

TDA/H



GUIDE PRATIQUE

pour intervenir
auprès d'un enfant
présentant un TDA/H



DÉFINITION

d'un trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDA/H)

**Il s'agit d'une atteinte d'origine neurologique
qui ne se guérit pas, mais qui peut s'atténuer dans le temps.**

Critères diagnostiques (DSM-IV)

Les symptômes sont présents pendant au moins **6 mois**.

À un degré qui est inadapté et ne correspond pas au niveau de développement.

Au moins dans deux situations ou contextes différents (soit l'école et la maison).

Symptômes d'inattention

Parmi les neuf critères,
au moins six symptômes sont présents.

- Ne porte pas attention aux détails ou fait des fautes d'inattention dans ses devoirs ou autres activités.
- A du mal à rester attentif à la tâche ou au jeu en cours.
- Ne semble pas écouter quand on lui parle directement.
- Ne suit pas les directives et ne finit pas ses devoirs ou les tâches qui lui incombent.
- A du mal à organiser ses travaux ou ses activités.
- N'aime pas ou évite les choses qui demandent un effort mental soutenu (devoirs, projets scolaires).
- Perd des choses dont il a besoin pour ses activités (jouets, crayons, devoirs).
- Se laisse distraire facilement.
- A des oublis dans la routine quotidienne.

Symptômes d'hyperactivité-impulsivité

Parmi les neuf critères,
au moins six symptômes sont présents.

Hyperactivité

- Remue souvent les mains ou les pieds, ou se tortille sur son siège.
- Se lève souvent en classe ou dans d'autres situations où il est supposé rester assis.
- Souvent, court ou grimpe partout, dans des situations où cela est inapproprié.
- A souvent du mal à se tenir tranquille dans les jeux ou les activités de loisir.
- Est souvent turbulent ou agit souvent comme s'il était « monté sur un ressort ».
- Parle souvent trop.

Impulsivité

- Laisse souvent échapper la réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée.
- A souvent du mal à attendre son tour.
- Interrompt souvent les autres ou impose sa présence (ex. : fait irruption dans les conversations ou dans les jeux).

N.B. Si vous croyez que votre enfant présente plusieurs symptômes d'un TDA/H, consultez un professionnel de la santé.

RÈGLES D'OR

pour favoriser un bon comportement

- Avoir un milieu de vie stable, calme et structuré.
- Établir des règles de conduite simples, réalistes et cohérentes.
- Respecter l'horaire établi : horaire fixe pour les repas, les siestes, le coucher. Lorsque l'horaire doit changer, prévenir votre enfant d'avance et lui donner le temps de s'adapter.
- Utiliser judicieusement le renforcement positif et les conséquences.
- Choisir ses batailles, ménager son énergie.
- Garder son calme; cela aidera votre enfant à être plus posé.
- Lui montrer que vous l'aimez : passer du temps seul avec l'enfant et lui exprimer vos sentiments.
- Insister sur les points positifs; les enfants atteints du TDA/H peuvent exceller dans des activités parascolaires (musique, sport, art, etc.). Laisser l'enfant participer aux activités qu'il apprécie pour favoriser son estime de soi.
- Développer une bonne collaboration avec l'école, ce qui permettra d'établir des stratégies similaires et de travailler dans le même sens.
- Réserver des moments privilégiés avec l'enfant aussi souvent que possible afin de lui donner de l'attention positive (ex. : jeux, sorties, etc.).
- Il est important pour le parent de s'accorder du répit.



POUR GÉRER L'INATTENTION

Stratégies pour la maison

- S'assurer d'avoir un contact visuel avec l'enfant avant de lui parler et se placer à sa hauteur.
- Donner de brèves instructions qui sont claires, portant sur une ou deux étapes à la fois.
- Maintenir une routine stable des activités quotidiennes (ex. : devoirs et coucher à heure fixe).
- Illustrer, au besoin, les routines de vie plus complexes (ex. : séquence des activités pour la routine du départ pour l'école, la routine des devoirs ou du coucher).
- L'enfant inattentif abandonne souvent la tâche en cours. Il est important de le superviser et de lui faire des rappels verbaux.
- Lui fournir un endroit calme et exempt de stimuli pour effectuer une tâche qui exige une attention soutenue (ex. : devoirs).
- Aider l'enfant à s'organiser dans ses tâches en le questionnant sur les étapes à venir et lui demander de les nommer (donner des indices mais ne pas lui fournir les réponses).
- Utiliser des méthodes qui faciliteront le rangement de ses vêtements, jouets ou effets personnels (utiliser des crochets, des boîtes, marquer ses vêtements et autres objets d'une façon aussi évidente qu'amusante).
- Pendant les devoirs, au besoin, faire mâcher de la gomme, manger des aliments croquants ou l'asseoir sur un ballon exerciseur, ou effectuer d'autres interventions sensorielles. Ces moyens aident à la concentration.

Stratégies pour l'école

- S'assurer d'avoir un contact visuel avec l'enfant avant qu'une consigne soit donnée et se placer à sa hauteur lorsqu'on s'adresse seulement à lui.
- Donner des directives claires, courtes et simples, donner des exemples.
- Utiliser un support visuel (pictogrammes, séquences visuelles d'une activité, etc.).
- Demander à l'enfant de reformuler la consigne en ses mots pour vérifier ce qu'il a compris.
- Prévoir, avec l'enfant, l'utilisation de codes non verbaux au lieu de l'interpeller fréquemment devant les autres élèves.
- Positionner l'enfant à un endroit stratégique en classe. Éviter de le placer près d'une fenêtre, d'une porte ou près d'un enfant turbulent.
- Limiter le nombre de fournitures sur le bureau, ce qui risque de le distraire.
- Enseigner à l'enfant des stratégies pour mieux s'organiser (ex. : code de couleur, utilisation d'un agenda simple et visuel, pochettes, chemises de couleur, etc.).
- Allouer plus de temps pour les examens et les travaux pratiques ou alléger la tâche.
- Lors d'une activité exigeant un effort cognitif soutenu, permettre à l'enfant de faire une pause et de bouger.
- Favoriser l'écoute active : faire participer les élèves, leur poser des questions, etc.
- S'adresser au groupe en utilisant le « tu » afin que l'enfant se sente concerné.

POUR GÉRER L'IMPULSIVITÉ

Stratégies pour la maison

- Afficher les règles de la maison là où elles peuvent facilement être vues pour aider l'enfant à avoir un bon comportement. Utiliser des images, au besoin.
- Aider le jeune à développer l'habileté de s'arrêter et de réfléchir devant une situation problématique, en rappelant les conséquences désagréables à venir.
- Féliciter l'enfant pour ses bons comportements et tenter d'ignorer les comportements légèrement irritants et non dangereux.

Stratégies pour l'école

- Prévoir et planifier toutes les situations critiques pour l'élève (ex. : les transitions vers un autre local, les récréations ou les activités spéciales).
- Mettre en place des stratégies telles que le placer près de l'enseignante dans le rang, lui permettre de s'habiller en retrait du groupe.
- Prévoir avec l'élève une marche à suivre quand il sent monter la colère. Illustrer la démarche à l'aide d'images. Impliquer l'enfant dans la recherche de stratégies.
- Aider le jeune à développer la capacité de s'arrêter et de réfléchir en lui rappelant les conséquences à venir.
- Utiliser des temps d'arrêt pour éviter les escalades négatives (ex. : dans un endroit isolé).
- Utiliser les pictogrammes pour lui rappeler les règles attendues en classe (ex. : lever la main avant de parler).
- L'enfant impulsif reçoit beaucoup plus de rappels négatifs que d'encouragements. Essayer d'inverser ce phénomène en encourageant fréquemment l'enfant.



POUR GÉRER L'HYPERACTIVITÉ

Stratégies pour la maison

- Établir un horaire et le respecter.
- S'assurer que l'enfant n'ait pas trop d'activités le soir et qu'il dorme suffisamment la nuit. La fatigue accentue les symptômes du TDA/H.
- Favoriser des activités qui valorisent l'enfant et qui lui permettent de dépenser son énergie et de bouger, sans trop déranger (ex. : vélo, faire courir le chien, déneiger, etc.).
- Prévoir, si possible, l'aménagement d'un endroit de jeux à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur de la maison.
- Prévenir au lieu de réagir: voir venir les situations problématiques pour éviter la désorganisation (ex. : fête, sorties, etc.). Au besoin, mettre en place un système de renforcement dans les contextes les plus problématiques.
- Éviter la sur-stimulation (ex. : films violents, jeux physiques intenses, jeux vidéo).
- Réserver un endroit calme pour la détente.

Stratégies pour l'école

- À la suite d'une période de concentration soutenue, permettre à l'enfant de bouger ou de faire quelques étirements, afin qu'il retrouve la capacité de se concentrer. En classe, il peut être plus facile de lui demander des services, ce qui favorisera une bonne estime de lui-même (ex. : effacer le tableau, porter quelque chose au secrétariat, etc.).
- Occuper activement les moments d'attente (ex. : pâte à modeler, dessins, etc.).
- Identifier un emplacement pour son pupitre où il pourra bouger sans déranger ses camarades. Préciser à l'enfant qu'il ne s'agit pas d'un lieu de punition.
- Trouver des trucs pour diminuer le bruit de son mobilier (ex. : balle de tennis sous les pattes).
- Les enfants hyperactifs reçoivent plusieurs commentaires négatifs; il est donc important de maximiser les reflets positifs (ex. : le féliciter lorsqu'il demeure assis, marche au lieu de courir, parle calmement, etc.).
- Mettre en place un cadre disciplinaire, par exemple des récompenses et des retraits de privilèges.
- Favoriser des renforcements rapprochés dans le temps puisque les enfants qui ont un TDA/H sont très axés sur le plaisir immédiat et ont de la difficulté à se projeter dans l'avenir.
- Planifier les situations problématiques. Préparer l'enfant à adopter le comportement désiré, en annonçant à l'avance ce qui est attendu de lui et les conséquences dans le cas d'un mauvais comportement.
- Rappeler à l'enfant le temps qu'il lui reste avant de passer d'une occupation à l'autre. Fournir l'information à l'aide d'un cadran visuel (ex. : «Time Timer»).
- Favoriser les échanges d'information entre le milieu scolaire et le milieu familial afin d'uniformiser les stratégies utilisées.
- À la suite d'une activité très excitante, trouver une stratégie gagnante pour le ramener au calme (ex. : technique de relaxation, musique douce, étirements, etc.).
- Intervenir tôt, dès les premiers signes d'une désorganisation. Utiliser le retrait pour que l'enfant retrouve son calme. Discuter du comportement par la suite.

Bibliographie

Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 4^e édition
(Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders, DSM IV)
l'Association Américaine de Psychiatrie (APA) 1994.

Le traitement du TDA/H chez l'enfant et l'adolescent: comment optimiser nos interventions ? Colloque organisé par le Service de psychologie du CHAU Hôtel-Dieu de Lévis. 25 octobre 2007.

Champion de la concentration. Kathleen G. Nadeau, Ellen B. Nixon.
Éditions Enfants Québec, 2006, 94 pages.

Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention. Colette Sauvé. Collection Parents,
Les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 82 pages.

Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Stacey Bélanger et autres.
Les éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 190 pages.

Mon cerveau a besoin de lunette. Vincent, Annick, Md. Éditions Académie Impact, 2004,
43 pages.

Protocole pour aider à mieux intervenir auprès des élèves pouvant présenter un déficit d'attention/hyperactivité. Desjardins, Claude, Groulx, Maurice, Lavigueur, Suzanne.

Taking Charge of ADHD-The Complete Authoritative Guide for Parents.
Russel A. Barkley, édition Guilford Press, 1995.

Concentre-toi, S.V.P.: Document 18-07-2006 par Brigitte Leblanc, ergothérapeute.

Ensemble, on y arrive. Travailler en équipe pour optimiser le traitement du TDA/H chez votre enfant. Elke Henneberg, 2008

Ressources disponibles

- Programme de soutien à la famille, Programme de formation pour les parents d'enfants défiant l'autorité parentale (PEDAP), PEPS, Méthode Barkley
- Regroupement des associations de parents PANDA du Québec
- Association québécoise des troubles d'apprentissage (AQETA)
- Soirée d'information sur le TDA/H

Lectures suggérées

Champion de la concentration. Kathleen G. Nadeau, Ellen B. Nixon.
Éditions Enfants Québec, 2006, 94 pages.

Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention. Colette Sauvé.
Collection Parents, Les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 82 pages.

Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.
Stacey Bélanger et autres. Les éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 190 pages.



TDA/H

© IRDPQ, 2012
Programme déficience du langage
Programme développement de l'enfant