

**AIDER MON  
ENFANT AVEC  
UN TDAH**



**MICHEL BADER**  
PRÉFACE DE DIANE PURPER-OUAKIL

# **AIDER MON ENFANT AVEC UN TDAH**

**CE QU'IL FAUT SAVOIR  
LES CONNAISSANCES RÉCENTES  
LES CONCEPTIONS ERRONÉES  
LES STRATÉGIES ÉDUCATIVES APPROPRIÉES**

**DUNOD**

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-086087-6

# Table des matières

Préface.....	9
Introduction.....	10
<b>Chapitre 1 – Idées reçues sur le TDAH.....</b>	<b>16</b>
« Mon enfant d'âge préscolaire est trop jeune pour avoir un TDAH. ».....	19
« Votre enfant n'a pas un TDAH, il cherche à attirer l'attention. Il essaye intentionnellement d'ennuyer les autres. ».....	20
« Votre enfant est distrait – c'est un rêveur – c'est un manque d'intérêt. ».....	21
« Mon enfant peut jouer pendant des heures à des jeux vidéo. Il peut passer des heures sur les réseaux sociaux : il ne peut pas avoir un TDAH. ».....	22
« Le TDAH est causé par une discipline parentale insuffisante. ».....	23
« Le TDAH n'existe pas. ».....	24
« Le TDAH est une mode venue des États-Unis. ».....	26
« Le TDAH d'un enfant disparaît à l'âge adulte. ».....	26
« Les médicaments pour le TDAH sont dangereux. ».....	27
<b>Chapitre 2 – Les facteurs favorisant du TDAH.....</b>	<b>30</b>
<b>1</b> <b>LES FACTEURS BIOLOGIQUES.....</b>	<b>33</b>
Les facteurs génétiques.....	33
Les facteurs neurobiologiques.....	34
<b>2</b> <b>GROSSESSE ET PRÉMATURITÉ.....</b>	<b>35</b>
<b>3</b> <b>HYPOTHÈSES PSYCHODYNAMIQUES.....</b>	<b>37</b>
<b>4</b> <b>LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX.....</b>	<b>38</b>
L'alimentation.....	38
Les relations parents-enfants.....	39
L'attachement.....	41
Les déprivations affectives.....	42
<b>5</b> <b>LES FACTEURS SOCIÉTAUX.....</b>	<b>43</b>
Les modifications des structures familiales.....	44
Le poids des performances et de l'efficacité.....	45
<b>Chapitre 3 – Comment savoir si mon enfant a un TDAH ?.....</b>	<b>50</b>
<b>1</b> <b>LE « NORMAL » ET LE « PATHOLOGIQUE ».....</b>	<b>52</b>
<b>2</b> <b>LES CARACTÉRISTIQUES DU TDAH.....</b>	<b>53</b>
<b>3</b> <b>FAIBLE ESTIME DE SOI.....</b>	<b>57</b>
<b>4</b> <b>LES DIFFICULTÉS EXÉCUTIVES.....</b>	<b>58</b>
<b>5</b> <b>LES DIFFICULTÉS FONCTIONNELLES.....</b>	<b>60</b>
<b>6</b> <b>L'ÉVOLUTION DES SYMPTÔMES AVEC L'ÂGE.....</b>	<b>60</b>
L'âge préscolaire.....	61
L'âge scolaire.....	62
L'adolescence.....	64

Chapitre 4 – L'évaluation diagnostique.....	72
1 ● L'ENTRETIEN CLINIQUE.....	75
2 ● LE BILAN MÉDICAL.....	76
3 ● LES OBSERVATIONS DES PARENTS.....	78
4 ● LES QUESTIONNAIRES.....	79
5 ● BILANS PSYCHOLOGIQUES ET NEUROPSYCHOLOGIQUES.....	80
6 ● LES OBSERVATIONS DES ENSEIGNANTS.....	82
7 ● LE DIAGNOSTIC DE TDAH.....	83
Chapitre 5 – Les troubles associés.....	88
1 ● TROUBLES DES APPRENTISSAGES.....	92
Troubles du langage oral et écrit.....	92
Dyscalculie.....	93
Trouble de la coordination.....	94
2 ● TROUBLES ANXIEUX.....	95
3 ● TROUBLES DÉPRESSIFS.....	95
Trouble dépressif majeur.....	95
Dysthymie.....	96
Trouble bipolaire.....	96
4 ● TROUBLES DU COMPORTEMENT.....	97
Trouble oppositionnel avec provocation.....	97
Trouble des conduites.....	97
5 ● TROUBLE DISRUPTIF AVEC DYSRÉGULATION DE L'HUMEUR.....	98
6 ● TROUBLES MOTEURS.....	99
Tics.....	99
Syndrome de Gilles de la Tourette.....	100
Trouble obsessionnel-compulsif.....	100
7 ● TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME.....	101
8 ● ABUS DE SUBSTANCES.....	104
9 ● TROUBLES DU SOMMEIL.....	106
10 ● OBÉSITÉ.....	108
11 ● ALLERGIES.....	109
Chapitre 6 – TDAH et haut potentiel intellectuel.....	110
1 ● CARACTÉRISTIQUES INTELLECTUELLES.....	112
2 ● CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES.....	113
3 ● PRÉSENTATIONS CLINIQUES.....	116
4 ● HPI ET TDAH.....	117
Chapitre 7 – L'impact du diagnostic.....	122
Chapitre 8 – Les approches thérapeutiques.....	128
1 ● LE MODÈLE MULTIDIMENSIONNEL.....	130
2 ● LES MÉDICATIONS.....	134
Les psychostimulants.....	136

	Les non-stimulants recommandés.....	144
	Ce que vous pouvez dire à votre enfant concernant la médication.....	146
<b>3</b>	<b>LES APPROCHES NON MÉDICAMENTEUSES.....</b>	<b>148</b>
	« Bibliothérapie ».....	149
	Associations de parents.....	150
	Stratégies psychoéducatives parentales.....	150
	Psychothérapies.....	151
	Approches neurocognitives.....	154
<b>4</b>	<b>LES APPROCHES ALTERNATIVES.....</b>	<b>162</b>
	Diètes alimentaires.....	162
	Pleine conscience.....	164
<b>Chapitre 9 – Les stratégies éducatives parentales.....</b>		<b>168</b>
<b>1</b>	<b>LE RÔLE DES FAMILLES.....</b>	<b>170</b>
<b>2</b>	<b>LES STRATÉGIES ÉDUCATIVES.....</b>	<b>172</b>
<b>3</b>	<b>LES PROGRAMMES ÉDUCATIFS PARENTAUX.....</b>	<b>172</b>
<b>4</b>	<b>LES OBJECTIFS DES STRATÉGIES PARENTALES.....</b>	<b>174</b>
<b>5</b>	<b>LES CARACTÉRISTIQUES CLINIQUES.....</b>	<b>176</b>
<b>6</b>	<b>ASPECTS PRATIQUES.....</b>	<b>177</b>
<b>Chapitre 10 – Principes éducatifs : la boîte à outils des parents.....</b>		<b>182</b>
<b>1</b>	<b>ÊTRE INFORMÉ ET COMPRENDRE LES CARACTÉRISTIQUES DU TDAH.....</b>	<b>186</b>
<b>2</b>	<b>ÉCOUTER ET DISCUTER AVEC VOTRE ENFANT.....</b>	<b>186</b>
<b>3</b>	<b>ÊTRE PRÉSENT ET CONSTANT COMME PARENT.....</b>	<b>187</b>
<b>4</b>	<b>DÉFINIR DES PRIORITÉS.....</b>	<b>188</b>
<b>5</b>	<b>DÉVELOPPER LA CONSCIENCE DE SOI ET LE SENS DES RESPONSABILITÉS DE L'ENFANT.....</b>	<b>190</b>
<b>6</b>	<b>DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE CONTRÔLE ET D'IMPLICATION DE L'ENFANT.....</b>	<b>191</b>
<b>7</b>	<b>AUGMENTER LA RESPONSABILITÉ DES ENFANTS.....</b>	<b>192</b>
<b>8</b>	<b>TOUCHER PLUS, RÉCOMPENSER PLUS ET PARLER MOINS.....</b>	<b>192</b>
	Le problème.....	193
	Stratégie : toucher plus, parler moins.....	194
<b>9</b>	<b>STIMULER LA MOTIVATION ET LES RÉCOMPENSES.....</b>	<b>195</b>
<b>10</b>	<b>DÉCOMPOSER LES TÂCHES.....</b>	<b>196</b>
<b>11</b>	<b>DÉVELOPPER LA GESTION DU TEMPS.....</b>	<b>197</b>
<b>12</b>	<b>DÉVELOPPER L'ORGANISATION ET LA PLANIFICATION.....</b>	<b>198</b>
<b>13</b>	<b>RENFORCER LA CAPACITÉ DE LA MÉMOIRE DE TRAVAIL.....</b>	<b>201</b>
<b>14</b>	<b>ANTICIPER LES SITUATIONS DIFFICILES.....</b>	<b>203</b>
<b>15</b>	<b>DÉVELOPPER LA GESTION DES CRISES ÉMOTIONNELLES.....</b>	<b>205</b>
	Choisir la situation.....	206
	Modifier la situation.....	206
<b>16</b>	<b>DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES.....</b>	<b>208</b>
<b>17</b>	<b>GÉRER LA COPARENTALITÉ.....</b>	<b>210</b>
	La répartition des tâches.....	211
	Les divergences éducatives.....	212

L'exposition aux conflits parentaux.....	212
La diminution de l'intimité et de la proximité.....	213
Difficultés de soutien coparental.....	214
<b>Chapitre 11 - L'adolescence.....</b>	<b>216</b>
<b>1 CARACTÉRISTIQUES DE L'ADOLESCENCE ET IMPACT DU TDAH SUR LES PROCESSUS DE LA PUBERTÉ.....</b>	<b>220</b>
<b>2 DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE ET DES ATTENTES APPROPRIÉES.....</b>	<b>223</b>
Attentes en relation avec les demandes.....	223
Anticipation des échecs.....	224
Préserver la relation et la communication.....	224
<b>3 ÉTABLIR DES RÈGLES CLAIRES CONCERNANT LE DOMICILE ET LES SORTIES.....</b>	<b>225</b>
<b>4 DEMANDER DE L'AIDE À UN PROFESSIONNEL SI L'ÉVOLUTION DE VOTRE ADOLESCENT DEVIENT PRÉOCCUPANTE.....</b>	<b>227</b>
<b>Chapitre 12 - Les écrans.....</b>	<b>230</b>
<b>1 LA FRÉQUENCE D'UTILISATION DES ÉCRANS.....</b>	<b>232</b>
<b>2 LES TECHNOLOGIES NUMÉRIQUES : UNE RÉVOLUTION « NEUROCULTURELLE ».....</b>	<b>234</b>
<b>3 L'IMPACT DES NOUVELLES TECHNOLOGIES.....</b>	<b>237</b>
<b>4 LE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES.....</b>	<b>238</b>
<b>5 LES RISQUES DE LA SUREXPOSITION AUX ÉCRANS.....</b>	<b>240</b>
<b>6 LES SIGNES D'UNE UTILISATION EXCESSIVE DES ÉCRANS.....</b>	<b>242</b>
<b>7 LE TDAH ET LES ÉCRANS.....</b>	<b>244</b>
<b>8 LES JEUX VIDÉO.....</b>	<b>246</b>
<b>9 LES RÉSEAUX SOCIAUX.....</b>	<b>247</b>
<b>10 CYBERINTIMIDATION ET CYBERHARCÈLEMENT.....</b>	<b>248</b>
<b>11 LE MODÈLE PARENTAL.....</b>	<b>250</b>
<b>12 LE CADRE ÉDUCATIF.....</b>	<b>252</b>
<b>13 LES DISCUSSIONS.....</b>	<b>255</b>
<b>14 RECOMMANDATIONS.....</b>	<b>257</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>260</b>

# Préface

*Aider mon enfant avec un TDAH* est un ouvrage pour les parents et toutes les personnes qui côtoient des enfants et adolescents dans l'exercice de leur métier. Michel Bader met à leur service sa grande expérience clinique pour leur permettre de mieux comprendre les particularités des jeunes avec TDAH et les défis auxquels ils ont à faire face. Le TDAH est un domaine dans lequel les connaissances évoluent rapidement et qui fait l'objet de nombreuses publications scientifiques. Il reste paradoxalement mal connu du grand public et pour les parents de jeunes avec TDAH, il est probablement difficile de faire le tri entre les différentes sources d'informations. Avec ce livre, les parents disposent d'un guide fiable qui aborde toutes les questions qu'ils se posent fréquemment, de la phase diagnostique à la mise en place des aménagements et des traitements.

Il n'est pas anodin que Michel Bader ait choisi de commencer son livre par un chapitre sur les idées reçues sur le TDAH, tant les représentations erronées et stigmatisantes accompagnent les parcours des personnes et familles concernées. Cette étape de déconstruction des mythes entourant le TDAH est fondamentale pour que les parents puissent fournir une aide efficace à leur enfant au quotidien. Michel Bader n'élude aucune question, même celles auxquelles les études actuelles ne permettent pas de répondre ; il définit ainsi les enjeux pour faire progresser les connaissances dans le domaine du TDAH. Il décrit également le contexte sociétal contemporain qui pose des défis particuliers aux jeunes concernés par le TDAH et à leurs familles tant les attentes, en particulier scolaires, peuvent être difficiles à gérer. Une attention particulière est apportée par Michel Bader aux troubles associés au TDAH qui sont à rechercher et à prendre en compte pour lever des obstacles supplémentaires dans le parcours des jeunes concernés. Il aborde également le moment du diagnostic et décrit les ressources utiles pour les parents à ce stade si important du parcours de soins. Enfin, la partie consacrée aux traitements du TDAH offre des informations claires, bien expliquées et reflétant l'état des connaissances dans le domaine. Cet ouvrage très accessible aidera très certainement de nombreux parents car Michel Bader y transmet un ensemble d'informations qui sont une synthèse des connaissances actuelles éclairées par la pratique clinique et un engagement de longue date au service des jeunes concernés par le TDAH et leur entourage.

Diane Purper-Ouakil

Professeur des Universités-Praticien hospitalier, CHU de Montpellier

# Introduction<sup>1</sup>

- « Le début de la journée est un stress. Il a beaucoup de difficultés à se préparer et être prêt pour aller à l'école. À l'école, il bouge sans arrêt et ne reste pas tranquille. Il se tortille sur sa chaise et manipule des objets. Il dérange la classe et les camarades. Il semble être animé par un moteur. Il n'arrive pas à se contrôler. Il lui est difficile d'attendre son tour et il donne la réponse avant la fin de la question. Il interrompt les autres durant les conversations et les jeux. Il a de la peine à s'intégrer dans un groupe et il réagit de manière intense dans des situations avec ses camarades. »
- « Il est facilement distrait. Il fait des fautes d'inattention. Il ne semble pas écouter ce qu'on lui dit. Il est dans la lune et décroche rapidement en partant dans des rêveries. Il oublie de noter ses devoirs. Il ne prend pas tout son matériel et perd souvent ses affaires. »
- « À la maison, il ne reste pas longtemps assis durant les repas et quitte rapidement sa place. Il a beaucoup de difficultés à ranger régulièrement la vaisselle. Les devoirs sont un calvaire et entraînent des conflits épuisants. Il a oublié ses affaires scolaires et n'a pas noté les devoirs à faire. Il n'arrive pas à se mettre au travail. Il est très distrait et n'est pas motivé. Tout ce qui l'entoure est plus intéressant. Il fait autre chose. Il se plaint et argumente systématiquement. Au fur et à mesure que le parent intervient, la situation dégénère très souvent et conduit à des conflits épuisants et répétitifs. »
- « Dans le cadre familial, il a de la peine à faire les tâches quotidiennes. Il joue avec un écran ou il utilise son smartphone ou sa tablette en dehors des moments fixés. Il a de la peine à aller se coucher au moment demandé et sollicite la présence des parents. Au fur et à mesure que le parent intervient, la situation dégénère très souvent et aboutit à une crise. L'enfant ne prend pas en considération les explications et les remarques. Il a tendance à réagir de manière en symétrie, en miroir. Lors de frustrations, il éprouve beaucoup de difficultés à se contrôler et réagit de manière impulsive. Il peut brusquement s'énerver ou pleurer de manière exagérée par rapport au contexte. Il peut avoir des paroles blessantes et provocantes. Durant les courses et le repas au restaurant, il est

---

1. Le masculin est utilisé systématiquement pour des raisons pratiques mais les descriptions concernent à la fois les garçons et les filles.

*pénible et très impatient. Les parents sont épuisés et doutent de leurs capacités parentales. »*

- *« Les relations avec les camarades sont souvent conflictuelles. Il a de la peine à se faire des amis. Il veut imposer ses règles. Il a tendance à parler fort, à s'exciter et à vite réagir lors de tensions. Il se met facilement en colère. Il est souvent mis de côté et devient un bouc émissaire. Il peut être l'objet de harcèlement. Il est rarement invité aux anniversaires. »*
- *« Les performances scolaires sont souvent insuffisantes et ne correspondent pas à ses capacités et à ses efforts. Il fait des promesses de travailler plus les prochaines fois qu'il n'arrive jamais à tenir. Il évite les discussions sur l'école et les devoirs. Il se sent impuissant pour changer et n'est pas en paix avec lui-même. Il n'arrive pas à être l'enfant qu'il aimerait être et qu'il pourrait être. Il manque beaucoup de confiance en lui en étant souvent confronté à des remarques négatives, des déceptions et des échecs. Selon sa personnalité, il peut être anxieux avec des douleurs dans le ventre, des maux de tête, démotivé et évitant les tâches, triste et démoralisé, irritable, replié sur lui et difficile d'accès. »*

Comme parent, vous vous demandez ce qui ne va pas chez votre enfant. Il n'a pas de retard intellectuel, il est intelligent et semble être comme les autres enfants. Pourtant, vous avez du mal à comprendre certaines attitudes et certains comportements. Vous vous rendez compte qu'il a des problèmes. À mesure qu'il grandit, il semble avoir plus de difficultés à se contrôler et dans ses études, et à gérer ses émotions par rapport aux autres enfants.

Vous êtes profondément attristé en observant que votre enfant essuie régulièrement des remarques négatives de la part des enseignants, de ses camarades et des intervenants lors d'activités de loisir. Vous remarquez qu'il a des difficultés à comprendre les règles des conversations et des relations sociales. Il est fréquemment confronté à une stigmatisation de la part de ses camarades et est exclu des groupes d'enfants. Il peut même être la cible de provocations et de harcèlement. Vous constatez qu'il ne se sent pas bien dans sa peau et qu'il n'est pas en paix avec lui-même. Il a du mal à être l'enfant qu'il souhaiterait être et qu'il pourrait être. Vous êtes profondément préoccupé par son manque de confiance en lui et par ses sentiments d'incapacité être par rapport aux autres.

Vous vous efforcez d'établir un cadre éducatif structurant pour donner à votre enfant des bases solides pour son avenir. Les relations familiales sont tendues et marquées par des conflits quotidiens épuisants. Vous êtes préoccupé par son futur. Vous craignez que si vous ne pouvez l'aider, il n'arrive pas à réussir ses études ni suivre une formation professionnelle pour trouver sa voie. Vous

vous inquiétez aussi pour ses amitiés et ses futures relations amoureuses à l'adolescence et à l'âge adulte. De plus, vous êtes confronté au manque de compréhension et aux critiques de votre entourage et de l'école. Vous entendez fréquemment des commentaires négatifs et blessants sur votre enfant tels que « incapable de réussir », « pas éduqué », ainsi que sur votre rôle de parent : « parent sans autorité », « parents démissionnaires ».

Confronté à l'incapacité de votre enfant de modifier ses attitudes et ses comportements, vous vous sentez démuni et épuisé. Vous peinez à être suffisamment constant et ferme. Vous faites face à un parcours du combattant pour tenter de l'aider et résoudre des problèmes qui se répètent. Vous cherchez des réponses qui pourraient expliquer les difficultés de votre enfant, en explorant une multitude d'informations sur internet, Youtube, les réseaux sociaux et les blogs, qui sont souvent simplificatrices ou inexacts.

Ces observations fréquentes évoquent la présence d'une hyperactivité, d'une impulsivité et/ou de problèmes d'attention qui perturbent la vie de famille et la scolarité de ces enfants et adolescents. Ces comportements entraînent une grande souffrance chez ces garçons et ces filles et ils ont des répercussions négatives sur leur qualité de vie et celle de leurs familles.

Le TDAH est un trouble pluridimensionnel qui a des impacts négatifs sur le développement des enfants, ainsi que sur leur vie quotidienne et celle de leurs proches. Les symptômes tendent à augmenter au fil des années, entraînant des difficultés fonctionnelles croissantes dans la famille, sur le plan scolaire et dans les relations sociales. De plus, le TDAH comporte un risque élevé de comorbidités, telles que des troubles émotionnels ou du comportement, ainsi que des comportements addictifs à l'adolescence (par exemple, la consommation de tabac, d'alcool, de drogue, ou une utilisation excessive des écrans).

Pour ces raisons, le dépistage précoce du TDAH et la mise en place d'une prise en charge adaptée à l'âge et aux situations individuelles sont d'une grande importance. Cela permet de réduire l'intensité des symptômes et des difficultés fonctionnelles dans la vie quotidienne, tout en diminuant le risque de développement de troubles associés et de leur impact.

Comme parent, vous jouez un rôle essentiel dans l'accompagnement de votre enfant atteint de TDAH. L'expérience clinique et les recherches menées au cours des dernières décennies mettent en évidence l'importance et l'utilité des stratégies éducatives mises en œuvre par les parents, en complément d'autres prises en charge.

Ce livre s'adresse à vous, parent, qui élevez un enfant atteint du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et impulsivité, ainsi qu'à toute personne souhaitant mieux comprendre ce trouble, ses approches thérapeutiques et les stratégies parentales. L'objectif principal de ce livre est de vous fournir les outils nécessaires pour devenir un expert dans l'accompagnement de votre enfant avec un TDAH, afin de favoriser son bien-être et d'améliorer la qualité de vie de votre famille. Cet ouvrage renferme ce qui est essentiel pour vous en tant que parent (ou professionnel concerné) afin de favoriser le plein potentiel de votre enfant atteint de TDAH.

En devenant un expert dans la compréhension de votre enfant, vous gagnez en confiance dans vos ressources et dans vos compétences éducatives. Vous devenez proactif en tenant compte des besoins spécifiques de votre enfant et en prenant des décisions qui lui sont adaptées. Vous êtes également reconnu dans les interactions avec les professionnels concernés, ce qui vous permet de partager vos observations, vos questions et vos objectifs en étant reconnu et respecté.

Cet ouvrage intéressera également les professionnels (médecins, psychologues, orthophonistes, psychomotriciens, enseignants, éducateurs, ergothérapeutes, neuropsychologues) au regard des connaissances récentes sur le TDAH qu'il développe et pour qu'ils puissent proposer aux familles les démarches diagnostiques reconnues et les prises en charge appropriées à chaque situation. Les professionnels jouent un rôle central pour le dépistage et pour identifier les approches thérapeutiques pertinentes et réalisables. Ce livre insiste sur l'importance d'une compréhension globale et empathique du TDAH et de l'utilisation de cette perspective pour expliquer ce syndrome aux patients et aux familles dans un langage compréhensible. L'accès aux informations sur internet nécessite de la part des professionnels d'avoir des connaissances adéquates pour présenter les caractéristiques de ce trouble et répondre aux questions des familles de manière adéquate.

Ce livre décrit des pistes pour identifier la possible présence d'un TDAH en distinguant les comportements typiques des enfants en fonction de l'âge de ceux qui sont excessifs et nécessitent une évaluation. L'objectif de ce livre n'est pas d'étiqueter un enfant ou un adolescent, mais de comprendre leurs difficultés et les causes de celles-ci, de décrire les processus diagnostiques et les différentes approches thérapeutiques qui peuvent les aider. L'ouvrage se concentre sur les aspects cliniques du TDAH, comment il varie d'une personne à l'autre, comment il évolue au cours du développement de l'enfance à l'âge adulte, comment le

traitement doit être adapté à chaque individu, et comment il peut s'améliorer et parfois s'aggraver.

Comme parent, vous voulez savoir « ce que vous devez faire ». Ce livre vous offre **une boîte à outils** pour mieux comprendre les caractéristiques de votre enfant avec un TDAH et pour mettre en place les stratégies éducatives appropriées. Cette approche se concentre sur les défis quotidiens et propose des pistes visant à améliorer la qualité de vie des jeunes atteints de TDAH et celle de leur famille. Tout comme un médicament, elle n'est pas magique, mais elle est dirigée sur les difficultés fonctionnelles qui sont liées aux symptômes du TDAH et à l'accomplissement des activités de la vie quotidienne.

Cet ouvrage met également en lumière les qualités et les ressources étonnantes de ces enfants, qui sont souvent cachées et qui peuvent les aider à s'épanouir dans leur vie en les dégageant des stéréotypes négatifs souvent associés au TDAH. La compréhension des caractéristiques du TDAH et l'identification des compétences de chaque enfant permettent souvent la réalisation d'activités qui leur sont adaptées et qui les motivent. Ils peuvent ainsi vivre des expériences positives, mettre en avant leurs capacités, gagner confiance en eux et éprouver du plaisir.

Le propos de ce livre s'appuie sur de nombreuses années d'expérience avec des enfants, des adolescents, des adultes souffrant d'un TDAH. Au fil des ans, les échanges avec les parents ont été une source d'information précieuse qui a permis à l'auteur de mieux comprendre les difficultés et les souffrances de ces familles, ainsi que les conseils les plus pertinents sur la manière de le faire. L'engagement et la persévérance des parents pour comprendre les défis de leur enfant et l'aider, malgré les adversités, sont impressionnants et méritent d'être davantage reconnus. Ce livre s'efforce de tenir compte de l'expérience des parents qui se trouvent en première ligne, luttant sans relâche et servant de piliers au développement de leurs enfants.

Les efforts, les ressources et la persévérance des familles sont également relevés, car ils permettent à leurs enfants d'accéder à des prises en charge appropriées, de développer des stratégies adaptées, et de progresser en vue de réaliser leurs potentiels en entrant dans la vie adulte, où ils pourront s'intégrer et s'épanouir. Pour ces raisons, cet ouvrage présente une approche positive et optimiste sur les enfants et les adolescents atteints de TDAH, car l'expérience en tant que psychiatre pour enfants et pour adultes a convaincu l'auteur que cela donne de loin les meilleurs résultats.

Si vous suspectez votre enfant d'avoir un TDAH et si vous cherchez à comprendre ses difficultés et à lui apporter de l'aide, ce livre peut vous aider à en savoir plus et vous conseiller sur les démarches et les stratégies efficaces, en complément des interventions par des professionnels. L'objectif est que votre enfant puisse exploiter pleinement son potentiel, gagner en confiance en lui, et entrer dans la vie adulte en étant capable de s'intégrer et de s'épanouir.

Ce livre est composé de **12 chapitres qui décrivent les caractéristiques du TDAH** chez les enfants et les adolescents, ses causes et son impact sur les parents et la famille, les critères et l'évaluation diagnostique, ainsi que les approches thérapeutiques. Les chapitres consacrés aux défis éducatifs ainsi qu'à l'utilisation des écrans sont des boîtes à outils destinées à aider les parents à mettre en place des stratégies pertinentes qui prennent en compte les spécificités de ce trouble.

## BIBLIOGRAPHIE

- Barkley, R. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. A Handbook for Diagnosis & Treatment* (4<sup>th</sup> ed.). The Guilford Press.
- Brown, T. E. (2013). *A new understanding of ADHD in children and adults : Executive functions impairments*. Routledge.
- Brown, T. E. (2017). *Outside the Box. Rethinking ADD/ADHD in Children and Adults. A Practical Guide*. American Psychiatric Association Publishing.
- Hallowell, E. M., & Jensen, P. S. (2008). *Super-parenting for ADD. An Innovative Approach to Raising Your Distracted Child*. The Random House.
- Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2021). *ADHD 2.0. New Science and Essential Strategies for Thriving with Distraction from Childhood Through Adulthood*. Ballantine Books.
- Hinshaw, S. P., & Ellison, K. (2016). *ADHD. What Everyone Needs To Know*. Oxford University Press.

# Chapitre 1

## **Idées reçues sur le TDAH**



## Objectifs

- Présenter des connaissances scientifiques et cliniques permettant de comprendre les caractéristiques et la complexité du TDAH ainsi que les enjeux diagnostiques et thérapeutiques.
- Discuter les idées reçues les plus fréquentes sur le TDAH qui proviennent d'idées simplistes, d'informations réductrices ou polémiques.
- Permettre aux parents et aux professionnels d'avoir accès à des connaissances pertinentes et utiles.

Nous avons encore beaucoup à apprendre sur ce syndrome, mais il existe actuellement de nombreuses connaissances scientifiques et cliniques qui permettent de s'appuyer sur une compréhension moderne des caractéristiques et de la complexité du TDAH pour proposer des recommandations utiles pour les parents et les professionnels.

En tant que parent, vous avez besoin d'accéder à des informations sérieuses pour comprendre les caractéristiques du TDAH et connaître les ressources disponibles pour soutenir le développement de votre enfant. Vous êtes confrontés à un parcours du combattant et au défi de trier une multitude d'informations sur internet, les réseaux sociaux, les blogs et Youtube. Cependant, il est fréquent que ces ressources simplifient trop la complexité de ce trouble ou diffusent des informations erronées.

Nous pouvons tous – y compris les enfants – avoir occasionnellement des problèmes d'attention, des réactions impulsives ou des difficultés à être patient et à rester calme. Le diagnostic de TDAH ne repose pas sur des critères biologiques précis, ce qui peut entraîner un certain degré de subjectivité. Il n'est donc pas surprenant que certaines personnes critiquent la notion de TDAH et remettent en question son existence, ses causes, ainsi que les enjeux économiques et les questions sociétales qui y sont liés.

En tant que parent, il est difficile de comprendre les défis auxquels votre enfant est confronté, et vous cherchez activement des informations et des solutions pour l'aider. Cependant, vous êtes souvent confronté à des opinions divergentes et parfois contradictoires. Il est difficile pour vous de prendre des décisions quant à la meilleure approche à adopter. Les médias et les informations sur internet abordent régulièrement des sujets préoccupants tels que les diagnostics excessifs de TDAH, les « épidémies de TDAH », ainsi que les préoccupations concernant les effets des médicaments psychostimulants sur la santé des

enfants. Ces enfants peuvent être stigmatisés à tort et accusés de faire exprès, d'être paresseux et de manquer de motivation. Comme parent, vous pouvez être critiqué sur la manière dont vous éduquez votre enfant, d'être perçu comme trop permissif et/ou trop intrusif.

Certains professionnels de la santé et de l'éducation comprennent mal et portent des jugements négatifs sur ces enfants en raison d'un manque d'informations sur les caractéristiques de ce trouble. Les difficultés liées au contrôle et aux compétences sociales sont des sources fréquentes de conflits avec les pairs, ce qui peut parfois entraîner des phénomènes de bouc émissaire et de harcèlement.

Les idées erronées sur le TDAH génèrent une stigmatisation sociale aux répercussions néfastes sur l'estime de soi qui, lorsqu'elle est négative, altère le fonctionnement et la progression dans différents aspects de la vie de votre enfant atteint d'un TDAH. La stigmatisation comporte aussi des jugements inappropriés sur vos capacités parentales qui sont injustement remises en question.

L'accès à des informations sur le trouble de votre enfant et sur votre rôle positif en tant que parent est essentiel pour vous aider à entreprendre les démarches appropriées et à mettre en place les stratégies correspondant à ses caractéristiques et à votre situation. Cela vous permettra d'avoir à la fois plus confiance en vos capacités parentales et en celles de votre enfant.

En adoptant une perspective positive et en percevant des lueurs d'espoir dans le tunnel sombre dans lequel vous vous trouvez, vous pouvez constater que vos attitudes deviennent plus adaptées et plus cohérentes. Vous avez la possibilité de devenir un « expert » de votre enfant, en adoptant une approche proactive pour répondre à ses besoins, initier les démarches nécessaires, et engager les démarches constructives le concernant.

Examinons les fausses idées les plus courantes afin de vous aider à les distinguer en fonction de l'expérience clinique et des connaissances actuelles.

### **« Mon enfant d'âge préscolaire est trop jeune pour avoir un TDAH. »**

Cette idée est partagée par de nombreux professionnels qui estiment que les comportements agités et impulsifs de ces enfants sont simplement des manifestations normales pour cet âge, ou qui reflètent des carences éducatives des parents.

Les symptômes évocateurs d'un TDAH peuvent parfois être observés durant la période préscolaire. Il est important d'avoir en tête que la possibilité d'un TDAH chez un jeune enfant ne peut être envisagée que si des symptômes d'impulsivité et d'hyperactivité particulièrement importants sont présents. Un pédiatre ou un pédopsychiatre expérimenté est en mesure de reconnaître cette piste diagnostique lorsque ces problèmes sont sévères et ont un impact significatif sur la qualité de vie du jeune enfant, son développement et son fonctionnement global.



Cependant, il est important de rester prudent et ne pas poser trop rapidement ce diagnostic, car de nombreux enfants à cet âge peuvent être agités et impulsifs sans avoir un TDAH.

Aux États-Unis, les médecins ont tendance à prescrire plus volontiers des médicaments aux enfants d'âge préscolaire, généralement sous forme de psychostimulants, ou parfois de non psychostimulants tels que l'atomoxétine ou la guanfacine. En Europe, les médecins ont habituellement une approche plus prudente lorsqu'il s'agit de prescrire des médicaments à de jeunes enfants, réservant cette option aux enfants en grandes difficultés présentant des symptômes très invalidants.

Les séances de guidance parentale sont fortement recommandées à cet âge pour mettre en place des stratégies éducatives et relationnelles adaptées. Certaines situations peuvent également nécessiter une approche centrée sur les émotions et les comportements de ces jeunes enfants. Ils peuvent ainsi davantage comprendre leurs réactions émotionnelles et comportementales et être en mesure de mieux les gérer. L'apprentissage des compétences émotionnelles et sociales est essentiel pour le développement des enfants et favoriser des relations harmonieuses avec les pairs et les adultes.

## **« Votre enfant n'a pas un TDAH, il cherche à attirer l'attention. Il essaye intentionnellement d'ennuyer les autres. »**

Ces idées fréquentes reflètent un problème important associé au TDAH : le jugement souvent porté sur ces enfants d'une intention négative associée à leurs comportements. En réalité, leurs comportements ne sont pas nécessairement le résultat d'une volonté de désobéir ou de causer des problèmes délibérément. Ces enfants peuvent avoir des difficultés à suivre les règles, à gérer les frustrations et à éviter les conflits. Il est important de comprendre que votre enfant n'est pas responsable de ces symptômes, mais qu'il a des problèmes à répondre aux attentes des adultes et de la société.