

## Le trouble déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

### • Comment se manifeste le trouble ?

Les enfants avec un TDA/H présentent des **difficultés de concentration, une impulsivité et une agitation.**



Ces symptômes ont des répercussions importantes sur la vie quotidienne.

#### ○ Sans impulsivité/ hyperactivité

C'est un trouble de l'attention / la concentration. L'enfant a du mal à rester attentif sur ce qu'il fait. Il est décrit comme distrait, « dans la lune ».

**Au quotidien et activités extra-scolaires :** nécessité de rappeler les consignes, lenteur, difficulté à finir les tâches, nombreux oublis et pertes, difficultés à gérer les consignes multiples ou longues, gestion du temps compliquée, ...

**A l'école :** facilement distrait dans le groupe, besoin d'être rappelé à la tâche, nécessite de l'aide pour la mise au travail ou le maintien sur la tâche, ...

#### ○ Avec impulsivité/ hyperactivité

C'est un trouble de l'inhibition. L'enfant a du mal à arrêter un geste spontané ou les pensées qui arrivent. Il est en difficulté pour se « contrôler ».

**Au quotidien et activités extra-scolaires :** l'enfant est constamment en mouvement, il touche à tout, il coupe la parole et se montre très bavard, fait de nombreux « coq à l'âne », peut tester les limites, faire preuve d'agressivité (manque de contrôle) et/ou de débordements émotionnels.

**A l'école :** difficultés à rester assis ou à sa place, parfois bruyant, prend la parole sans l'avoir demandée, peut agacer les camarades, ...

**Se contrôler** demande à l'enfant **beaucoup d'efforts** et entraîne **une fatigue importante** voire un refus de certaines activités.

**Remarque** : Le TDAH peut être associé à d'autres troubles. Demandez à votre médecin de vous donner les fiches correspondant à ces autres troubles.

- **Quels professionnels pour accompagner mon enfant ?**

Le médecin vous a prescrit un suivi par un psychologue spécialisé ou un psychomotricien pour votre enfant ou pour vous (groupe de Barkley).

Pour plus d'informations sur ces métiers :

<https://occitadys.fr/troubles-dys/les-professionnels>

**Conseil** : Vous avez des questions sur une nouvelle approche, du matériel ou des traitements, parlez-en au médecin, au psychologue ou au psychomotricien qui suivent votre enfant.

- **Comment aider mon enfant ?**

**Valorisez-le autant que possible.** Votre enfant fait des efforts pour répondre à vos demandes, encouragez tous les progrès, mêmes minimes, évitez les punitions et les réprimandes.

**Accordez-lui du temps.** Votre enfant a besoin de temps positif avec vous. Prévoyez des moments privilégiés seul avec lui sans contrainte.

**Accompagnez-le dans ses tâches** : Débutez avec lui certaines tâches (rangement, préparation du cartable, habillage, ...) et restez présent pour lui rappeler les étapes. Séquencez les tâches et proposez des routines écrites (ou avec dessins) pour qu'il puisse s'y référer.



**Adaptez vos exigences** : n'hésitez pas à réduire certaines exigences en fonction de ses capacités. Permettez par exemple que l'enfant mange ou fasse ses devoirs debout, etc.

**Aidez-le à s'organiser** avec un planning de ses journées, de ses activités, en l'aidant à ranger ses affaires par codes couleurs ou dans des tiroirs étiquetés.



- **Qui peut m'écouter, me conseiller ?**

Rapprochez-vous des associations de familles de proximité pour qu'elles vous apportent des informations complémentaires et vous accompagnent dans vos démarches.

- ✓ **APEDYS Midi-Pyrénées** : 06 64 27 47 72 – [apedysmidipyrenees@orange.fr](mailto:apedysmidipyrenees@orange.fr)  
<https://www.apedysmidip.fr> – <https://www.ffdys.com/>
- ✓ **HyperSupers TDAH France** : <https://www.tdah-france.fr/-Occitanie-.html>
- ✓ **Avenir Dysphasie (AAD) Midi-Pyrénées** : [aadmidipyrenees@gmail.com](mailto:aadmidipyrenees@gmail.com)  
<https://aad-france.dysphasie.org/>
- ✓ **Dyspraxie France Dys** : [dfd31@dyspraxies.fr](mailto:dfd31@dyspraxies.fr) – <https://www.dyspraxies.fr/dfd-contacts/dfd-occ/>
- ✓ **Dyslexiques de France** : <https://www.dyslexiquesdefrance.fr/accueil>

- **Quelles démarches avec l'école ?**

Avant toute chose, rencontrez l'enseignant(e) ou professeur principal de votre enfant pour faire le point sur sa scolarité et les difficultés rencontrées.

Puis rapprochez-vous du médecin ou de l'infirmière scolaire pour lui transmettre les résultats des bilans réalisés. Votre enfant pourra bénéficier des **aménagements pédagogiques** nécessaires dans le cadre d'un **Plan d'Accompagnement Personnalisé (PAP** - <https://urlz.fr/heZI>).

Si les difficultés de votre enfant s'accroissent au cours de sa scolarité et/ou s'accompagnent de troubles associés, un **dossier pourra être constitué auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)** pour demander un plan personnalisé de compensation avec si besoin : un **Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS** - <https://urlz.fr/hygo>), une Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH), un Accompagnant des Elèves en Situation de handicap (AESH) et l'attribution de matériel pédagogique adapté (ordinateur).

- **Où trouver des informations complémentaires ?**

**Vidéos** : <https://www.tdah-france.fr/Recommandations-HAS-des-videos-pour-mieux-comprendre.html>

**Sites internet** : <https://www.tdah.be/> – <https://aqnp.ca/documentation/developpemental/tdah/>

**Livres** : ☒ **Les petites bulles de l'attention : se concentrer dans un monde plein de distractions.** Jean-Philippe LACHAUX. 2016. Edition Odile Jacob.

☒ **Mon cerveau a besoin de lunettes- Le TDAH expliqué aux enfants.** Annick VINCENT. 2022. Les éditions de l'homme.

☒ **100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention.** Francine LUSSIER. 2011. Tom Pousse.

