

Le Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité : TDAH



TROIS DIMENSIONS CLINIQUES DU TDAH



Inattention



- Oublis fréquents
- Perd le fil de ses idées
- Passe facilement à autre chose
- Du mal à se concentrer sur une seule tâche
- Manque d'organisation
- Grande distractibilité
- ...



Hyperactivité



- Besoin de bouger
- Remue souvent
- Besoin de manipuler ou toucher de objets
- Agitation interne
- Difficulté à rester assis
- ...



Impulsivité



- Répond trop vite
- Coupe la parole
- Agit avant de réfléchir
- Difficulté de régulation émotionnelle et d'autocontrôle.
- Impatience physique verbale
- ...



Prévalence de TDAH en France chez les enfants et adolescents, entre 3,5 % et 6 %
(source Haute autorité de santé)

3 formes :

- Certains enfants vont avoir une prédominance inattentive (45%).
- Une prédominance hyperactive - impulsive (40%).
- soit une forme mixte (13,5%).

CE QUE N'EST PAS LE TDAH ?



Le TDAH n'est pas en lien avec un contexte familial défaillant en matière d'éducation, le stress psychologique, une mauvaise performance, mauvais niveau scolaire ou un manque de volonté d'apprendre.

Ce n'est pas un choix.

"Ce n'est pas de ne pas savoir quoi faire, c'est avoir du mal à faire ce que l'on sait" R. Barkley

LES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Les fonctions exécutives sont un ensemble de processus cognitifs de haut niveau pilotés par le cerveau qui régulent et permettent de s'adapter aux situations nouvelles ou complexes et de réguler nos comportements.

Elles agissent comme le chef d'orchestre de notre pensée.



La mémoire de travail :

Permet de maintenir et de manipuler temporairement des informations dans sa tête à l'instant présent.



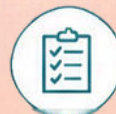
L'inhibition :

Permet de résister aux distractions, de contrôler ses impulsions, soit des émotions et d'empêcher un comportement automatique non pertinent.



La flexibilité mentale :

Permet de s'adapter au changement, de passer d'une tâche à une autre ou de changer de stratégie en cas d'imprévu.



La planification :

Permet d'organiser dans le temps une séquence d'actions pour atteindre un objectif précis.

QUELQUES EXEMPLES DE LEURS QUALITÉS :



- Créatif
- Curieux
- Intuitif
- Spontané
- Intelligent
- Loyal
- Visionnaire
- Passionné
- Habilités sportives
- Energie constructive
- Réactif
- Empathique
- et bien d'autres ...



Ne pas oublier qu'un enfant TDAH **ne peut pas contrôler ses symptômes**, cela créer une grande fatigabilité chez eux, pouvant provoquer des écarts de performance et donc **impacter l'estime de soi**.

Il est précieux de s'adapter à eux, d'être bienveillant, patient et empathique.