

TDA/H : Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité.

Dr Flavien Giacomini ¹

¹ Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent - Hôpitaux Universitaires de Strasbourg
Contact : flavien.giacomini@chru-strasbourg.fr

1. EXPLIQUER - INFORMER

Créez un **environnement favorable** au sein duquel l'enfant avec un TDAH peut poser des questions sans le forcer à le faire.

Parlez de la situation actuelle à votre enfant de manière ouverte, calme et adaptée à son niveau de compréhension. Incitez-le à dire ce qu'il ressent :

« *Je dis ce que je ressens...* »

Expliquer et informer permet de **diminuer stress et anxiété** qui sont dans le TDAH des sources potentielles de comportements d'opposition, d'inattention, de difficultés de mémorisation et de compréhension.

3. SOCIALISATION

Maintenez des temps de socialisation avec des personnes situées en dehors du domicile de façon quotidienne (famille, amis de l'école) via le téléphone et si possible visuels via Zoom/Skype ou Facetime.

Valorisez les comportements adaptés de votre enfant et concentrez vous sur ce qui va et se passe bien. Donnez-lui des **responsabilités**.

Organisez des travaux manuels durant la journée type dessin, pâte à sel, peinture, musique.

Protégez votre enfant de la surexposition aux écrans en privilégiant des jeux collectifs.

Défi 1 : Le moment bulle :

Instaurez un moment bulle quotidien de temps privilégié partagé avec votre enfant : pendant 20 minutes, en tête à tête, c'est lui qui décide de l'activité ! Soyez détendu(e) et complimentez votre enfant !

5. TRAITEMENT MEDICAMENTEUX

Poursuivez le traitement médicamenteux de votre enfant sauf avis contraire de votre médecin.

Votre pharmacien peut renouveler votre dernière ordonnance de Methylphénidate sur accord écrit transmis par votre médecin prescripteur référent pour une durée de 28 jours et jusqu'au 31 mai 2020.

2. RYTHMER LA VIE QUOTIDIENNE

Organisez les journées de votre enfant selon une journée scolaire type : temps de travail scolaire grâce aux supports pédagogiques fournis par chaque établissement et supervisés par les parents mais aussi des temps de détente et de récréation. Autorisez votre enfant à faire des pauses et se lever pendant son travail.

Permettez à votre enfant de se retirer par moment dans un **espace intime** à lui au besoin.

Formalisez l'emploi du temps de votre enfant par écrit (support visuel) pour qu'il puisse s'y référer et organiser sa journée.

Maintenez des heures fixes de coucher/lever et de repas. Favorisez les routines quotidiennes et un rituel du coucher.

4. ACTIVITE PHYSIQUE

Maintenez une **activité sportive quotidienne** : faites des parcours en intérieur, de la gymnastique. Si possible faire une séance de 30 minutes le matin et 30 minutes l'après-midi comme des vrais cours de sport. Exemples d'exercices : course dans le couloir, marche à pieds joints, ramper dans un petit parcours.

Si besoin, mettez en place des **exercices de respiration** et/ou de **mindfulness**.

Défi 2 : La respiration abdominale :

« Assis le dos bien droit, laissez vos épaules tomber, vos pieds à plat sur le sol et fermez les yeux.. Concentrez vous sur votre respiration et les sensations de votre corps... »

REFERENCES

1. Delorme R. Courrier adressé aux familles concernées par un TDAH. Hôpital Robert Debré - Centre d'Excellence des Troubles Neuro-développementaux.
2. <https://www.tdah-france.fr/Les-conseils-aux-parents-d-enfants-TDAH.html>.
3. Gramond A, Rebattel M, Jourdan M. Prise en charge du TDAH chez l'enfant. Le programme hyper MCBT par séance. 2017. Ed. Lavoisier Médecine.
4. Saïag M-C. Comment aider mon enfant hyperactif ? 2007. Ed Odile Jacob.

DEFI 1 : LE MOMENT BULLE

« Je partage un temps privilégié avec mon enfant ».

Profitez de cette période de confinement pour instaurer un **moment bulle quotidien de temps privilégié partagé** avec votre enfant : pendant 20 minutes, en tête à tête, c'est lui qui décide de l'activité ! Soyez détendue et complimentez votre enfant !

1. Choisissez un moment dans la journée qui deviendra quotidiennement le moment bulle que vous lui consacrerez.
2. Restez seul(e) avec lui.
3. L'enfant choisit l'activité de jeu. Dites simplement à votre enfant : « C'est maintenant notre moment bulle pour partager un moment ensemble, qu'aimerais tu faire ? ».
4. Soyez détendu(e) et disponible.
5. Commentez à haute voix son activité sans poser de question et sans donner d'ordre.
6. Complimentez le et exprimez votre approbation !

DEFI 2 : LA RESPIRATION ABDOMINALE OU INITIATION A LA MINDFULNESS

« Je ne réagis pas avec mes émotions ».

Mettez en place des **exercices de respiration** et/ou de **mindfulness**. C'est le moment d'apprendre à votre enfant de ne pas réagir avec ses émotions. Il s'agit de résister à la tendance à l'action déclenchée par une émotion. La pleine conscience consiste à être attentif à ce qui se passe dans l'instant présent, sans passer par le filtre du jugement.

Assis le dos bien droit, laissez vos épaules tomber, vos pieds à plat sur le sol, fermez les yeux.

Concentrez vous sur votre respiration et sur les sensations de votre corps.

Observez les mouvements de votre corps quand vous respirez, l'air frais qui entre dans vos narines et l'air chaud qui en ressort, le ventre qui gonfle à l'inspiration et qui se dégonfle à l'expiration.

Peut-être que votre esprit se met à vagabonder vers des souvenirs positifs. Laissez vous porter.

Autres idées d'exercices de méditation sur : petitbambou.com et headspace.com

REFERENCES

1. Delorme R. Courrier adressé aux familles concernées par un TDAH. Hôpital Robert Debré - Centre d'Excellence des Troubles Neuro-développementaux.
2. <https://www.tdah-france.fr/Les-conseils-aux-parents-d-enfants-TDAH.html>.
3. Gramond A, Rebattel M, Jourdan M. Prise en charge du TDAH chez l'enfant. Le programme hyper MCBT par séance. 2017. Ed. Lavoisier Médecine.
4. Saiag M-C. Comment aider mon enfant hyperactif ? 2007. Ed Odile Jacob.