

Livret proposé par Estelle Philippe - Educatrice spécialisée en guidance parentale et tdah
contact@eclosion-parentalite.fr - 06 83 78 92 97

Comprendre et accompagner votre enfant concerné par un TDAH

Petit guide pratique pour les parents



De la compréhension à l'action



Bienvenue dans ce parcours de compréhension.



Si vous lisez ce livret, c'est que vous cherchez des réponses, des clés et peut-être du réconfort. Être parent d'un enfant concerné par un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un parcours parfois semé d'embûches, et riche de découvertes étonnantes.

Ce livret n'est pas un manuel médical exhaustif, ni une ordonnance miracle. C'est un guide pratique conçu pour vous aider à décoder les comportements de votre enfant, à comprendre ce qui se passe dans son cerveau et à mettre en place des stratégies concrètes au quotidien.





Un pas après l'autre

Le TDAH, de quoi parle-t-on vraiment ?	01
Stratégies pour le quotidien	04
L'école et les apprentissages	08
Les forces du TDAH	11
Le bien-être des parents	14
Ressources et prochains pas	17





Le TDAH, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le TDAH n'est pas un problème de caractère, un manque d'éducation ou un signe de "mauvaise volonté". C'est un trouble du neurodéveloppement. Cela signifie que la façon dont le cerveau de l'enfant se construit et fonctionne est différente.

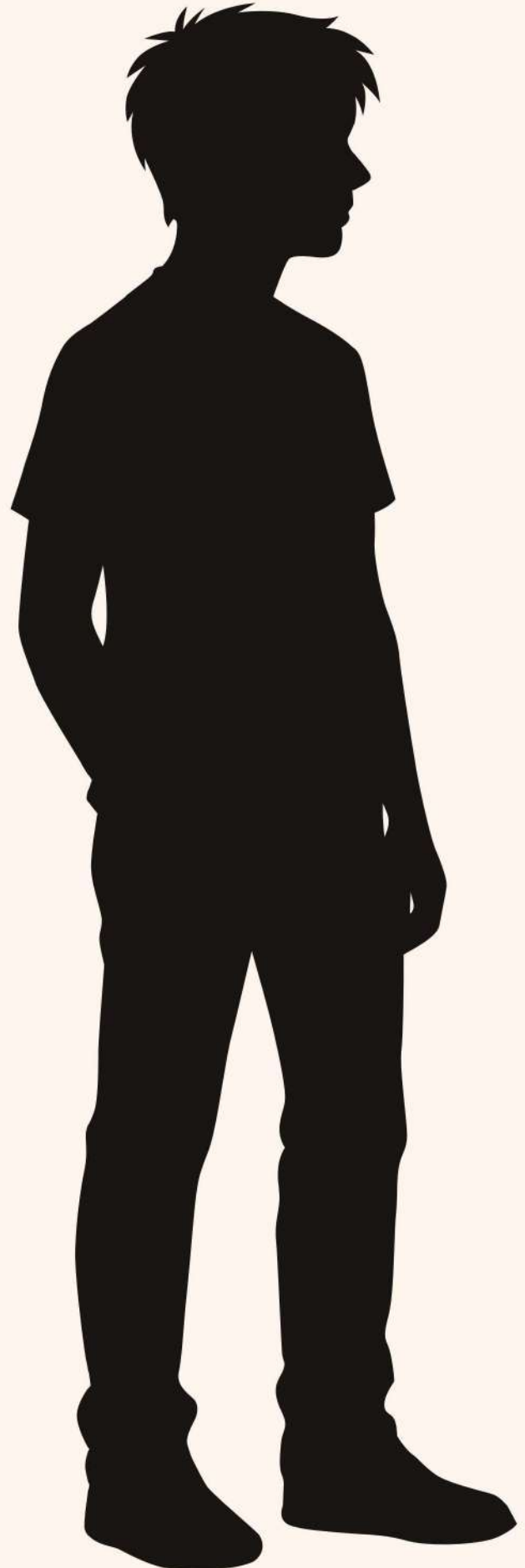
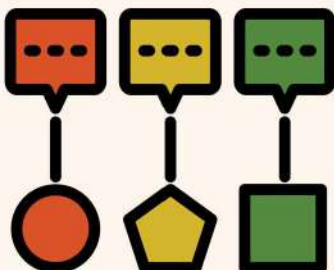
Concrètement, le "frein" et le "volant" du cerveau (les fonctions exécutives) fonctionnent avec un léger décalage. L'enfant a du mal à :

- Inhiber ses réactions (attendre, se taire, ne pas toucher).
- Organiser ses pensées et ses actions (planifier, ranger, gérer le temps).
- Maintenir son attention sur une tâche peu stimulante.



Le TDAH se manifeste souvent par 3 symptômes majeurs :

- L'inattention : L'enfant semble absent, oublie ses affaires, change de tâche sans la finir, a du mal à suivre les consignes complexes.
- L'hyperactivité : Il bouge tout le temps (se tortille, court, grimpe), a du mal à rester assis, parle excessivement. Chez l'adulte, cela devient souvent une "agitation intérieure".
- L'impulsivité : Il répond avant qu'on ait fini la question, coupe la parole, fait des choix hâtifs sans réfléchir aux conséquences, a du mal à attendre son tour.



Les différents profils

Tous les enfants concernés par un TDAH ne se ressemblent pas.

Il existe trois présentations cliniques.

Présentation inattentive

L'enfant est calme, rêveur, lent. Souvent ignoré ou jugé "paresseux". Très fréquent chez les filles.

Présentation hyperactive-impulsive

L'enfant est un "petit moteur", difficile à contenir. Souvent identifié tôt.

Présentation mixte

L'enfant présente les symptômes des deux catégories. C'est le profil le plus courant.

Le TDAH varie en intensité. Un enfant peut être très performant dans un domaine (jeux de construction, sport) et en grande difficulté dans un autre (devoirs, rangement).



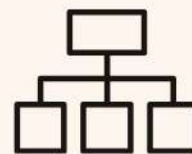


STRATEGIES pour le QUOTIDIEN





STRUCTURER L'ENVIRONNEMENT



Le cerveau TDAH a besoin de repères visuels et de routines pour ne pas se perdre.



La Routine : Fixez des horaires réguliers pour le lever, les repas, les devoirs et le coucher. La prévisibilité réduit l'anxiété.



Les repères visuels : Utilisez des pictogrammes, des couleurs ou un tableau blanc pour afficher les étapes de la journée.



L'espace de travail : Créez un coin "calme" pour les devoirs. Éliminez les distractions (téléphone, télévision, jouets). Une surface de travail épurée aide à concentrer son attention.



2

DONNER DES INSTRUCTIONS CLAIRES



Les instructions longues et complexes sont souvent perdues.

Le contact visuel :

Accroupissez-vous à sa hauteur, prenez-le par l'épaule et assurez-vous qu'il vous regarde.



Soyez court et clair :
Une idée par phrase.

Faites répéter :

Demandez à l'enfant de reformuler la consigne.



Utilisez le "Dès que..." :

"Dès que tu auras fini, nous pourrons lire une histoire."



3

REGULER LES EMOTIONS



L'impulsivité et la frustration sont courantes.

Validez l'émotion :

"Je vois que tu es en colère, c'est difficile de ranger maintenant."



Le "Temps d'arrêt" :

Proposez un endroit calme pour se calmer, pas comme une punition, plutôt comme une pause nécessaire.



Anticipez les transitions :

Prévenez 5 minutes avant de changer d'activité.



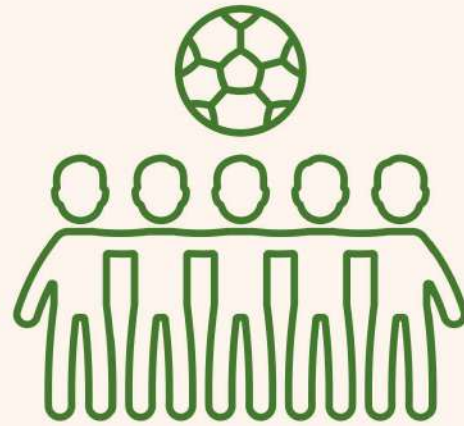
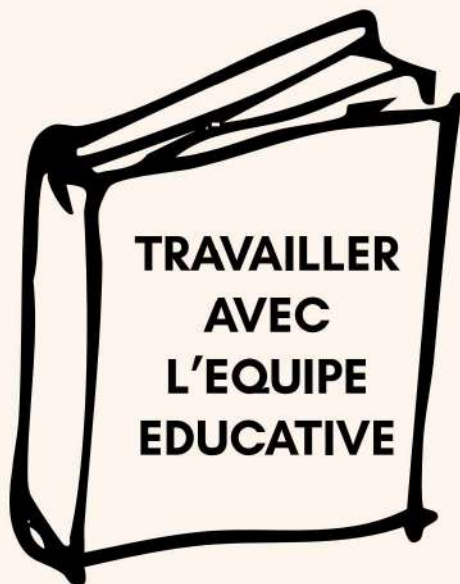
L'ECOLE et les APPRENTISSAGES





L'école est souvent le lieu où le TDAH se heurte à ses limites : assis longtemps, écouter passivement, attendre son tour, gérer le temps...





Une collaboration bienveillante est essentielle.



Renseignez-vous sur les aménagements possibles et veiller à ce qu'ils soient mis en place : siège spécial, temps supplémentaire, décomposition des devoirs...



La communication : échangez régulièrement avec les enseignants pour savoir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.



Les devoirs à la maison :

- Découpez les devoirs en petites tâches.
- Utilisez un minuteur visuel.
- Félicitez l'effort, pas seulement le résultat.



LES FORCES du TDAH





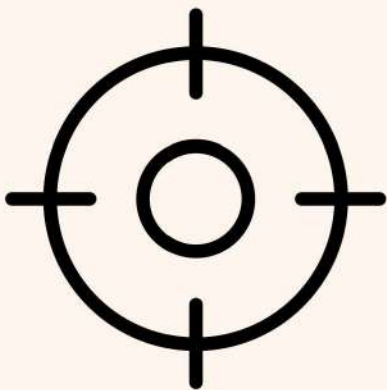
La créativité

Ils pensent "hors du cadre", ont des idées originales et innovantes.



L'énergie et l'enthousiasme

Ils apportent de la vie, de la spontanéité et de la joie.



L'hyperconcentration

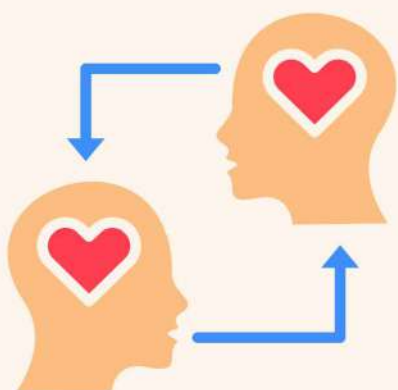
Ils se concentrent intensément sur ce qui les passionne pendant de longues périodes.





La résilience

Ils apprennent très tôt à surmonter les obstacles et à rebondir.



L'empathie

Beaucoup d'enfants concernés par un TDAH sont très sensibles aux émotions des autres.

Créons un environnement où ces forces peuvent s'épanouir !

* Ces propositions ne sont pas exhaustives, car il n'existe pas de portrait unique de l'enfant concerné par le TDAH ; il y a autant de manifestations de ce trouble que d'enfants, et donc autant de forces.



LE BIEN-ETRE des PARENTS





Prendre soin de soi



1



2

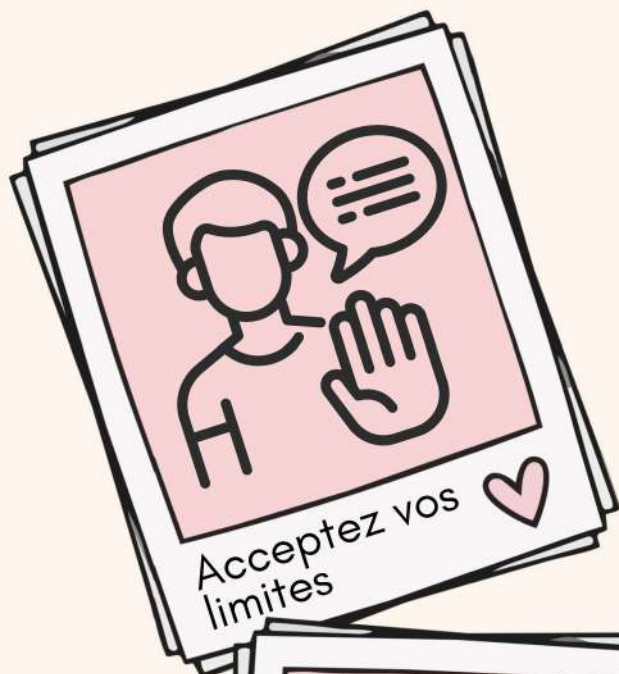


3



4

Vous ne pouvez pas aider votre enfant si vous êtes épuisé-e.



Acceptez vos limites



Cherchez du soutien

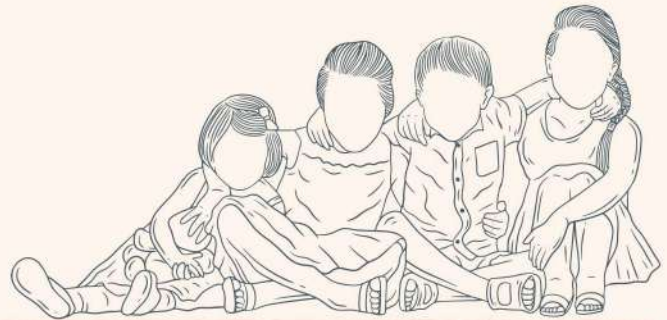


Faites des pauses





Gérer la fratrie



Expliquez le TDAH : Utilisez des mots simples pour qu'ils comprennent que leur frère ou sœur ne fait pas exprès de déranger.



Temps de qualité : Prévoyez des moments dédiés uniquement à eux, sans parler du TDAH.



Impliquez-les : Demandez-leur leur avis sur les stratégies familiales.





RESSOURCES
et
PROCHAINS
PAS



QUAND CONSULTER ?

Dès que les symptômes impactent gravement la vie scolaire, familiale ou sociale (on parle de retentissement), une évaluation par un spécialiste est recommandée.

LES OPTIONS de PRISE EN CHARGE

Le médecin traitant en 1ère ligne pour coordonner le parcours.



La psychoéducation : Apprendre à comprendre et apprivoiser le trouble (comme ce livret).

Les thérapies : TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales recommandées par la Haute Autorité de Santé).

La médication : sur prescription médicale, elle peut aider à réguler les symptômes pour faciliter les apprentissages et la vie quotidienne.

Les accompagnements paramédicaux : orthophonie, ergothérapie, psychomotricité, éducation spécialisée, guidance parentale...



Bravo d'être arrivée jusqu'ici !



Accompagner un enfant concerné par un TDAH est un marathon, pas un sprint. Il y aura des jours difficiles, et des moments de fierté et de joie.

Rappelez-vous : votre enfant n'est pas “cassé”. Il fonctionne différemment. Votre amour, votre patience et vos stratégies adaptées sont les meilleurs outils pour l'aider à grandir et à réussir.

Vous êtes un parent formidable. Prenez soin de vous pour continuer !

*Ce document est un guide d'information et ne remplace pas un avis médical.
En cas de doute, consultez un spécialiste.*

