

TDAH

ET SI C'ÉTAIT LE TDAH?

TDAH : Trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. C'est trouble neuro-développemental qui affecte le fonctionnement cérébral de l'enfant (et l'adulte)
Il y a 3 types de TDAH

TDAH de type inattentif

L'enfant a du mal à rester attentif sur ce qu'il fait. Il est décrit comme distrait, « dans la lune ».

A la maison : 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...

TDAH de type hyperactif/impulsif

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 ».

A la maison : 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, fait 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..

TDAH de type mixte : inattentif + hyperactif + impulsif

SUPPORT DE FORMATION: ÉLÈVE TDAH

ATYPICENTRE

LES NEUROTRANSMETTEURS

Les neurotransmetteurs les plus souvent associés au TDAH sont la dopamine, la noradrénaline et la sérotonine sont des substances chimiques qui permettent la transmission des signaux entre les neurones du cerveau.

Ils jouent un rôle important dans la régulation des fonctions cérébrales associées à l'attention, la motivation, la récompense, l'inhibition et la régulation émotionnelle.

- **La dopamine**

Elle joue un rôle dans le traitement: de la douleur, l'humeur, le sommeil, l'attention, la motivation, l'apprentissage, le rythme cardiaque et le mouvement.

- **La noradrénaline**

Elle joue un rôle dans le rythme cardiaque, la pression sanguine, la glycémie, l'humeur, l'attention, le sommeil, la mémoire, dans la réaction de lutte ou de fuite de l'organisme et est libérée en période de stress.

- **La sérotonine**

Elle joue un rôle dans l'humeur, l'appétit, le sommeil et même la motricité. Elle régule les sentiments d'anxiété et de bonheur, est l'une des causes des nausées et aide à contrôler le sommeil et l'éveil.

GRATIFICATION IMMÉDIATE

Une personne qui a un TDAH a du mal à différer la gratification.

S'il y a quelque chose de plus intéressant à faire qui va libérer de la dopamine tout de suite, l'enfant va sans doute laisser l'activité inintéressant mais importante pour une activité qui l'intéresse et qui n'est pas très importante.

SUPPORT DE FORMATION: ÉLÈVE TDAH

ATYPICENTRE

LES DIFFICULTÉS LIÉES AU TDAH

(Il est important de noter que les symptômes présentés ci dessous doivent être persistants, inappropriés pour le niveau de développement de l'enfant et avoir un impact significatif sur sa vie quotidienne)

- **Inattention:**

Les signes courants d'inattention chez les enfants atteints de TDAH :

1. Difficulté à se concentrer : L'enfant peut avoir du mal à rester concentré sur une tâche ou une activité pendant une période prolongée. Il peut sembler distrait et avoir du mal à suivre les instructions.
2. Facilité à être distrait : souvent et facilement distraits par des stimuli externes, tels que des bruits, des mouvements ou des objets qui captent leur attention, ce qui les empêche de se concentrer sur la tâche en cours.
3. Difficulté à terminer les tâches : avoir du mal à terminer les tâches ou les devoirs, car il se détourne fréquemment de la tâche en cours pour passer à autre chose.
4. Oublis fréquents : oublier des détails importants ou des instructions, ce qui peut nuire à leur performance scolaire ou à leurs interactions sociales.
5. Problèmes d'organisation : avoir du mal à organiser leur emploi du temps, à gérer leurs affaires ou à suivre une séquence logique dans leurs activités quotidiennes.
6. Difficulté à écouter ou à suivre des conversations : sembler ne pas écouter attentivement lorsqu'on leur parle, perdre le fil d'une conversation ou interrompre fréquemment les autres.
7. Tendance à perdre des objets : égarer fréquemment des objets personnels tels que des devoirs, des jouets ou des vêtements, en raison de leur manque d'attention et de leur tendance à être désorganisés.

Quand l'environnement n'est pas assez engageant, l'enfant produit ses propres stimulations en changeant ce sur quoi il porte son attention :

- Il est dans la lune,
- Il parle,
- Il change de conversation
- Il cherche des sensations fortes.

SUPPORT DE FORMATION: ÉLÈVE TDAH

ATYPICENTRE

LES DIFFICULTÉS LIÉES AU TDAH

- **Impulsivité:**

Les signes courants d'impulsivité chez les enfants atteints de TDAH :

1. Difficulté à attendre son tour : avoir du mal à patienter lorsqu'il est en groupe ou lorsqu'il participe à des activités qui exigent de prendre des tours, ce qui peut entraîner des interruptions fréquentes ou une impatience manifeste.
2. Tendance à interrompre les autres : avoir du mal à attendre que quelqu'un d'autre ait terminé de parler et interrompre régulièrement les conversations ou les activités en cours.
3. Prise de décision impulsive : prendre des décisions rapides sans considérer pleinement les conséquences. Agir sans réfléchir ou sans évaluer toutes les options disponibles.
4. Difficulté à contrôler ses réactions émotionnelles : Réagir de manière impulsive et exagérée face à des situations frustrantes ou stressantes. Avoir du mal à réguler les émotions et à adopter des réponses adaptées.
5. Actions spontanées ou risquées : Se lancer dans des activités sans réfléchir aux conséquences potentielles. Cela peut inclure des comportements risqués ou dangereux, tels que grimper sur des structures élevées sans se soucier des dangers.
6. Difficulté à respecter les consignes ou les règles : L'enfant peut avoir du mal à suivre les consignes ou les règles établies, car il est impulsif et peut être tenté d'agir selon ses propres envies.
7. Impatience : Les enfants atteints de TDAH peuvent avoir du mal à tolérer les délais ou les attentes. Ils peuvent vouloir tout faire rapidement et avoir du mal à attendre des récompenses ou des gratifications différées.
8. Difficulté à inhiber les réponses : Il peut être difficile pour un enfant atteint de TDAH de contrôler ses réactions immédiates. Il peut réagir rapidement et de manière excessive à des stimuli ou des événements, sans prendre le temps de réfléchir ou de modérer sa réponse.

LES DIFFICULTÉS LIÉES AU TDAH

- **Hyperactivité:**

Les signes courants d'hyperactivité chez les enfants atteints de TDAH :

1. Mouvements excessifs : être constamment en mouvement, même dans des situations où cela est inapproprié. Il peut gigoter, tapoter des pieds ou des mains, se balancer sur sa chaise ou se lever fréquemment.
2. Difficulté à rester assis : avoir du mal à rester assis pendant de longues périodes, que ce soit à l'école, à la maison ou dans d'autres contextes. Il peut se lever et se déplacer fréquemment, cherchant une activité plus stimulante.
3. Impulsion à courir ou grimper : avoir une forte impulsion à courir ou à escalader des objets, même dans des situations où cela est dangereux ou inapproprié.
4. Difficulté à jouer calmement : avoir du mal à jouer de manière calme et posée. Leur jeu peut être caractérisé par des mouvements brusques, une énergie excessive et une difficulté à se concentrer sur une activité spécifique pendant une période prolongée.
5. Parler excessivement : tendance à parler de manière excessive, rapidement et sans interruption. Il peut sauter d'un sujet à l'autre sans lien logique et avoir du mal à laisser les autres s'exprimer.
6. Difficulté à attendre son tour : L'attente peut être particulièrement difficile pour un enfant atteint de TDAH. Il peut avoir du mal à attendre son tour dans les jeux, les conversations ou les activités de groupe.
7. Tendance à s'impliquer dans plusieurs activités simultanément : se lancer dans plusieurs activités à la fois, sans en terminer aucune. Il peut avoir du mal à se concentrer sur une tâche spécifique avant de passer rapidement à une autre.
8. Sensation constante d'agitation : ressentir une sensation interne d'agitation ou d'excitation, ce qui peut pousser à bouger constamment pour libérer cette énergie accumulée.
9. Implication excessive dans des activités stimulantes : rechercher constamment des activités stimulantes et intenses, comme des jeux physiques ou des activités sportives à haut niveau d'énergie.
10. Difficulté à se détendre : Il peut être difficile pour un enfant atteint de TDAH de se détendre ou de se calmer. Même pendant les moments de repos, il peut sembler agité ou avoir du mal à rester tranquille.