

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

En quelques mots

Le trouble déficitaire de l'attention, qui peut être avec ou sans hyperactivité (TDA/TDAH), est un problème neurologique entraînant des difficultés à contrôler et freiner les idées (inattention), les gestes (bougeotte) et les comportements (impulsivité verbale et physique).



Attention! Ce n'est pas parce qu'un enfant bouge beaucoup ou est souvent dans la lune qu'il a nécessairement un TDA/TDAH.

Pour mieux me connaître

L'inattention	L'hyperactivité (impulsivité)
<ul style="list-style-type: none">• Je ne parviens pas à porter attention aux détails.• J'ai de la difficulté à soutenir mon attention dans le travail ou dans les jeux.• Je semble souvent ne pas écouter quand on me parle.• J'ai du mal à m'organiser.• J'évite le plus possible les tâches qui demandent un effort mental soutenu.• Je perds mes objets.• Je me laisse facilement distraire par des stimuli externes.• J'ai des oublis fréquents.	<ul style="list-style-type: none">• Je remue souvent les pieds ou les mains ou je me tortille sur ma chaise,• Je me lève dans des situations où je dois rester assis.• Je cours ou grimpe partout.• J'ai du mal à me tenir tranquille dans les jeux ou dans les moments où on doit être calme.• Je parle beaucoup, même trop!• Je laisse échapper une réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée.• J'ai du mal à attendre mon tour.• J'interromps souvent les autres ou j'impose ma présence.

Trucs pour bien m'intégrer

Estime de soi

« Puisque je comprends l'impact de mes actions seulement après coup, j'ai tendance à me dévaloriser, à ne pas avoir une bonne estime de moi-même ou à être appréhensif devant une nouvelle activité (peur de mal agir). »



TRUCS : *Donnez à la personne un rôle précis, une mission active à la hauteur de ses capacités. Elle peut se montrer très performante quand elle a UN seul but clair. C'est bon pour son estime d'elle-même et son trop-plein d'énergie est valorisé. Mettez sur ses forces et soulignez ses bons coups sans trop "surféliciter" (sans quoi elle pourrait se désorganiser à nouveau!).*

Relation avec les autres

« J'ai l'air de vouloir attirer l'attention des autres (enfant et adultes). Il m'arrive d'adopter des comportements inadéquats, c'est que je ne sais pas trop comment entrer en relation avec les autres. »



TRUCS : Valorisez les bons comportements de la personne. Ignorez, si possible, les petits comportements dérangeants. Intervenez sur les comportements plus dérangeants, mais jamais devant le groupe afin de préserver son estime de soi. Agissez en tant que modèle; votre groupe sera plus tolérant si vous l'êtes vous-même. Prenez le temps de montrer comment on fait une demande, comment on demande pour jouer avec quelqu'un.e et comment on règle les conflits.

Compréhension des consignes

« Il m'est difficile de rester concentré.e et de tout saisir du premier coup. »



TRUCS : Aidez la personne à enregistrer les consignes : vérifiez son attention dès le début d'une tâche en donnant des directives spécifiques et courtes, en utilisant un support visuel et en faisant répéter la consigne à plusieurs reprises afin de s'assurer d'une bonne compréhension de sa part. Gardez la personne près de vous, ou dans votre champ visuel, lors des explications de l'activité.

Environnement et routine

« Tout ce qui est autour de moi (objets, bruits, etc.) peut me distraire ou détourner mon attention facilement. »



TRUCS : La personne pourra faire preuve d'une meilleure concentration s'il se trouve dans un environnement qui ne stimule pas plusieurs de ses sens en même temps: espace dégagé, dos aux distractions, sans musique ni télévision, etc. **Le moins de stimuli possible!** Les écouteurs, bouchons ou coquille antibruit servant à masquer les sons ambiants peuvent devenir aidant dans la réalisation de travaux individuels (bricolage) ou de temps calme.

Routines claires et prévisibles, planification des transitions : Ces personnes tolèrent souvent mal les changements imprévus et les transitions. Elles deviennent vite déboussolées. Utilisez un plan de travail ou un horaire visuel et une routine aussi prévisible que possible, annoncez à l'avance les changements et les attitudes à adopter au retour des transitions.

Niveau d'énergie

« J'ai grandement besoin de bouger, de dépenser mon énergie. »



TRUCS : Dans le programme de la journée, prévoyez plusieurs périodes où la personne pourra dépenser son énergie. Si elle a la bougeotte, n'hésitez pas à le faire participer à des activités qui font bouger. Il ne sert à rien de lui demander de rester assise et calme si elle sent le besoin de bouger. Donnez-lui une responsabilité, occupez-la. Proposez-lui des moyens afin qu'elle puisse se calmer et invitez-la à les utiliser en cas de désorganisation : aller boire de l'eau, dessiner, aller courir, etc.

Relation avec l'animatrice.teur

« J'aime avoir l'attention de l'adulte, et me sentir accepté.e et apprécié.e de lui. »



TRUCS : Ne jugez jamais le comportement de la personne. Agissez comme un guide pour elle, encouragez-la, aidez-la. Prévoir, avec la personne, l'utilisation de codes non verbaux : ces codes serviront à le rappeler à l'ordre au plan attentionnel, et l'encourager sur-le-champ dans ses efforts face à la tâche. Il faut cependant s'assurer que le signe en question et les circonstances de son utilisation aient été préalablement discutés avec celle-ci. Ex. de signe : claquement de doigts, indicatif visuel, etc. Le lien sera renforcé et la personne vous respectera davantage.

En activité

« J'aime les activités qui font bouger et qui m'occupent (corps et esprit). »



TRUCS : Privilégiez les activités physiques (sports) ou les activités qui concentrent l'attention sur un seul but (grands jeux). Même si les activités calmes sont parfois appréciées (milieu ou fin de journée), il ne faut pas trop en mettre au programme. Sachez bien doser, respectez le rythme de la personne, soyez à l'écoute de ses besoins.

Garder en tête

- Expliquez moins, agir plus.
- Soyez clair dans vos demandes.
- Consignes = constance, cohérence et fermeté.
- Construire sur le positif.
- Évitez les escalades, gérer les crises.
- Établir une bonne communication camp-famille.