

Tous les enfants sont parfois un peu agités. Certains enfants semblent être toujours agités. Alors vous on dit parfois : « cet enfant a le TDAH ». Mais qu'est ce que c'est le TDAH ? Dans ce texte, vous trouverez plus d'information sur le comportement agité et sur le TDAH. Ce dépliant fait partie du programme 'D.R.U.K of A.D.H.D (www.drukofadhd.be)'

Tous les enfants sont parfois un peu agités

Le comportement agité est très courant. Les enfants adorent bouger. Surtout les enfants entre 3 et 6 ans peuvent créer beaucoup d'animation ! Le comportement agité diminue à partir de l'école primaire. À l'école primaire les enfants apprennent à rester plus longtemps tranquillement assis et à se concentrer plus longtemps. Néanmoins, on remarque encore qu'ils sont plus excités que d'habitude lors de certains événements mouvementés (par exemple, une visite, la fête Aïd el-Fitr, ...).

Certains enfants semblent être toujours agités.

Certains enfants semblent vraiment être toujours agités. Ils peuvent difficilement rester tranquilles, ils changent d'une activité à l'autre, ils font beaucoup de bruit. En tant que parent vous êtes informé par l'enseignant que l'enfant est facilement distrait, qu'il interrompe le cours, qu'il ne peut pas attendre son tour, qu'il n'écoute pas ses indications,...

On parle alors assez vite du TDAH, **T**rouble **D**éficitaire de l'**A**ttention avec **H**yperactivité. Mais, il pourrait y avoir d'autres raisons qui causent le comportement agité de votre enfant. Vous pouvez facilement comparer le comportement agité des enfants avec le 'mal de ventre'. Les douleurs abdominales peuvent signaler des choses totalement différentes : vous avez peut-être mangé quelque chose de mauvais, vous souffrez peut-être de la grippe intestinale, c'est peut-être le stress, une appendicite, Il est important de ne pas penser directement seulement au TDAH lors d'un enfant avec des comportements agités.

- ***Parfois, il y a des tensions dans l'entourage de l'enfant:*** Les enfants se comportent parfois particulièrement agités en cas de nouveaux événements à la maison. Par exemple : divorce, des querelles entre les parents, un déménagement, un décès, ...
- ***Parfois, il y a des problèmes de langues ou d'apprentissage au niveau scolaire:*** Les enfants qui ont des difficultés à suivre, vont plus vite renoncer lors des devoirs scolaires et ils vont plus vite s'arrêter de suivre le cours. Ceci donne l'impression qu'ils sont facilement distraits. Parfois ils vont faire le clown dans la classe afin de dissimuler qu'ils ne parviennent pas à suivre et pour impressionner les autres enfants.
- ***Les enfants aussi peuvent, tout comme les adultes, être malheureux et déprimés.*** Les tracasseries, le fait de ne pas avoir des amis,... vont souvent y jouer un rôle. Plus rien les intéresse. Ils n'ont plus d'énergie pour les devoirs. Dû aux soucis qui trottent dans leur tête, ils ne peuvent pas se concentrer au cours. Alors, ils ont l'air de 'rêvasser' et d'être 'absents'.

Vous avez remarqué : le comportement agité ne signale pas toujours le TDAH.

C'est pour cette raison qu'il est important de faire diagnostiquer le TDAH par un expert et uniquement après un examen approfondi.

Quand est-ce que le comportement agité peut être vu comme TDAH ?

Les lettres TDAH signifient Trouble Déficitaire de l'Attention avec Hyperactivité. Ceci veut dire que l'enfant a des 'problèmes d'attention et d'hyperactivité'. Les enfants avec le TDAH ont les trois difficultés suivantes :

- ***Ils ne peuvent pas se concentrer et ils sont facilement distraits.*** Ils ont besoin de beaucoup d'énergie pour continuer à écouter ce que l'enseignant est en train de dire, pour finir un devoir scolaire. Lorsqu'ils jouent, ils changent souvent et vite d'activité.
- ***Ils sont hyperactifs :*** Les enfants avec le TDAH semblent toujours avoir quelque chose à faire, toujours s'activer. Ils peuvent difficilement rester tranquillement assis, ils se balancent sur leur chaise, Ils parlent sans arrêt.
- ***Ils réagissent souvent trop vite, sans réfléchir.*** On appelle ça 'l'impulsivité'. Ils vont, par exemple, crier quelque chose avant même d'entendre la question.

On parle du TDAH que lorsqu'un enfant présente *souvent plusieurs* de ces symptômes, déjà bien *avant l'âge de 7 ans*. Les problèmes doivent se présenter *tant à la maison qu'à l'école*. Vous pouvez établir la diagnose du TDAH qu'après un examen approfondi qui va exclure d'autres causes.

Attention : les enfants avec le TDAH peuvent souvent être occupés à regarder la télévision ou à jouer à l'ordinateur assez longtemps. On ne dit pas sans raison que ces histoires 'attirent l'attention'. C'est surtout pendant les activités ennuyeuses, lorsqu'il faut faire un effort pour continuer, que les enfants avec le TDAH ont des difficultés. Alors on entend souvent "il veut s'il peut". Ce n'est pas vrai. Seulement, lorsqu'un devoir est intéressant on ne remarque pas qu'il a des problèmes de concentration. Ce n'est que quand il fait froid qu'on remarque que le chauffage est cassé !!

Quelles sont les causes ?

Le cerveau des enfants avec le TDAH ne fonctionne pas de la même manière que chez les autres enfants. Chez les enfants avec le TDAH on voit deux problèmes au niveau du cerveau.

- Certaines parties du cerveau sont plus petites que chez les autres enfants.
- certaines substances importantes manquent dans le cerveau.

Le TDAH n'a donc rien à faire avec une mauvaise éducation !

Environ 3 % d'enfants souffrent du TDAH.

Le TDAH, c'est grave ?

Les enfants avec le TDAH peuvent avoir des problèmes à l'école, avec leurs amis, avec leurs parents. Ils peuvent avoir l'impression qu'ils ne font rien comme il faut. Plus tard, la chance est plus grande qu'ils tendent la main aux choses illégales ou qu'ils utilisent de la drogue. C'est pour cette raison qu'il est important de les aider !! Le TDAH ne disparaît pas spontanément.

Qui peut vous informer plus sur le TDAH ?

Est-ce que votre enfant souffre peut-être du TDAH ? Le premier pas serait de vous bien informer et d'en parler avec d'autres personnes. Les personnes suivantes peuvent probablement vous en informer plus :

- L'enseignant
- Le CLB de l'école (**C**entrum voor **L**eerlingen**b**egeleiding)
- L'Office de la Naissance et de l'Enfance
- De Opvoedingswinkel (un Atelier d'éducation)
- Médecin traitant
- Le numéro de consultation pour le TDAH (09 288 777)
- Il y a régulièrement des réunions informatives pour les parents au sujet du TDAH. Votre mutuelle ou le centre 'Zit Stil' peuvent vous informer sur l'agenda dans votre quartier ou dans les alentours (www.zitstil.be).

Attention : ces gens ne vont pas établir de diagnose.

Ils peuvent vous aider à trouver quelqu'un qui peut diagnostiquer le TDAH.

Qu'est-ce que vous pouvez faire vous-même ?

L'éducation a fait l'objet de nombreux livres.

Dans le cadre du programme 'D.R.U.K of A.D.H.D' vous trouverez les conseils suivants :

- ✍ Veillez à ce qu'il y ait une régularité pendant la journée et pendant la semaine
- ✍ Aider votre enfant à s'organiser et planifier
- ✍ Contrôler et rappeler le régulièrement pendant qu'il fait un devoir.
- ✍ Veillez à ce que les règles soient claires et constantes.
- ✍ Dites des choses positives et faites des choses intéressantes avec lui/elle.
- ✍ Donnez des instructions claires et courtes. Choisissez le bon moment.
- ✍ S'il y a un risque de querelle, évitez des discussions. Envoyez votre enfant dans sa chambre pour se calmer. Instaurez les punitions fixes et prévisibles.
- ✍ Essayez de rendre les devoirs ennuyeux plus intéressants en y associant une compensation.
- ✍ Parlez en régulièrement avec les enseignants et avec l'école
- ✍ Faites attention à vous-même, en tant que parent : faites de temps à autre quelque chose d'intéressant pour vous-même.