



FREE

ENFIN LES RÉPONSES

ET SI, MON ENFANT AVAIT UN TDAH ?

À VOS QUESTIONS...

BY JULIE HERNANDEZ





SOMMAIRE

01

EN RÉSUMÉ

- Que contient ce livre offert ?
- Que va-t-il t'apporter concrètement ?

Je t'explique tout !

INTRODUCTION

02

- Qu'est-ce que le TDAH ?
 - Quels sont les chiffres clefs ?
- Autant d'infos que tu trouveras ici

03

À QUOI RESSEMBLE L'ENFANT TDAH ?

- Quels sont les signes, comment le repérer... ?
- Ici, je te livre un portrait robot du TDAH chez l'enfant.

04

DIAGNOSTICS ET SOLUTIONS

- Quelles sont les solutions qui s'offrent à toi si tu as un doute sur le TDAH de ton enfant !

05

CONCLUSION



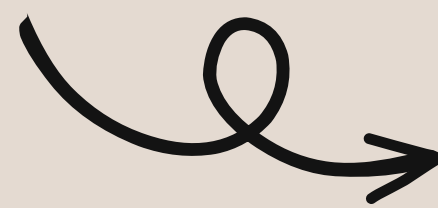
HEY, MOI C'EST JULIE

Je suis coach spécialiste du TDAH.
J'ai 37 ans, deux enfants (des jumeaux :)
et j'ai moi-même un TDAH...

Pour découvrir comment je peux
t'accompagner, on se retrouve sur mon
site web !

Julie Hernandez

LET'S GO





**LE TDAH N'EST
PAS UNE MODE !**

c'est **UNE RÉALITÉ
COMPLEXE
et FASCINANTE
QUI MÉRITE
d'être VALORISÉE.**



TU T'INTERROGES SUR LE TDAH DE TON ENFANT ?

- Tu as écumé le web à la recherche d'informations sur ce trouble dont on entend beaucoup parler, mais dont finalement **trop peu d'informations fiables** sont accessibles ?
- Tu démarres une recherche et puis tu te retrouves à scroller des heures en ayant finalement beaucoup, et à la fois trop peu d'informations concrètes, et tu te sens **encore plus "perdu.e"** qu'avant d'avoir démarré tes recherches.

Dans ce livret, je te propose de retrouver les informations essentielles sur le TDAH de l'enfant.

Des infos concrètes et sourcées, loin des clichés et des idées reçues qui te permettront d'y voir enfin clair, car entre **les conseils d'un autre temps de mamie Giselle** et le prof de français qui te dit que : *"le TDAH n'existe pas et que c'est juste une mode"*, tu te sens vite seul.e face au TDA/H et le doute s'installe...

DANS CE LIVRET,

ON VA RÉPONDRE AUX QUESTIONS SUIVANTES :

01

QU'EST CE QUE LE TDAH ?

02

**QUELS SONT LES CHIFFRES CLEFS DU
TDAH ?**

03

**COMMENT RECONNAÎTRE L'ENFANT
TDAH ?**

04

**QUE FAIRE SI J'AI UN RÉEL DOUTE SUR
LE TDA/H DE MON ENFANT ?**

05

CONCLUSION

QUI SUIS-JE ?

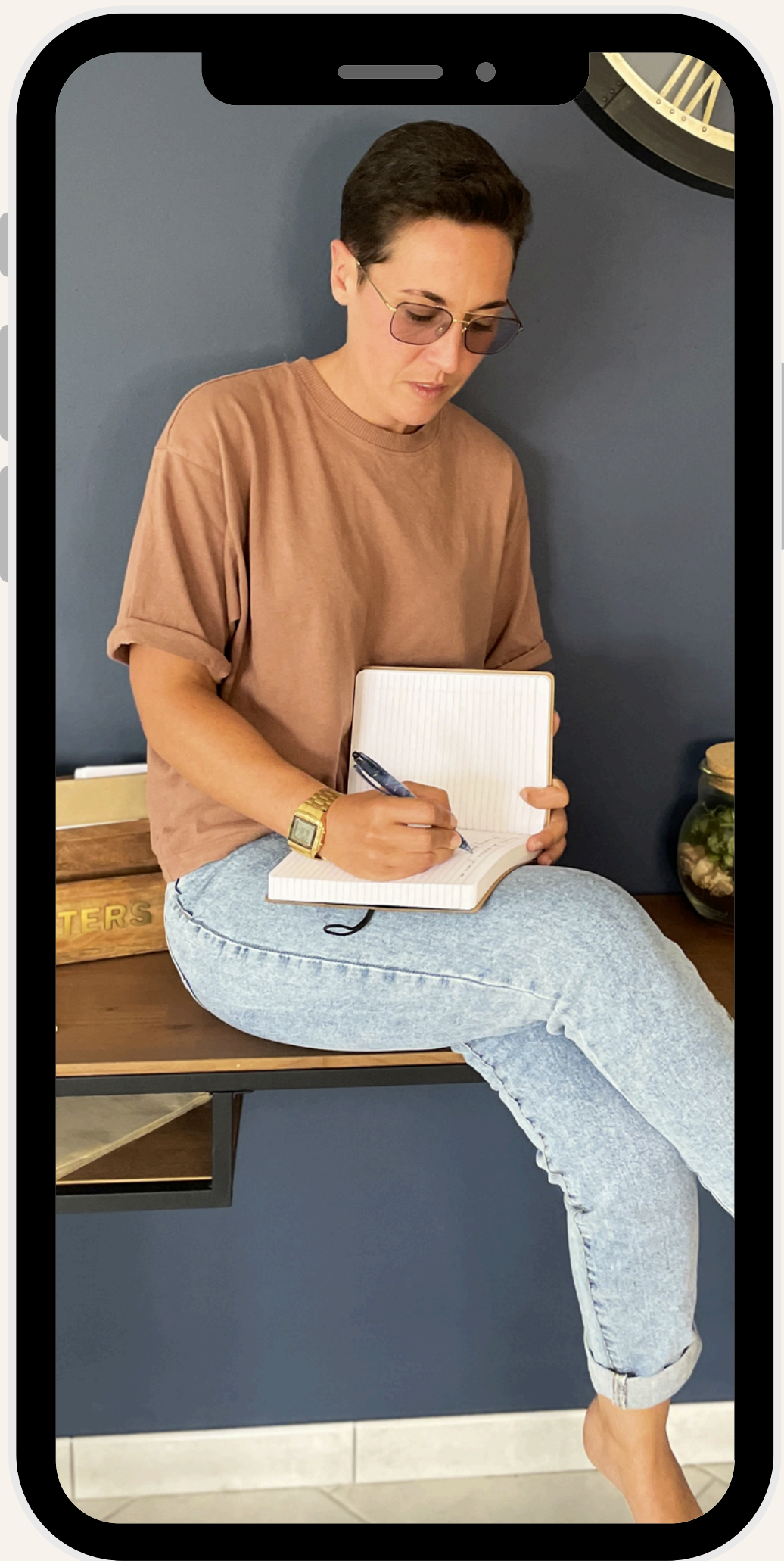
Je suis Julie et j'ai toujours mieux appris mes leçons en déambulant dans ma chambre qu'en restant assise devant mon bureau, suivre plusieurs conversations en même temps est ma normalité. Un côté impulsive que je ne comprenais pas à rythmer ma scolarité d'heures de colle pour moi injustifiées. Mes **bulletins scolaires étaient mitigés.**

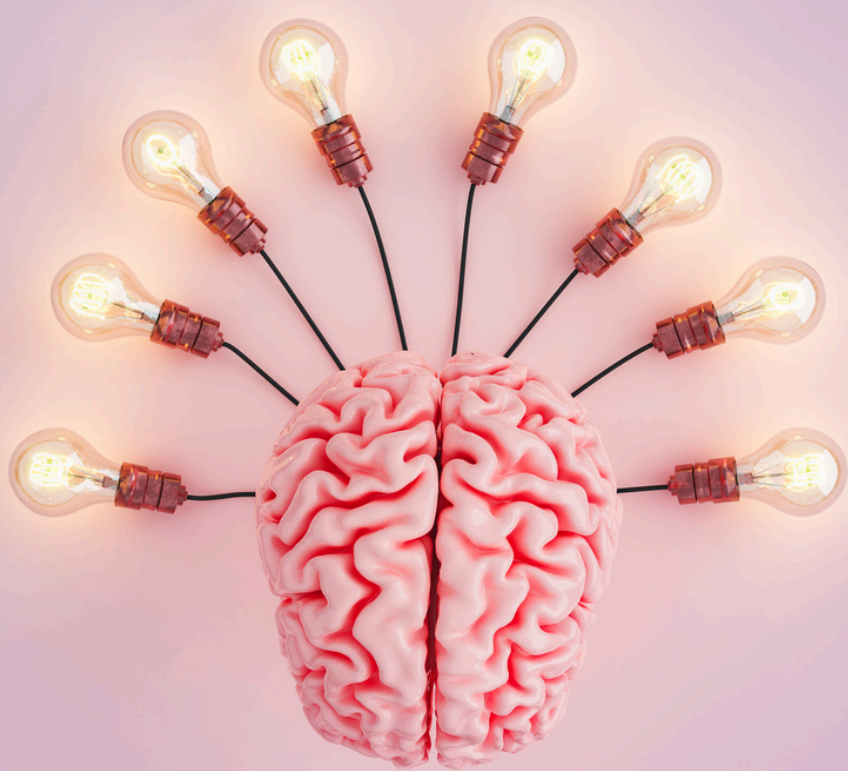
Ce n'est qu'une fois adulte que j'ai découvert mon TDAH., mon THPI et mes Dys...

Je n'ai jamais eu de très grandes difficultés scolaires, mais mes **résultats scolaires étaient très fluctuants selon les matières et les professeurs.**

À 33 ans, mon diagnostic est venu mettre en lumière mon fonctionnement atypique qui se manifestent pourtant depuis toujours dans mon quotidien...

C'est donc naturellement que je me suis spécialisée dans **l'accompagnement des parents d'enfants TDAH,** et des **adultes vivant eux-mêmes avec un TDAH** pour leur apporter des éclairages sur ce trouble bien souvent mal connu !





QU'EST CE QUE LE TDAH ?

C'est le **Trouble du Déficit de l'Attention** avec ou sans **Hyperactivité** dont les principaux symptômes sont un déficit attentionnel, une hyperactivité et/ou une impulsivité.

À SAVOIR : **Il est possible d'avoir un Déficit d'Attention sans avoir d'Hyperactivité motrice.**

Il existe **3 “types” de TDA/H :**

- Le premier avec **inattention** prédominante
- Le second avec **agitation/impulsivité** prédominante
- Et enfin le dernier est la **forme combinée dite mixte** avec à la fois inattention et agitation/impulsivité.

En France, on estime que **3,5 à 5% des enfants scolarisés ont un TDA/H.**

Cela peut paraître peu, mais il représente plus de **600 000 enfants.**

Contrairement aux clichés et aux idées reçues sur le TDA/H, il existe **deux types d'hyperactivité** (oui oui tu as bien lu ;) :

- **L'hyperactivité motrice** : l'enfant est agité, ne tient pas en place, a tendance à perturber les autres, se met souvent en danger, il a peu de contrôle sur ses gestes et sur ses paroles, ce qui le rend parfois agressif.
- Et **l'hyperactivité psychique/intellectuelle** : elle se caractérise par une cadence de pensées accélérée. Les idées fusent à un rythme effréné dans le cerveau de l'enfant, sans qu'il lui soit possible de les contrôler.

NON ! Le TDA/H n'est pas une mode c'est un trouble du neurodéveloppement (TND).

IMPORTANT

DE NOS JOURS,
IL N'Y A PAS PLUS
d'enfant AYANT UN
UN TDAH ! PAR
CONTRE, LE *tdah*
EST BIEN MIEUX
diagnostiqué...

BON À SAVOIR

LE TDAH EN CHIFFRES

PAS FUN, MAIS ESSENTIEL À SAVOIR

Le TDAH amène son lot de troubles associés :

- **47%** des enfants ayant un TDAH présentent aussi des signes d'**anxiété** accrue
- **38%** ont des **troubles de l'humeur**
- **20%** n'arrivent pas à contrôler leur **impulsivité**



ET DANS L'APPRENTISSAGE ALORS ?

52% des enfants ayant un TDAH présentent aussi **au moins un trouble de l'apprentissage** appelé les troubles Dys (Dyslexie, Dysorthographe, Dyscalculie, etc..;)

UNE HISTOIRE DE GENRE ?

Les données sur le TDAH montrent que **les garçons sont presque trois fois plus susceptibles d'être diagnostiqués avec le TDAH que les petites filles.**

Seulement **4,2 % des filles** sont diagnostiquées du TDAH, contre **13 % des garçons.**

Il semblerait donc que le TDAH soit un trouble principalement masculin. **Eh bien, pas si vite**, car on sait aujourd'hui à quel point **le processus de diagnostic officiel peut être imparfait** pour diagnostiquer le TDAH et, les chercheurs experts du sujet pensent même qu'il est largement biaisé en faveur du genre masculin, passant ainsi sous les radars et **retardant le diagnostic de bon nombre de jeunes filles ayant un TDAH.**



COMMENT RECONNAÎTRE L'ENFANT TDAH ?

Tout d'abord, il est essentiel de comprendre qu'il est impossible de dresser un portrait robot de l'enfant TDA/H tellement les symptômes peuvent varier d'un enfant à l'autre. De plus, selon le type de TDA/H les symptômes seront là encore bien différents d'un enfant à l'autre. (cf page 9)

Dans cette partie, je vais te décrire dans les grandes lignes (mais en détails quand même ;) les différentes manifestations du TDA/H.

Il me paraît essentiel de noter ici que le TDA/H n'est pas une histoire de case à cocher, mais bien un **cumul de critères persistants dans le temps (au moins 6 mois)**. Tu pourras donc reconnaître aisément ton enfant comme ne pas le reconnaître dans chacun des exemples, la question est donc : *“Cela décrit-il bien mon enfant ?”*.

Quel que soit ton niveau de doute à la fin de la lecture de ces critères, il est important **de te rapprocher d'un professionnel formé au TDA/H** chez l'enfant qui pourra dans un premier temps répondre à tes questions. *“Ne reste pas seul.e avec tes interrogations !”*

J'ai le plaisir et la chance d'accompagner au quotidien des parents d'enfants ayant un TDA/H. Et au cours des années, j'ai pu observer une récurrence de certains symptômes pour lesquels les parents viennent me consulter. Me permettant de te livrer ici une **liste non exhaustive de particularités qui doivent t'interroger s'il manifeste les caractéristiques suivantes :**

- a du mal à rester attentif de façon soutenue dans les tâches scolaires, les jeux, etc..
- est facilement distrait par l'environnement ou par ses propres pensées
- évite les activités demandant un effort soutenu
- a des difficultés à initier, continuer et à terminer une tâche
- fait des fautes d'étourderies, il connaît ses leçons, mais ne parvient pas à la restituer (je sais, c'est rageant !)
- perd ses affaires et/ou les oublies
- ne parvient pas à s'organiser
- a beaucoup de mal à rester immobile
- a des difficultés à maintenir son attention quand quelqu'un lui parle
- papillonne d'une activité à une autre sans cesse
- parle beaucoup/ coupe la parole
- est impatient voir impulsif
- est **capable de se concentrer longtemps** sur une passion par laquelle il est comme absorbé jusqu'à en oublier ses besoins physiologiques (manger, dormir,...)

Et enfin ,

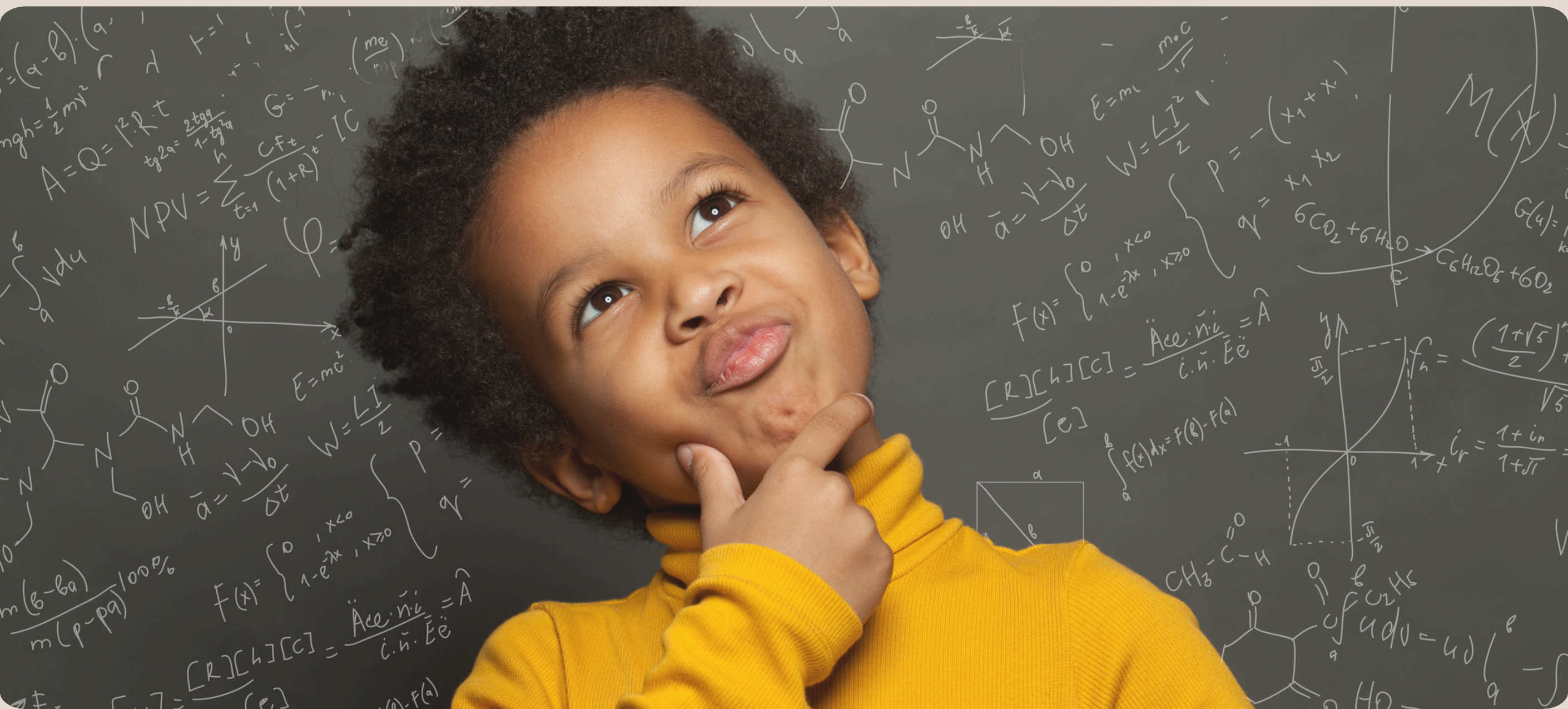
- a une expression émotionnelle très intense, une réelle difficulté à réguler ses émotions (appelée Dysrégulation émotionnelle)

TES NOTES :

Note ici **les symptômes du TDAH** que je viens de t'exprimer, et **qui correspondent à ton enfant** .

Tu peux aussi utiliser cette page pour noter les **informations essentielles que tu as envie de retenir...**

[illegible]



QUE FAIRE SI J'AI UN RÉEL DOUTE SUR LE TDAH DE MON ENFANT ?

La seule façon de savoir si ton enfant a un TDAH est de **consulter un médecin psychiatre ou un neuropédiatre**.

Le diagnostic est certes complexe et l'expression du TDAH est variable d'un enfant à l'autre, mais le diagnostic permet d'aider son enfant en lui apportant :

DES AIDES ET AMÉNAGEMENTS ADAPTÉS À SON TROUBLE.

Après le diagnostic, **tu peux décider d'entamer un suivi** avec le psychiatre ou le neuropédiatre qui a posé le diagnostic, mais **tu peux aussi décider de consulter d'autres types de professionnel** pour t'aider à gérer le trouble au quotidien et ramener le calme dans ton quotidien...

Quel que soit le ou la spécialiste que tu choisiras, **assure-toi qu'il ou elle soit réellement spécialiste du trouble**. Tout comme je le suis : coach certifiée et spécialisée dans l'accompagnement du TDAH. Car ce trouble est encore **victime de bien trop de clichés**.

L'accompagnement auquel tu as droit est un suivi :

- Sans jugement,
- Avec empathie,
- En toute confiance,
- Dans un cadre neutre et avec
- Objectivité.

En attendant de trouver LE spécialiste qui pourra t'accompagner, **continues à t'informer** (mais attention à tes sources) et surtout, continues à te faire confiance, car personne ne connaît mieux ton enfant que toi-même, tu vis avec lui et ton ressenti est sans aucun doute **réel, fondé et précieux pour l'avenir de ton enfant !**

CONCLUSION

Le parcours des parents d'un enfant ayant un TDAH est **souvent laborieux**. Le chemin est certes toujours différent, mais les difficultés sont bien présentes pour chacun.

Certains se posent des questions très tôt à propos de leur enfant. Parce qu'il dort peu, pleure sans arrêt, remue tant ou ne semble tout simplement "pas comme les autres".

D'autres tombent des nues lorsque leur enfant, devenu adulte, se retrouve avec des diagnostics tardifs. Ces parents-là trouvaient leur enfant dynamique ou dans la lune, bavard, distrait ou un peu maladroit. Ils ne se rendaient pas compte du désordre qui régnait dans son cerveau. **Ils ignoraient la souffrance qu'il pouvait y avoir, cachée à l'intérieur de cet être aux idées foisonnantes.**

Dans un cas comme dans l'autre, le résultat est le même : se retrouver **seul.e** face à un enfant pas comme les autres, **le voir différent** de celui du voisin, oblige les parents à changer l'idée qu'ils avaient de l'enfant "parfait" auquel ils aspiraient.

Ils doivent alors apprendre à :

- Vivre avec cet **enfant souvent en souffrance**, parfois **difficile** et **accepter la réalité** de leur vie au quotidien avec le TDAH...
- **Reconnaître que son propre enfant a bien un TDAH**, un handicap invisible qui jour après jour lui complique la vie et celle de toute la famille...
- Accepter de **changer son comportement parental** et **son mode d'éducation** vis-à-vis de son enfant pour l'aider...

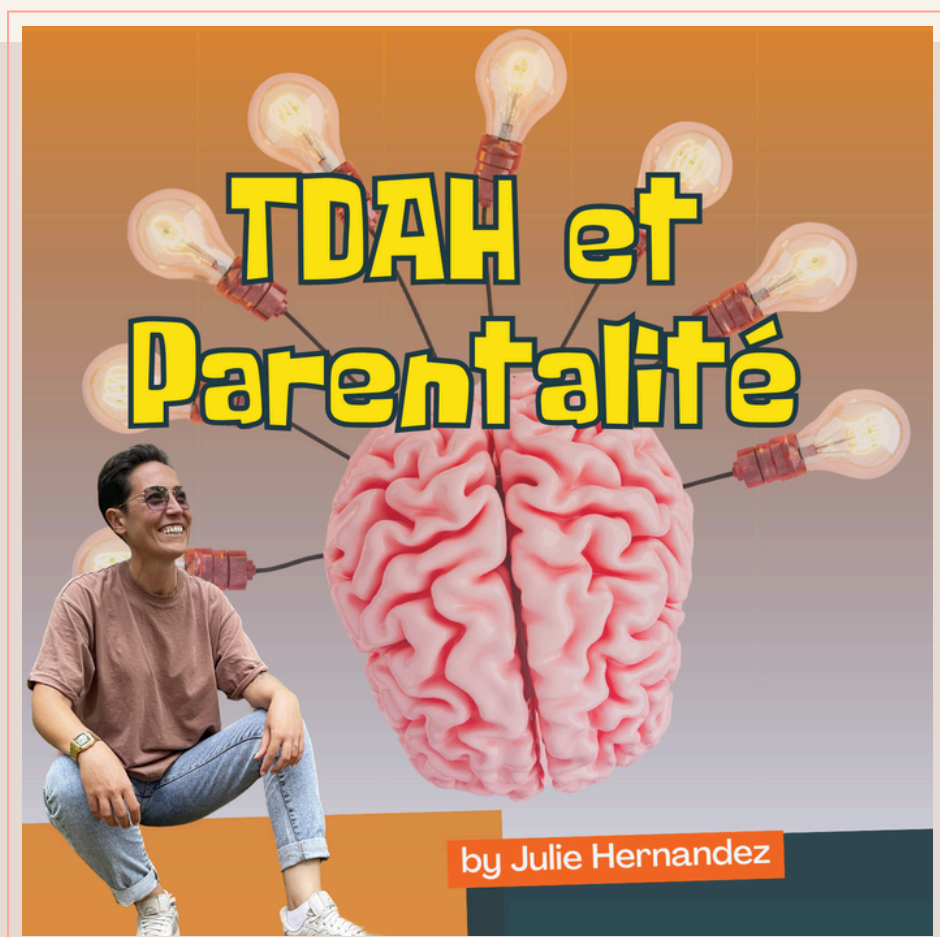
Tout cela entraîne une série de réactions inévitables, qui varient d'un parent à l'autre.

Cependant, dans chacun de mes accompagnements, je vois que certains sentiments comme : **le doute, l'impuissance, la colère, la culpabilité et la souffrance** reviennent régulièrement.

Alors si c'est ce que tu ressens n'hésite pas à me contacter, je peux t'aider à **retrouver un quotidien et une relation apaisé avec ton enfant.**

Julie Hernandez 

Pour aller plus loin :



On se retrouve sur mon podcast !

Dans lequel, je te propose de plonger dans la réalité quotidienne des familles et adultes dans la vie desquels le TDAH s'est invité.

À chaque épisode, tu repartiras avec des outils et des idées pour changer ton approche ! *(Dispo sur toutes les plateformes)*

Et qui sait, tu pourrais bien avoir envie que l'on travaille ensemble...



Et si tu te demandes si je suis la bonne personne pour t'accompagner



On se retrouve GRATUITEMENT pour une prise de contact !

Cet appel découverte est l'occasion parfaite pour que nous échangions sur tes besoins, tes attentes et ta situation actuelle.

Il ne s'agit pas encore d'un coaching, mais bien d'un temps pour :

- ➡ faire le point ensemble sur ce que tu recherches,
- ➡ voir quelles solutions d'accompagnement seraient les plus adaptées pour toi,
- ➡ et surtout... que tu ressenties si je suis la bonne personne pour t'accompagner.

"Parce que le coaching, c'est avant tout une rencontre humaine et une relation de confiance."

Réserve ton RDV GRATUIT en cliquant sur le lien ci-dessous :



[Prendre RDV ici](#) 📺

Retrouve toutes les infos sur **mes e-books/ coachings**
et formations sur mon site web : juliehernandezcoaching.com

**TU T'INTERROGES SUR LE TDAH DE TON ENFANT, TU TENTES
DE LE COMPRENDRE ET TU ES DANS L'ACTION POUR TROUVER
DES SOLUTIONS!**

**ALORS S'IL TE PLAÎT, NE DOUTE PLUS :
TU ES LE PARENT PARFAIT POUR TON ENFANT !**

With
—♡—
LOVE



JULIE HERNANDEZ
COACHE CERTIFIÉE
SPÉCIALISTE DU
TDAH

ENVIE D'ÉCHANGER AVEC MOI ?

C'est possible **par mail** : julie.hernandez.coaching@gmail.com
Ou on se retrouve **sur Instagram** : [@juliehernandezcoaching](https://www.instagram.com/juliehernandezcoaching).