

**ML**  
Santé

Édition des Mutualités Libérales

# *TDAH chez l'enfant* ★

GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS

# Introduction



Ces derniers temps, le nombre d'enfants diagnostiqués TDA/H a tellement augmenté qu'il semble s'agir d'un phénomène de mode. Selon des estimations, ce trouble survient chez 1 enfant sur 20, soit un enfant par classe.

Les enfants sont souvent agités, mais quand est-il question de TDA/H ? Le TDA/H est un trouble de l'attention qui va de pair avec de l'impulsivité et/ou de l'hyperactivité et dépasse le stade de l'enfant "fatigant".

Cette brochure comporte toutes les informations nécessaires au sujet du TDA/H et traite la manière d'aborder les choses en tant que parent. La brochure est remplie de conseils d'éducation pratiques qui peuvent constituer une aide pour les parents d'enfants avec ou sans TDA/H. En effet, chaque enfant a besoin d'une bonne structure et de règles précises.

## CONTENU

I.	Aspects médicaux	4
	Définition du TDA/H	5
	Les symptômes et caractéristiques du TDA/H	5
	Les causes du TDA/H	6
	Qui pose le diagnostic du TDA/H et comment?	6
	Les traitements	8
II.	Guide pratique	10
	Les règles de base	10
	Favoriser l'estime de soi de l'enfant atteint de TDA/H	16
	Vivre au quotidien avec votre enfant atteint de TDA/H	18
	Le tableau de récompenses	24
	Les pièges à éviter avec un enfant atteint de TDA/H	25
III.	Plus d'informations	26

# I. Aspects médicaux



## DÉFINITION DU TDA/H

---

TDA/H: Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

Le TDA/H est un trouble neuropsychiatrique et une pathologie fréquente touchant 4 à 5% des enfants de 6 à 12 ans, diagnostiqué 3 à 4 fois plus souvent chez les garçons que chez les filles, et touchant aussi, dans une moindre proportion, les adolescents et les adultes. Chez eux, le comportement hyperactif est souvent moins visible car ils réussissent à canaliser leur trouble moteur en comportements plus discrets et socialement acceptables (comme, par exemple, jouer avec une cigarette).

## LES SYMPTÔMES ET CARACTÉRISTIQUES DU TDA/H

---

Les symptômes les plus importants du TDA/H sont: le déficit d'attention, l'impulsivité et/ou l'hyperactivité. Ceux-ci ont une intensité fluctuante.

### Le déficit d'attention

L'enfant a des difficultés à trier et hiérarchiser les nombreuses et très diverses informations qui arrivent à son cerveau (bruits divers, animation, mouvement, émotions, etc.). Il a plus de mal que les autres à donner la priorité aux informations utiles à la tâche ou l'activité en cours. Cela se traduit par des difficultés à maintenir son attention sur les activités en cours, une grande distractibilité, des oublis très fréquents, ainsi que du mal à terminer ce qui est commencé ou à suivre les instructions et consignes dans leur intégralité.

### L'impulsivité

L'impulsivité caractérise l'enfant qui semble incapable de prendre un moment pour réfléchir avant d'agir. Il laisse échapper la réponse à une question qui n'est pas encore totalement formulée, ou interrompt les autres quand ils parlent, sans chercher nécessairement à importuner son entourage. S'il est frustré, l'enfant impulsif peut frapper son compagnon de jeu sans penser aux conséquences de son geste.

### L'hyperactivité

L'activité motrice est augmentée et désordonnée chez un enfant atteint de TDA/H par rapport aux enfants du même âge. Par exemple: agitation permanente, nervosité, incapacité à tenir en place ou signes et sentiments d'impatience.

## LES CAUSES DU TDA/H

---

Les causes du TDA/H sont, entre autres, d'ordre génétique et biologique. La prématurité et certains facteurs environnementaux comme l'alimentation, l'exposition à des toxines (empoisonnement par le plomb, par exemple) ou l'exposition au tabac, à l'alcool ou à des drogues pendant la grossesse peuvent également jouer un rôle. L'impact de ces facteurs est actuellement à l'étude.

## QUI POSE LE DIAGNOSTIC DE TDA/H ET COMMENT?

---

Ces dernières années, le diagnostic de TDA/H est très rapidement posé, et parfois trop vite. Il y a des événements de la vie (comme la maltraitance, un deuil, un divorce des parents, une mère dépressive, etc.) qui peuvent donner lieu à des symptômes faisant penser à ceux du TDA/H, sans l'être. Il peut, par exemple, s'agir d'un trouble d'adaptation, d'une réaction dépressive, ou encore d'un problème d'éducation.

L'enfant est atteint de TDA/H quand il présente des symptômes d'inattention ou d'agitation-impulsivité avec constance, fréquence et intensité. Ils doivent persister depuis six mois au moins et être plus fréquents et plus sévères que ce que l'on observe habituellement chez des enfants du même âge. Les symptômes du TDA/H doivent s'être manifestés dans plus d'un milieu (par exemple à l'école et à la maison). Ceux-ci doivent de plus affecter les apprentissages scolaires ou le fonctionnement social de l'enfant.

Un médecin est la seule personne habilitée à poser le diagnostic. Ce sont principalement les neuropédiatres et les pédopsychiatres qui sont spécialisés dans cette pathologie chez l'enfant.

Le diagnostic est très difficile à poser lorsque l'enfant a moins de 5 ans.

Il n'existe pas de tests biologiques pour identifier le TDA/H. Le diagnostic est établi sur l'anamnèse de l'enfant et de ses proches (les parents, les enseignants, et toute autre personne côtoyant l'enfant). Des tests psychologiques, d'attention, psychomoteurs, de langage et de quotient intellectuel peuvent affiner le diagnostic.



## LES TRAITEMENTS

---

La diminution des performances scolaires, les tensions intra et extra familiales, la perte de confiance en soi ainsi que les risques d'accident rendent absolument nécessaires le traitement et la prise en charge de l'enfant TDA/H.

Pour l'instant, le traitement se limite à gérer les symptômes, à soulager l'environnement et à éviter des problèmes dans le fonctionnement psychosocial, c'est-à-dire à l'école et dans les relations interpersonnelles. Dans ce contexte, les parents jouent un rôle essentiel.



Le traitement du TDA/H doit être, dans la mesure du possible, multimodal:

### Approche psycho-éducative

Elle consiste à donner des informations exactes aux proches de l'enfant (les parents, les enseignants, etc.): des informations en ce qui concerne le TDA/H, les conséquences, le traitement, etc. Il s'agit aussi de donner des consignes concrètes aux proches (comment réagir au comportement de l'enfant, etc.).

### Approche psychothérapeutique

Les thérapies comportementales sont les plus conseillées. Les recommandations préconisent en particulier les thérapies comportementales pour les parents, ainsi que la gestion comportementale au niveau de la classe à l'école.

### Approche rééducative

Pour les enfants gravement atteints, une rééducation multidisciplinaire (psychomotrice, logopédique, comportementale, etc.), de manière ambulatoire, peut être utile. Plusieurs centres de rééducation s'occupent de façon intensive des enfants atteints de TDA/H.

### Approche médicamenteuse

Il s'agit principalement de médicaments à base de dopamine et de noradrénaline. Soyez toujours prudent car les effets secondaires (il s'agit surtout d'effets cardiovasculaires et psychiatriques) sont importants. Ne tentez jamais une approche médicamenteuse sans une thérapie comportementale avec les parents et les enseignants. Pour les enfants qui ne sont pas encore en âge d'aller à l'école, il est recommandé de ne pas avoir recours au traitement pharmacologique en première instance.

La médication peut améliorer, chez l'enfant, son auto-contrôle, son attention, sa persévérance et sa réflexion, éléments essentiels au bon fonctionnement tant au niveau scolaire que social. Elle peut également diminuer l'agitation, l'impulsivité et l'hyperactivité. Ce que le médicament ne fait pas : donner une bonne éducation, rattraper des lacunes scolaires, contrôler les émotions et motiver l'enfant.

Les médicaments les plus utilisés sont le Méthylphénidate (Rilatine® - Concerta®) et l'Atomoxétine (Strattera®), il en existe cependant d'autres.

# II. Guide pratique

## LES REGLES DE BASE

---

### 1. De la routine avant toute chose et un milieu de vie structuré

La routine et les horaires définis sont indispensables dans l'éducation d'un enfant atteint de TDA/H. En créant des routines pour votre enfant et en les renforçant, vous l'aidez à améliorer son contrôle interne.

### 2. Des règles simples et cohérentes

Un enfant atteint de TDA/H cherche à savoir exactement quelles sont ses limites jusqu'à ce qu'il les ait trouvées. Il a donc besoin de règles de conduite claires, constantes et bien définies. Celles-ci lui servent de repère pour s'organiser et s'orienter dans sa vie et lui donnent un sentiment de sécurité.



### CONSEILS

- Déterminez une quantité limitée de règles. Elles doivent être adaptées à l'âge, aux besoins et aux capacités de votre enfant.
- Elles doivent être très claires afin que votre enfant sache exactement ce que vous attendez de lui. Il pourra ainsi distinguer sans hésitation ce qui est permis de ce qui ne l'est pas.
- Les parents doivent faire équipe et imposer les mêmes règles.
- Donnez la priorité aux comportements les plus importants ou les plus dérangeants et ignorez les autres afin de ne pas donner à votre enfant l'impression qu'il ne fait jamais rien de bon.
- Faites ce que vous dites et dites ce que vous faites. C'est sur cette base que votre enfant vous fera confiance.

### 3. Des demandes claires et courtes

Les enfants TDA/H ont de grandes difficultés à mémoriser une longue liste de consignes. Donnez à votre enfant, dans la mesure du possible, vos instructions une à une pour lui permettre de les exécuter avec succès. Par exemple, évitez de dire: « Brosse tes dents, fais ton lit, habille-toi et viens déjeuner ».

Évitez de faire des demandes trop complexes pour lui, comme par exemple lui dire « Range ta chambre ». Ranger sa chambre suppose plusieurs tâches à faire et sans aide, il ne réussira pas à s'organiser. Mieux vaut dans ce cas exprimer votre demande d'une manière différente comme: « Ramasse tes jouets et range-les dans l'armoire ». Puis, quand il a terminé, vous le félicitez et passez à la seconde demande: « Range tes crayons dans ta boîte à crayons », et ainsi de suite.







## CONSEILS

- Faites-lui répéter votre demande.
- Faites vos demandes sur un ton affirmatif et positif. « Arrête de jouer avec mes clés » (affirmatif) à la place de « Voudrais-tu bien arrêter de jouer avec mes clés? » (interrogatif) ou « Ne touche pas à mes clés » (négatif).
- Soyez bref et concis.
- Choisissez un vocabulaire clair et concret.
- Adressez-vous aux différents sens de votre enfant. Appuyez votre demande de contacts physiques ou de stimuli visuels: mettez-vous à la hauteur des yeux de l'enfant, posez une main sur son épaule, ajoutez un support écrit à vos instructions, etc.
- Dites non à votre enfant d'une manière claire, trouvez le bon moment et faites attention à ne pas l'embarrasser ou lui faire honte en privé ou en public.

### 4. Soyez proactif, anticipez les changements dans la routine

L'enfant atteint de TDA/H est extrêmement sensible aux changements et aux stimulations de tout ordre (bruit, stress, joie, etc.). Il réagit de manière intense à tout ce qui est nouveau et dispose d'une faible capacité de contrôle interne. Il est donc important de prévenir ses réactions.



## CONSEILS

- Prévenez-le lorsqu'un changement doit intervenir dans son emploi du temps.
- Diminuez la présence d'éléments déclenchant l'excitation tels que les cris, la cacophonie ou les bruits inutiles, etc.

### 5. Soyez réaliste, modifiez vos attentes

Le TDA/H n'est en aucun cas une raison de mal se comporter ou une excuse à tous les débordements. Toutefois, comprendre et accepter le fait que votre enfant agit et réagit différemment de ses frères et sœurs, ou d'autres enfants de son âge, vous aidera à adapter vos attentes et à mieux percevoir ses réussites.

### 6. Fixez vos priorités

Pour que votre quotidien ne devienne pas une lutte constante avec votre enfant, il est important que vous fixiez vos priorités. Pour choisir vos combats, il faut vous demander quelles sont les choses importantes auxquelles vous tenez sans compromis possible. Ce sera sans

doute ce qui concerne la santé, la sécurité, les valeurs importantes que vous voulez transmettre à votre enfant et le bien-être de votre famille.

### **7. Utilisez des récompenses et des sanctions immédiates**

Les encouragements sont les plus puissantes des motivations. Vous devez être prêt et attentif à féliciter votre enfant le plus souvent possible. Même petites, les récompenses sont toujours plus efficaces si elles ne sont pas différées. Promettre lundi une récompense pour le week-end n'est pas judicieux. De nombreux problèmes seront intervenus d'ici-là qui remettront en question ladite récompense.

Ceci s'applique aussi aux sanctions. Priver votre enfant de football le samedi suivant est nettement moins efficace que lui imposer un temps de retour au calme immédiat ou lui ôter un privilège pour le soir même.



## 8. Ayez des paroles positives

Si votre enfant prend conscience que vous prêtez systématiquement attention à lui quand il a un comportement indésirable, il sera poussé à continuer, car ce sera pour lui une manière efficace d'obtenir votre attention.

Certains enfants font le choix de ce mode relationnel car ils s'aperçoivent très tôt que les comportements de désobéissance suscitent davantage d'attention de leurs parents. Dire bonjour à la dame n'est pas forcément suivi de récompense alors que traverser la rue sans regarder attire immédiatement réaction et sanction.

N'oubliez pas qu'il faut environ 5 messages positifs pour contrecarrer un commentaire négatif! Les enfants TDA/H sont bombardés toute la journée de remarques négatives, cela vous laisse apprécier l'importance qu'il y a à les valoriser dans leurs comportements positifs.

De façon générale, les récompenses et les mesures incitatives sont ce qu'il y a de mieux pour l'aider à apprendre ce que vous attendez de lui. Lorsqu'il s'est bien comporté lors d'une visite, pensez à le féliciter, dites-lui à quel point vous êtes fier de lui.

## 9. Ignorez les provocations

Les enfants TDA/H savent mettre leurs parents hors d'eux. Si certains comportements vous insupportent, il y a fort à parier que votre enfant le sait et qu'il en abuse quand bon lui semble. Il est donc sage de ne pas entrer dans son jeu et d'éviter la confrontation, qui risque de se terminer en conflit.

## 10. Soyez créatif

N'hésitez pas à inventer de nouvelles formes d'actions, d'activités ou de récompenses afin de motiver votre enfant. L'enfant TDA/H aime beaucoup passer d'une activité à l'autre. Il faut donc arriver à introduire de la nouveauté tout en restant dans la routine.

## **FAVORISEZ L'ESTIME DE SOI DE L'ENFANT ATTEINT DE TDA/H**

---

Une des conséquences les plus importantes du TDA/H chez votre enfant est la perte de l'estime de soi. Il se perçoit de plus en plus comme mauvais, se décourage, se révolte, s'épuise, etc. Plus vite vous l'aidez à faire face à son trouble, plus tôt vous empêchez une dégradation de son estime de soi.

**Reconnaissez votre enfant pour ce qu'il est.** Chaque parent a dans sa tête un rêve de ce que son enfant pourrait être (médecin, avocat, champion de tennis, etc.). Il est essentiel de reconnaître votre enfant pour ce qu'il est, avec ses qualités, ses défauts et ses limites.

**Reconnaissez ses besoins.** Votre enfant a besoin de se sentir compris, aimé, encouragé, respecté et en sécurité. Prenez du temps pour être avec lui.

**Aidez-le à s'intégrer dans sa famille et dans la société.** Il doit, pour cela, apprendre à respecter les autres membres. Apprenez-lui à attendre son tour, à ne pas pousser, à ne pas prendre ce qui ne lui appartient pas, etc.

**Faites-lui vivre des succès.** Votre enfant est une personne en développement qui peu à peu devient autonome par rapport à vous. Encouragez ses initiatives, quand il essaie de surmonter des obstacles par lui-même, quand il fait des efforts pour s'améliorer. Adapter le niveau des difficultés aux capacités de votre enfant l'aidera à progresser à son rythme et à être fier de ce qu'il réussit.

**Montrez-lui comment résoudre les problèmes.** Votre exemple constitue un modèle pour lui. Si vous vous découragez à chaque fois devant un obstacle, votre enfant fera de même.

Développer l'estime de soi de votre enfant prendra du temps et de l'énergie, mais cela en vaut la peine.



## CONSEILS

- Lui faire vivre des conséquences logiques et naturelles suite au manquement à ces règles.
- Le contrôle, quand c'est possible, des facteurs de stress.
- Etre un adulte en qui votre enfant peut avoir confiance.
- L'utilisation d'un langage valorisant.
- L'expression des émotions (les siennes et les vôtres).
- Encourager votre enfant à se faire des amis.
- Lui apprendre à planifier et à persévérer dans la poursuite de ses objectifs.
- Laisser votre enfant répondre lui-même lorsqu'on lui pose une question.
- L'aider à préparer une réponse à la question: c'est quoi le TDA/H? (tout en évitant qu'il ne s'identifie que par le TDA/H).
- Lui demander d'accomplir des tâches dans la maison comme ses frères et sœurs.

### Ce qui nuira à l'estime de soi de votre enfant:

- une pauvre estime de soi de ses parents ou de ses enseignants
- l'inconstance dans l'application de la discipline
- la surprotection
- le laisser-faire
- les mots qui blessent
- les critiques constantes
- les attentes trop ou pas assez grandes
- le manque de plaisir  
et de complicité avec votre enfant



## **VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC VOTRE ENFANT ATTEINT DE TDA/H**

---

### **Le matin, départ pour l'école**

Préparez la veille une liste de tâches à accomplir afin d'organiser les préparatifs du lendemain matin. Affichez cette liste dans la chambre, la salle de bain et sur la porte d'entrée. Faites un maximum de choses le soir comme préparer les vêtements, mettre la table du petit-déjeuner, etc.

Certains enfants se lèvent toujours tôt, y compris le week-end, alors que vous aimeriez faire la grasse matinée. Dans ce cas, il est préférable de dire à votre enfant les activités permises quand il est réveillé et que tout le monde dort encore.

### **L'école**

Voici quelques règles de base à respecter pour que votre enfant réussisse sa vie scolaire.

- Suivez la scolarité de votre enfant. Allez voir l'enseignant en début d'année pour vous présenter. Lors de ce premier contact, trois sujets seront à aborder avec l'enseignant: le fait que votre enfant est atteint de TDA/H, la manière de procéder qui a fait ses preuves à la maison et avec les enseignants précédents, et comment travailler/communiquer ensemble.
- Faites confiance aux enseignants et à l'école.
- N'accablez pas votre enfant de reproches si son bulletin n'est pas exemplaire. En lui disant qu'il fera mieux la prochaine fois, vous lui donnerez confiance en lui.
- Ne le comparez pas à ses camarades d'école ou ses frères et sœurs, que ce soit dans un sens ou dans l'autre.

### **Les devoirs**

Les devoirs représentent une phase difficile, parfois insupportable, un véritable enfer pour votre enfant comme pour vous.

- Permettez-lui de souffler au retour de l'école, de reprendre des forces à la fois psychiques et physiques en prévoyant une demi-heure de repos pendant laquelle il goûtera.
- Aménagez un endroit spécial pour les devoirs (bien éclairé, bien équipé et tranquille).
- Soyez disponible à l'heure des devoirs.
- N'interrompez pas votre enfant.

- Félicitez et encouragez les efforts accomplis.
- Prévoyez à l'avance la durée qui sera consacrée à l'étude.
- Tenez compte des capacités de concentration de votre enfant en ne lui demandant pas l'impossible.
- Lors des devoirs, commencez par le plus difficile ou le plus urgent. Terminez par ce qui est le plus facile ou le plus intéressant.
- Faites répéter à votre enfant les leçons à voix haute. Cela pourra l'aider à mieux mémoriser.
- Faites souligner ou encadrer les leçons avec des crayons de couleurs différentes. Cette technique pourra aider votre enfant à retrouver les points importants de ses leçons.
- Posez des questions à votre enfant et apprenez-lui à en poser.
- Aidez votre enfant à faire des résumés de ses leçons afin de l'aider à faire la différence entre l'essentiel et les détails.
- Laissez-le reprendre ses leçons avec ses mots; cela lui permettra de vérifier ses connaissances.
- Inventez des exemples.
- Montrez à votre enfant les liens entre ce qu'il apprend et la vie.
- Incitez votre enfant à demander de l'aide auprès d'autres élèves, de vous, de son professeur quand cela s'avère nécessaire.
- Responsabilisez votre enfant en ne faisant pas ses devoirs à sa place.
- Faites appel aux services offerts par l'école comme par exemple l'étude dirigée.

### Les repas

Comme les autres moments de la journée, le déroulement du repas doit être structuré. Réfléchissez à ce que vous attendez de l'enfant, établissez un règlement de base et expliquez-le lui:

Par exemple:

- on se lave les mains avant de passer à table
- tout le monde mange la même chose
- on laisse les adultes parler sans couper la parole
- on ne sort pas de table sans y avoir été autorisé par un adulte
- on ne crie pas à table
- on ne joue pas avec la nourriture

### Le coucher

Le coucher fait partie des repères dont votre enfant a besoin. Fixez et annoncez un horaire de coucher, et respectez-le quoi qu'il arrive. Créez un rituel autour du sommeil et prévoyez un temps fixe pour le réaliser. Par exemple: votre enfant a 20 minutes pour se laver les dents, faire pipi et lire une histoire. Si votre enfant traîne pour se laver les dents, l'histoire sera plus courte. Après 20 minutes, quoi qu'il arrive, vous éteignez la lumière et quittez sa chambre. Mettre en place un coucher serein est essentiel.

Les symptômes du TDA/H sont augmentés quand votre enfant est fatigué. Il est donc indispensable de lui assurer un nombre suffisant d'heures de sommeil.

### L'opposition

L'enfant TDA/H est parfois très opposant. Cela peut être de manière active mais aussi passive. Certains vont défier l'autorité, argumenter, insulter, hurler, donner des coups... D'autres vont sembler soumis oubliant continuellement de faire ce qui leur est demandé.



**Prendre le temps d'observer votre enfant.** Il faut remarquer à quels moments se présentent les comportements d'opposition. Essayez de comprendre ce qui se passe, ce que votre enfant ressent, ce que son comportement signifie.

**Prendre le temps d'observer votre façon de réagir.** En faisant attention à votre façon d'agir et de dire les choses, vous pourrez prévenir les crises d'opposition que vous déclenchez.

**Prendre le temps de vivre des moments agréables avec votre enfant.** Ces moments peuvent lui manquer et les comportements d'opposition être un moyen de vous dire « occupe-toi de moi! ».

**Faire attention aux moments où votre enfant vous obéit.**

**Faire attention à la façon dont vous faites vos demandes.**

**Dites non clairement et fermement.** N'apportez pas d'explications particulières car expliquer donne prise à la négociation. Ce qu'il faut absolument éviter: les refus mous du genre « pas maintenant mais peut-être plus tard », les fausses excuses, laisser croire que ce sont les circonstances extérieures qui empêchent votre enfant d'avoir ce qu'il veut et non votre volonté.

**Utiliser la « pause ».** La pause est un temps d'arrêt obligatoire où votre enfant doit se calmer et réfléchir au lieu de continuer à se désorganiser ou à s'opposer.

Quand vous faites clairement une demande à votre enfant et qu'il n'écoute pas, au bout de quelques secondes d'attente, répétez votre demande en lui disant qu'il devra s'asseoir durant un temps déterminé pour réfléchir à ce qui se passe, parce qu'il ne fait pas ce que vous lui avez demandé. S'il n'écoute toujours pas au bout de quelques secondes, amenez-le doucement mais fermement sur la chaise. Il n'a pas le choix, il doit s'asseoir. Utilisez un minuteur. Dites-lui clairement combien de temps il doit rester assis et pourquoi. Le temps de la pause dépend de l'âge et de la gravité de l'opposition. Il est suggéré de donner 1 à 2 minutes par année d'âge. Par exemple, la pause durera entre 7 et 14 minutes pour un enfant de 7 ans. Au bout de ce laps de temps, demandez-lui s'il est prêt à faire ce que vous lui demandez. Il doit répondre oui. Sinon, vous remettez la minuterie en marche pour la même durée.

Une autre manière de faire une pause est la méthode '1-2-3'.  
Comptez jusqu'à 3:

Levez 1 doigt: « Ça, c'est 1 »

Levez 2 doigts: « Ça, c'est 2 »

Levez 3 doigts: « Ça, c'est 3; tu prends une pause de 5 minutes »

Expliquez préalablement ce nouveau système à votre enfant: « Quand tu as un comportement que tu dois arrêter, c'est le décompte, une sorte d'avertissement qui te dit clairement qu'il faut arrêter ce comportement. Tu auras deux chances d'arrêter. A 3, tu devras faire un temps d'arrêt dans ta chambre sans sortir. Quand tu reviendras de cette pause, ce sera fini, on n'en reparlera plus. Si ton comportement est plus grave (frapper quelqu'un ou crier des injures), ce sera alors automatiquement un 3 suivi d'un temps d'arrêt. »

Il arrive que la période de pause se prolonge plus d'une heure les premières fois. Soyez très persévérant. Si vous cédez, votre enfant saura qu'il peut arriver à vous faire changer d'idée en continuant à s'opposer.

### Activités parascolaires

Les activités sportives ou parascolaires sont tout à fait indiquées pour votre enfant à condition qu'elles n'entraînent pas de nouvelles difficultés. Il doit y trouver amusement, détente et plaisir. Il n'est pas question ici de performance ou de réussite.

Les enfants TDA/H s'épanouissent fréquemment dans les sports de glisse (ski, surf, etc.) et d'équilibre (vélo, rollers, etc.) mais aussi dans les arts martiaux (karaté, judo, etc.), l'équitation, la natation, les mouvements de jeunesse, les ateliers de cuisine, les activités artistiques (dessin, poterie, musique, etc.), etc.

### Les sorties

- Prévenir votre enfant de ce qui va se passer est essentiel. Expliquez-lui précisément le déroulement de l'activité qui s'annonce, et ce que vous attendez de lui.
- Soyez optimiste dans vos explications, ne proférez pas de menaces.
- Complimentez régulièrement votre enfant s'il se comporte bien.
- Evitez l'ennui qui rendrait votre enfant difficile à gérer.

- Réagissez le plus rapidement possible si les choses tournent mal afin d'éviter l'escalade.
- Ne prêtez pas attention au regard des autres. Vous savez mieux que quiconque ce qui convient à votre enfant.

Perdre le contrôle de vous-même sera à éviter. Plus vous serez énervé, plus votre enfant le sera. Inutile également de préférer des menaces que vous n'exécuterez pas, du type « si tu continues, je t'abandonne ici! ». Cela fait peur inutilement à votre enfant et vous décrédibilise à ses yeux.

Parfois, ça sera très dur pour vous, parent. Vous devez vous entourer, veiller à avoir un réseau de soutien, parler de vos problèmes avec des amis ou des proches, vous consacrer des moments de détente et de repos, et trouver de l'aide/soutien professionnelle si vous ne vous en sortez pas.



## LE TABLEAU DE RECOMPENSES

Fabriquez avec votre enfant un tableau semainier reprenant des activités ou comportements qui doivent être réalisés quotidiennement. Exemple:

Tâches	Lun	Ma	Mer	Jeu	Vend	Sam	Dim	Total
Rester assis tout le repas								
Faire ses devoirs de 17 à 18h sans rouspéter								
Préparer son cartable le soir								
Divers								

Lorsque l'enfant applique la consigne, collez, par exemple, une gommette bleue en faisant des commentaires positifs. Si le comportement n'est pas réalisé, mettez une gommette rouge sans aucun commentaire.

Dans la rubrique « divers », il vous est possible de rajouter des points bleus lorsque votre enfant fait quelque chose d'inhabituel et qui est à encourager: une bonne note en classe, une table mise sans l'avoir demandé, etc.

A la fin de la semaine, comptabilisez le nombre de gommettes bleues que votre enfant pourra échanger contre une récompense. La récompense doit être attractive mais non exagérée. Exemple: un paquet d'images autocollantes = 10 gommettes bleues, une revue à la librairie = 20 gommettes, une location de DVD pour le week-end = 30 gommettes, etc.

Votre enfant a la possibilité d'échanger immédiatement ses points ou d'anticiper l'avenir en « économisant » afin d'avoir un plus gros cadeau.

Quelques principes de base importants:

- Lorsque l'échange se fait, même si votre enfant a été odieux ce jour-là, vous devez l'accepter.
- Les points ont été obtenus grâce à la mise en application de consignes que vous avez

appréciée. Si vous les retirez à cause d'une autre attitude inadéquate, vous détruisez les efforts fournis.

- Les deux premières semaines, faites gagner votre enfant.

Le tableau vous permettra d'éviter les conflits et les punitions qui laissent souvent aux parents des remords et ne font pas changer l'enfant.

Vous verrez les progrès de votre enfant et le valoriserez.

## **LES PIEGES A EVITER AVEC UN ENFANT ATTEINT DE TDA/H**

---

- Attention à l'attention paradoxale! Plus votre enfant adopte un comportement perturbateur, plus vous vous occupez de lui. Vous l'incitez ainsi inconsciemment à renforcer ce type de conduite.
- Argumenter avec votre enfant. Ne discutez pas pendant des heures mais agissez.
- Ridiculiser et humilier votre enfant.
- Entrer dans la spirale infernale de l'escalade (crier de plus en plus fort, etc.).
- Vous blâmer et vous sentir coupable du comportement de votre enfant.
- Proposer à votre enfant de nombreuses activités parascolaires sous prétexte qu'il est infatigable. Une ou deux suffisent largement.
- Chatouiller votre enfant. Car il perdra facilement le contrôle de lui-même.
- Si votre attitude reflète un manque de discipline, ne vous attendez pas à ce que votre enfant fasse mieux que vous. Par exemple, pourquoi votre enfant ramasserait-il ses vêtements si vous-même laissez traîner les vôtres?
- Culpabiliser votre enfant. « C'est ta faute si je suis malheureuse, tu ne fais aucun effort, etc. ». Ce sont les actes de votre enfant que vous n'aimez pas et non pas lui.
- Coller une étiquette à votre enfant, généraliser. « Avec toi, c'est toujours pareil, on ne peut jamais te faire confiance ». « Toujours » et « jamais » sont des adverbes excessifs et donc injustes. Ils ne laissent aucune alternative à votre enfant. Il vaut mieux dire: « Tu m'avais promis de ranger ta chambre. La prochaine fois, je compte bien sur toi. »
- Prolonger les sanctions inutilement.
- Aller avec votre enfant dans un supermarché le samedi après-midi.

### III. Plus d'informations

Vous souhaitez obtenir de plus amples informations sur d'autres sujets liés à la santé? Rendez-vous dans votre agence des Mutualités libérales et **demandez nos brochures sur la santé.**

Vous pouvez également toujours trouver des informations supplémentaires sur le site web des Mutualités libérales: [www.mutualiteliberale.be](http://www.mutualiteliberale.be)



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information sur la santé** bimensuelle par le biais de notre site web. Cette lettre d'information contient de nombreuses informations actuelles sur la santé et les activités locales.

**hyperactivité**  
**troubles associés**  
**TDA/H BELGIQUE**  
[www.tdah.be](http://www.tdah.be) GSM 0484 177 708

Nous tenons à remercier l'ASBL TDA/H Belgique et Pascale De Coster pour leur participation active et leur soutien.

Pour toute demande d'information supplémentaire, n'hésitez pas à contacter

**l'ASBL TDA/H Belgique**

24, Rue de la Glacière

1060 Bruxelles

[www.tdah.be](http://www.tdah.be)



### **Mutualité Libérale du Brabant**

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02/209.48.11 - 📠 02/219.01.54

info@mut403.be - www.mutlibbrab.be

### **Mutualité Libérale Hainaut-Namur**

#### **Centre de gestion de La Louvière**

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064/23.61.90 - 📠 064/23.61.91

contact@mut409.be - www.mut409.be

### **Centre de gestion de Namur**

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081/23.18.23 - 📠 081/24.10.37

contact@mut409.be - www.mut409.be

### **Mutualité Libérale Hainaut-Ouest**

Rue Childéric 15

7500 Tournai

☎ 069/34.38.00 - 📠 069/21.67.20

mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

www.mutualiteliberale-ho.be

### **Mutualité Libérale Liège**

Boulevard Frère-Orban 45-46-47

4000 Liège

☎ 04/252.44.48 - 📠 04/253.22.02

secretariat@libramut.be - www.libramut.be

### **Mutualité Libérale du Luxembourg**

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063/24.53.00 - 📠 063/21.73.29

contact@mutualiteliberale.be

www.mutualite-du-luxembourg.be

#### **Editeur responsable:**

Geert Messiaen, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles

Edition de février 2010