

# Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)

## I. Qu'est-ce que le TDAH ?

### Symptômes

Le diagnostic de TDAH est basé sur la présence d'une « *triade symptomatique* ».

Les enfants présentant un TDAH ont un dysfonctionnement de l'attention et/ou une hyperactivité et/ou une impulsivité.

L'intensité de chacun de ces symptômes varie selon différents facteurs (âge, contexte environnemental, contexte émotionnel...). Par exemple, l'agitation tend à diminuer avec l'âge et le déficit d'attention ressort davantage à l'adolescence.



Figure : site TDAH-France

### Trouble neurodéveloppemental

Le TDAH est un trouble « *neurodéveloppemental* », c'est-à-dire qu'il est présent dès la naissance et se caractérise par une perturbation du développement cognitif et/ou affectif de l'enfant. Ce développement particulier entraîne un retentissement plus ou moins important dans le quotidien de l'enfant (scolarité, vie sociale, vie familiale...).

Environ 5% des enfants seraient atteints du TDAH en France, soit près d'un enfant par classe. Ce trouble s'accompagne souvent de perturbations comportementales et émotionnelles.

### Causes




A ce jour, il n'est pas connu de facteur qui expliquerait à lui seul l'apparition de ce trouble. Il serait d'origine « *multifactorielle* », dépendant de facteurs génétiques, psycho-sociaux, biochimiques, environnementaux...

### Paradoxes

Bien que le TDAH signifie « trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité », le déficit d'attention est plutôt en réalité un dysfonctionnement de l'attention, ou un manque de contrôle de l'attention.

- Quand le jeune est motivé, il paraît moins gêné par les difficultés attentionnelles et l'hyperactivité
- Bouger stimule l'attention
- Les activités comme les écrans peuvent entraîner une « hyper focalisation » de l'attention

## II. Les difficultés rencontrées

<p style="text-align: center;"><b>Inattention</b></p> <p>Difficultés à maintenir son attention, difficulté à terminer une tâche, oublis répétés, refus ou évitement des tâches exigeant une attention accrue</p> 	<p><u>Exemples de comportements :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Difficulté à prêter attention aux détails</li> <li>▪ Semble rêveur, absent, dans la lune...</li> <li>▪ Etourderies dans les devoirs scolaires, le travail ou d'autres activités</li> <li>▪ Difficultés à soutenir son attention au travail ou dans les jeux</li> <li>▪ Difficulté à écouter quand on lui parle personnellement</li> <li>▪ Difficulté à se conformer aux consignes</li> <li>▪ Perte fréquente d'objets nécessaires à son travail ou à ses activités</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Impulsivité</b></p> <p>Impatience, agir avant de réfléchir, tendance à interrompre les autres, difficulté à gérer les émotions</p> 	<p><u>Exemples de comportements :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laisse échapper la réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée</li> <li>▪ A du mal à attendre son tour</li> <li>▪ Interrompt les autres ou impose sa présence (fait irruption dans les conversations ou dans les jeux)</li> <li>▪ Faible tolérance à la frustration</li> <li>▪ Changements d'émotions rapides</li> <li>▪ Maladresse et gestes brusques</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Hyperactivité motrice</b></p> <p>Agitation incessante, incapacité à rester en place lorsque les conditions l'exigent</p> 	<p><u>Exemples de comportements :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Remue les mains ou les pieds ou se « tortille » sur son siège</li> <li>▪ Se lève en classe ou dans d'autres situations où il est supposé rester assis</li> <li>▪ A du mal à se tenir tranquille dans les jeux</li> <li>▪ Sur la « brèche », agit comme s'il était « monté sur ressorts »</li> <li>▪ Facilement excitable</li> <li>▪ Parle beaucoup</li> </ul>

### **Autres difficultés associées au TDAH**

- Intolérance à la frustration, aux exigences, incapacité à se plier aux demandes ou à différer
- Difficultés à respecter les règles, les délais pour rendre un travail
- Comportement et modalités relationnelles avec l'entourage changeants, imprévisibilité parfois extrême
- Fluctuation du rendement scolaire
- Faible confiance en soi et faible estime de soi
- Difficultés à écouter/retenir et automatiser les connaissances
- Besoin d'un renforcement positif immédiat
- Difficulté à percevoir la temporalité
- Difficulté à s'organiser

### III. Les troubles associés

Il est fréquent que le TDAH s'accompagne d'autre(s) trouble(s). Ainsi, 50 à 90% des jeunes avec un TDAH présentent au moins un autre trouble. Parmi eux, environ la moitié présente au moins deux troubles associés.

#### Troubles associés les plus fréquents

- **Le trouble oppositionnel avec provocation (TOP)** : comportements hostiles ou provocateurs, difficultés de compliance aux règles
- **Les troubles spécifiques de l'apprentissage** : ils peuvent toucher le langage écrit (dyslexie et dysorthographe), le langage oral (dysphasie), la motricité (dyspraxie) ou encore l'apprentissage des mathématiques (dyscalculie)
- **Les troubles émotionnels**, notamment de l'anxiété et de la dépression
- **Les troubles du sommeil**, lesquels sont constatés chez près de 25 à 50% des enfants présentant un TDAH

### IV. Les recommandations de prise en charge

Une fois le diagnostic de TDAH posé par le médecin, **différents types d'accompagnements** peuvent être proposés au jeune et à sa famille :

- Une à deux séances de **psychoéducation** sur le TDAH à l'attention des parents et du jeune afin d'expliquer le trouble, reconnaître les difficultés associées, conseils sur l'hygiène de vie...
- **Guidance parentale et groupe d'entraînement aux habiletés parentales** (ex : programme Barkley) en cas de troubles du comportement associés
- **Suivi psychologique en thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**
- **Traitement médicamenteux**
- **Rééducation ciblée** si besoin (psychomotricité, orthophonie, remédiation cognitive...)
- Mise en place d'**aménagements adaptés** aux difficultés de l'enfant au domicile et à l'école

## V. Pour aller plus loin

### Sites internet

Association Française – HyperSupers TDAH France	<a href="http://www.tdah-france.fr">www.tdah-france.fr</a>
Web-documentaire « Plongez en nos troubles »	<a href="https://www.plongezennostroubles.com/">https://www.plongezennostroubles.com/</a>
Le TDAH et l'école	<a href="http://www.tdahecole.fr">www.tdahecole.fr</a>
Clinique FOCUS par le Dr VINCENT : informations, trucs et astuces	<a href="http://www.attentiondeficit-info.com">www.attentiondeficit-info.com</a>

### Livres

- Pour les parents et enseignants

100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention (2011)	F. LUSSIER
TDA/H : Mode d'Emploi (2015)	P. de COSTER
Aider son enfant à être calme et attentif : 50 fiches contre l'hyperactivité et le TDA/H (2016)	D. de HEMPTINNE
TDA/H - La boîte à outils - Stratégies et techniques pour gérer le TDA/H (2016)	A. HEBERT
Lucine et Enzo ou le parcours d'un enfant atypique	EMMA
Comment aider mon enfant hyperactif	M.C. SAIAG

- Pour expliquer aux enfants

6-12 ans	Le TDAH raconté aux enfants – J'ai un Quoi ? (2016)	A. HEBERT
7-14 ans	Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH (2012)	J.F. TAYLOR
9-12 ans	Mon cerveau a besoin de lunettes (2017)	A. VINCENT et G. FALARDEAU
Enfants/Ado/Adultes	Les petites bulles de l'attention : Se concentrer dans un monde de distractions (2016)	J-P. LACHAUX
Ado/adultes	Mon cerveau a ENCORE besoin de lunettes (2018)	A. VINCENT