collection Mioche : un journal de bord pour apprendre à devenir organisé à la maison, concentré à l'école, tolérant et patient avec ses amis.

« Mon cerveau a besoin de lunettes » - Annick Vincent – Les Editions De l'Homme : Regard d'un enfant sur le TDAH pour leur expliquer leur trouble de façon simple et donner des conseils pratiques.

« Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH » - John F. Taylor, Ph. D – Les Midi trente.

« Pourquoi je ne peux pas être attentif » - [pdf gratuit](#) : une bonne explication du trouble par l'histoire d'un petit gars.

« Le TDAH raconté aux enfants » - Ariane Hébert – Editions de Mortagne : un conte illustré pour expliquer aux enfants les différentes facettes du TDAH/H

Pour les adolescents :

« Fred – Vivre avec le TDAH à l'adolescence » – Ariane Leroux-Boudreault – Les Editions Midi Trente : Guide pratique pour mieux comprendre le TDAH, se sentir moins seul et trouver des trucs concrets et exercices simples pour mieux vivre ce trouble au quotidien.

Liens utiles

Formations gratuites ou payantes en ligne sur le site « Savoir mieux Etre » pour les parents, professionnels de santé et professionnels de l'éducation : www.savoirmieuxetre.com.

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

Le groupe Facebook de notre association réservé aux professionnels de l'Education : <https://www.facebook.com/groups/519814918382522/>

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