

TDAH et confinement

Sur la base de recommandations d'experts

Pr Olivier Bonnot – Dr Michel Lecendreau

POINTS GENERAUX

Une crise exceptionnelle

- Mondiale
- Incertitude pour tout le monde
- Impact sur notre santé physique et mentale
- Impact sur notre vie quotidienne

Se sentir anxieux ou ne pas savoir quoi faire est compréhensible et normal

Nous allons répondre à vos questions et quelques conseils pour mieux gérer cette période dont nous sortirons.

ECOUTER ET PARTAGER sans excès

Ne niez pas les inquiétudes de votre enfant

- ne dites pas « *ne soit pas inquiet* »
- mais dites « *je sais que tu es inquiet parlons en et*
- *voila comment moi je gère mes émotions* »



Attention au trop d'informations parfois contradictoires et toujours anxiogènes :

LIMITER LES CHAINES D'INFOS



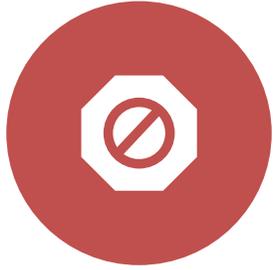
Changement d'habitude, contrainte, perte de contrôle :

CREER DE NOUVELLES ROUTINES EN FAMILLE



La période provoque des émotions fortes, c'est compréhensibles. Les enfants sont sensibles aux émotions des parents :

UTILISER DES TECHNIQUES DE GESTION DES EMOTIONS



NE JAMAIS HÉSITER À
DEMANDER DE L'AIDE



UTILISEZ TECHNIQUES :
RESPIRATION,
RELAXATION, MÉDITATION



GARDEZ LE CONTACT
AVEC VOS PROCHES



ATTENTION À L'ALCOOL
ET AU TABAC

Lutter contre la perte de contrôle

RECONNAITRE L'ANXIETE

Pour mieux la gérer



Que va-t-il se passer ?



J'ai mal au ventre, les
mains moites...



Je pleure, je suis en
colère ou agité...

Confinement six Conseils aux parents

[conseils du Groupe européen des lignes directrices sur le TDAH \(EAGG\)](#)

Publication www.thelancet.com/child-adolescent

Publié en ligne le 17 avril 2020 [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30110-3)

1-Soyez positif et motivé



Ne pas se décourager, nul n'est parfait, et quelques changements peuvent s'avérer efficaces



Se faire plaisir chaque jour



Partager ses expériences avec des amis

ADHD management during the COVID-19 pandemic

2-Chacun sait ce qu'on attend de lui



Etablissez des règles ensemble



Des règles simples et essentielles



Afficher les règles



Les parents restent unis face aux enfants



Votre enfant est sensible à l'atmosphère angoissante actuelle : Écoutez-le



Rassurez votre enfant, faites des activités avec lui, et complimentez-le



Faites des choses que vous aimez en famille et renforcez les liens familiaux

3-Renforcez la confiance en soi de l'enfant

ADHD management during the COVID-19 pandemic

4-Aidez votre enfant à suivre les règles



Parlez lui en vous mettant à sa hauteur et en le gardant dans les yeux



Parlez lentement avec des phrase simples



Soyez Calme, poli et ferme. Le respect attire le respect



Lorsque vous lui demanderez d'arrêter une activité qui lui plait, prévenez le à l'avance



RÉCOMPENSEZ LES
BONS COMPORTEMENTS



RÉSERVEZ LES
SANCTIONS, COMME
CONFISQUER AUX
CIRCONSTANCES GRAVES



EXPLIQUEZ CE QUE
VOUS RÉCOMPENSEZ OU
SANCTIONNEZ, ÉVITEZ
LES DISCUSSIONS



JAMAIS DE PUNITIONS
CORPORELLES



TENEZ VOS PROMESSES



NOTEZ DANS UN
TABLEAU CHAQUE
RÉCOMPENSE DONNÉE

5-Encourager les bons comportements

ADHD management during the COVID-19 pandemic



Occupez votre enfant, donnez lui un cadre stable et cohérent à l'aide d'un planning quotidien



Evitez les situations stressantes pour vous et votre enfant



Distrayez votre enfant lorsqu'il est préoccupé; parlez lui de choses qui l'intéressent ou l'amuse



Si vous êtes excédé, prenez 5 minutes pour retrouver votre calme



Créez chez vous un espace calme à part pour vous ou vos enfants qui soit apaisant

6-Limitez les conflits

ADHD management during the COVID-19 pandemic

Expliquer, informer	Discours adapté à l'âge, honnête et clair Ne chercher ni à cacher ni à imposer Utiliser des sources d'informations vérifiées
Sécuriser	Rassurer votre enfant en restant réaliste Gérer ses émotions sans trop partager les vôtres Montrer que vous vous sécurisez aussi et apprenez lui à le faire
Valoriser l'importance du collectif	Chacun fait attention à l'autre, on est plus fort ensemble Maintenir le lien avec la famille
Rythmer la vie quotidienne	Construire des repères réguliers tout en maintenant des moments de surprise Organiser des activités : sport, cuisine Préserver des moments de solitude Modérer vos exigences (rangement)
Gérer les écrans	Maintenir le contact sur les réseaux, savoir aussi prendre des distances Modération sur films séries et jeux Bannir les actualités en permanence

Conseils aux Parents en situation de confinement

AFPEADA CNUP

<http://sfpeada.fr/>

LA JOURNÉE ¹

Construire sa journée vers un bon sommeil



Quitter le lit

En confinement, vos jeunes ont tendance à tout faire dans leur lit : travailler pour l'école, lire, manger, échanger via les réseaux sociaux... mais cela peut compliquer l'endormissement le soir.



S'exposer à la lumière, bouger, manger régulièrement

C'est indispensable pour que l'horloge biologique puisse réguler nos rythmes veille-sommeil ! Si c'est autorisé, sortez tous les jours, même brièvement. De plus, on peut faire de l'activité physique même à l'intérieur !



Se sentir en sécurité

Se sentir en sécurité permet à votre enfant de lâcher prise le soir. Rassurez-le en restant réaliste. **Bannissez l'exposition permanente aux actualités** ou soit anxiogènes. **Aidez-le à gérer ses émotions** sans (trop) partager les vôtres. **Montrez que vous vous protégez**, apprenez-lui à le faire.

LE SOIR ²

Bien préparer son sommeil



Gérer les écrans

Évitez les écrans le soir, pour toute la famille ! Et ce 1 ou 2 heures avant le coucher. Cela permettra de découvrir d'autres activités à partager !



Ritualiser

Conserver les routines du soir (histoires, câlins, musique...) voire les renforcer.



Ecouter les pensées de votre enfant

Le soir, c'est un moment propice à une certaine complexité. Le soir, ce n'est pas le moment de discuter des événements négatifs de la journée - cela peut générer un stress inutile avant d'aller dormir.



Gérer l'anxiété

Il est possible de pratiquer des stratégies d'apaisement (comme la relaxation ou la méditation).



Se coucher à horaires réguliers

Pour vos adolescents, ils sont naturellement couche-tard / lève-tard. Choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, adapté à leur rythme naturel, mais fixe.

LA NUIT ³

Rendre la nuit propice au sommeil



Respecter l'intimité de la chambre de votre enfant, de votre adolescent

C'est son espace personnel. Pour qu'il s'y sente bien, laissez-le l'organiser comme il le souhaite - avec votre aide.



Garder une chambre calme, à température fraîche et sombre

Veillez à garder une chambre aux alentours de 18-20 degrés. Si votre enfant a peur du noir, permettez un éclairage doux de faible intensité (poêle ouverte, veilleuse...). Loin de la tête de votre enfant.



LE MATIN ⁴

Garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique



Se lever à horaires réguliers et s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière

Ceci est très important pour notre horloge biologique. Là aussi, pour les adolescents couche-tard / lève-tard, choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, adapté à leur rythme naturel, mais fixe.



Ne pas le laisser traîner au lit si la nuit a été mauvaise



Pour aider votre enfant à mieux dormir : aidez-le à garder un rythme veille-sommeil stable !

Et surtout, prenez soin de vous en tant que parent, autant que de votre famille.

Conseils aux parents en situation de confinement



Expliquer Informer

- Discours adapté à l'âge, honnête et clair
- Ne cherchez ni à cacher, ni à imposer
- Utilisez les sources d'informations vérifiées (gouvernements, grands médias, hôpitaux)



Sécuriser

- Rassurez votre enfant en restant réaliste
- Gérez ses émotions sans (trop) partager les vôtres
- Montrez que vous vous protégez, apprenez lui à le faire



Valoriser l'importance du collectif

- Chacun fait attention à l'autre : on est plus fort ensemble !
- Maintenir le lien avec la famille (grands-parents en particulier)



Rythmer la vie quotidienne

- Construire des repères réguliers tout en maintenant des moments de "surprise"
- Organisez des activités, y compris sportives, cuisine, etc.
- Préservez des moments de solitude malgré la promiscuité
- Modérer les exigences habituelles (par exemple le rangement)



Gérer les écrans

- Maintenir le contact par réseaux sociaux est bien mais savoir aussi s'en distancier
- Modération sur les films, séries ou jeux vidéos
- Bannir l'exposition permanente aux actualités qui sont anxiogènes



Service Français de Psychologie de l'Enfance de l'Éducation et des Apprentissages



LA JOURNÉE ¹

Construire sa journée vers un bon sommeil



Quitter le lit

En confinement, vos jeunes ont tendance à tout faire dans leur lit : travailler pour l'école, lire, manger, échanger via les réseaux sociaux... mais cela peut compliquer l'endormissement le soir.



S'exposer à la lumière, bouger, manger régulièrement

C'est indispensable pour que l'horloge biologique puisse **réguler nos rythmes veille-sommeil** !

Si c'est autorisé, **sortez tous les jours**, même brièvement. De plus, on peut faire de l'activité physique même à l'intérieur !



Se sentir en sécurité

Se sentir en sécurité permet à votre enfant de **lâcher prise le soir**. Rassurez le en restant réaliste.

Bannissez l'exposition permanente aux actualités qui sont anxiogènes.

Aidez-le à gérer ses émotions sans (trop) partager les vôtres.

Montrez que vous vous protégez, apprenez-lui à le faire.

LE SOIR

2

Bien préparer son sommeil



Gérer les écrans

Évitez les écrans le soir, pour toute la famille ! Et ce 1 ou 2 heures avant le coucher. Cela permettra de découvrir d'autres activités à partager !



Ritualiser

Conserver les routines du soir (histoires, câlins, musique...) voire les renforcer.



Ecouter les pensées de votre enfant

Le soir, c'est un moment propice à une certaine complicité. Le soir, ce n'est pas le moment de discuter des événements négatifs de la journée - cela peut générer un stress inutile avant d'aller dormir.



Gérer l'anxiété

Il est possible de **pratiquer des stratégies d'apaisement** (comme la relaxation ou la méditation).



Se coucher à horaires réguliers

Pour vos adolescents: ils sont naturellement couche-tard / lève-tard. Choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, **adapté à leur rythme naturel, mais fixe.**

LA NUIT

3

Rendre la nuit propice au sommeil



Respecter l'intimité de la chambre de votre enfant, de votre adolescent

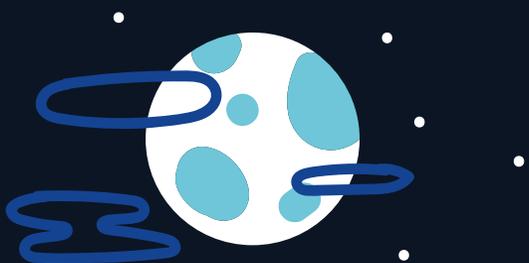
C'est son espace personnel. Pour qu'il s'y sente bien, laissez-le l'organiser comme il le souhaite - avec votre aide.



Garder une chambre calme, à température fraîche et sombre

Veillez à garder une chambre aux alentours de **18-20 degrés**.

Si votre enfant a peur du noir : permettez un éclairage mais de faible intensité (porte ouverte, veilleuse...), loin de la tête de votre enfant.



LE MATIN

4

Garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique



Se lever à horaires réguliers et s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière

Ceci est **très important pour notre horloge biologique**.

Là aussi, pour les adolescents couche-tard / lève-tard : choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, adapté à leur **rythme naturel**, mais fixe.



Ne pas le laisser traîner au lit si la nuit a été mauvaise



Pour aider votre enfant à mieux dormir : **aidez-le à garder un rythme veille-sommeil stable !**

Et surtout, **prenez soin de vous en tant que parent, autant que de votre famille.**



Priorité au bien-être de l'enfant

Prise en charge du TDAH

Les symptômes peuvent être exacerbés et l'exposition des parents aux symptômes prolongée

conseils du Groupe européen des lignes directrices sur le TDAH (EAGG)

Publication www.thelancet.com/child-adolescent

Publié en ligne le 17 avril 2020 [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30110-3)



Adolescents

Groupe Prioritaire pour l'école
Désorganisation
Risque accru de décrochage

Stratégies parentales comportementales

Améliorent le rôle parental

Réduction des comportements d'opposition avec provocation



Pour les rééducations remédiation



Remédiation cognitive



Poursuivre les rééducations



Méditation, relaxation (neurofeedback)



Faciliter le transfert les compétences acquises pour les devoirs



Attention aux méthodes non validés qui peuvent faire plus de mal que de bien

Traitement médicamenteux



Initier un traitement après évaluation



Poursuivre le traitement actuel



L'arrêt du traitement

Aggraver les risques de contamination
Non respect des *gestes barrières*, de la
distanciation sociale



Éviter

d'augmenter ou diminuer les doses
L'usage d'antipsychotiques ou de sédatifs



Absences d'arguments pour un arrêt du traitement le week-end

Surveillance et effets indésirables



Surveillance cardiaque en l'absence de risque particuliers peut attendre



Prendre la pression artérielle et la fréquence cardiaque à domicile



Retard d'initiation du sommeil :

Soit un effet indésirable du traitement

Soit une conséquence du confinement : réveil tardif, stress...



Maux de tête : pas d'escalade thérapeutique préférez les antalgiques habituels

Merci de votre attention

Diaporama réalisé pendant la période de confinement 2020