

Tout enfant agité a t-il un problème d'attention?

Dr MONNIER
Psychiatre
Pédopsychiatre

Hyperactif, agité : donc TDA/H???

- Hyperactivité
 - sens relatif, selon les **sociétés**, les **cultures**, l'état d'esprit de l'**entourage**, l'**histoire** des parents, des enseignants
- Causes diverses :
 - tempérament, stress, angoisse, tristesse, dépression, deuil, retard mental, troubles des apprentissages, troubles du sommeil, Troubles du Spectre Autistique, Précocité Intellectuelle, maladies chromosomiques, défaut éducatif/enfant roi...
 - Et le **TDA/H** *Trouble Déficitaire d'Attention avec ou sans Hyperkinésie*
- Et si calme donc pas de TDA/H? → **NON**
- Une seule cause?? → NON, pas nécessairement.
- Problème éducatif? Non concernant le TDA/H, mais possiblement associé au TDA/H

Crasse-Tignasse / L'histoire de Philippe-qui-gigote (1844) : 1^{ère} description structurée



TDA/H : Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperkinésie

- Dans une classe de 20 élèves, on peut statistiquement retrouver 1 à 3 élèves souffrant d'un TDA/H (3 à 12%)
- A l'école mais pas que...
- Maternelle, primaire voire collège
 - Retard de langage
 - Difficulté d'attention et de concentration
 - Ludique, opposition, veut toujours jouer, espiègle
 - Insolence, agressivité
 - Juste toujours en retard, étourdie
 - Enseignant croyant que l'enfant n'a pas appris son cours
 - Fratries...
- Parfois, semble ne pas avoir de souci avant le collège notamment fin 6^{ème}/5^{ème}
 - Chute en 5^{ème} : penser TDA/H + grande capacité intellectuelle voire précocité

Symptomatologie générale

■ Hyperactivité

- *reste difficilement assis, épuise tout le monde, bruyant (parfois, juste de petits bruits inattendus avec sa bouche, ses doigts, ...), maladroit, trouble du comportement en situation de groupe, remue exagérément les mains et les pieds, ronge stylos, manche et col, manque de frein dans le contrôle de ses idées, de ses émotions, tripote les objets, renverse crayons, chaise*

■ Impulsivité

- *répond avant fin de la question, avant d'avoir tous les éléments, modifications de son humeur, ne peut attendre, agressivité, mord, bagarre, coupe la parole, immaturité, agit sans anticiper ses actes, mise en danger, manque de retenue, de censure dans les relations sociales, maladresse motrice, opposition, colérique*

■ Inattention

- *papillonne, rêveur, dans la lune, regarde par la fenêtre en classe, n'apprend pas de ses erreurs, manque de persévérance, ne termine pas ce qu'il commence, difficulté d'organisation, oublie et perd ses affaires, résultats scolaires ne semblant pas refléter ses réelles compétences, fautes d'étourderies, devoirs mal ou non faits, distrait par les bruits, difficultés de respect des consignes, difficulté d'apprentissage*



■ **Augmentation** des symptômes si :

- Effort ou attention soutenue, situation monotone, non structurée, manque de cadre, en groupe, fatigue, en fin de journée

■ **Diminution** des symptômes si :

- Supervision, écrans (ordinateur, jeux vidéos), renforcement immédiat, situation duelle, tâches fractionnées, présence d'un cadre, nouveauté, intérêt

Problème d'attention avant tout

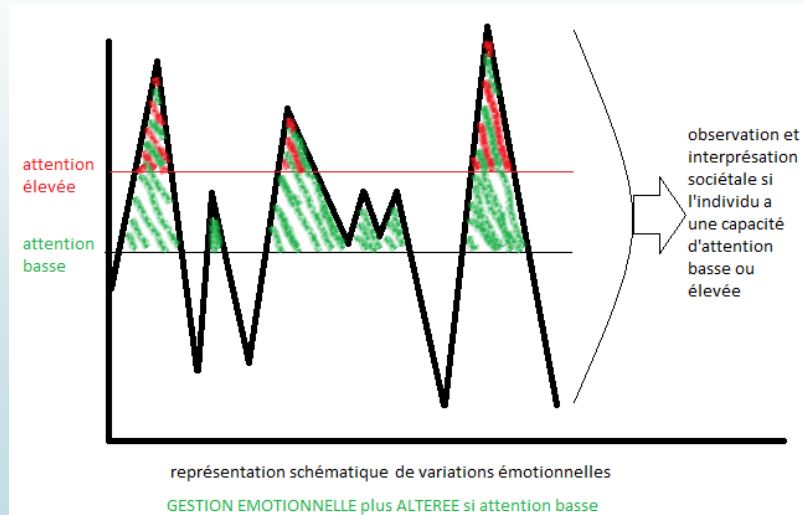
- Maladie neuro-développementale handicapante
- Décrochage attentionnel transitoire mais fréquent → parasité, ne filtre pas
- Inconsistance dans les performances



Problème d'attention mais pas de concentration initialement



Dans certains cas, des psy parlent de dysharmonie psychotique ou évolutive ...



Quiproquo... Injustice... Incompréhension...



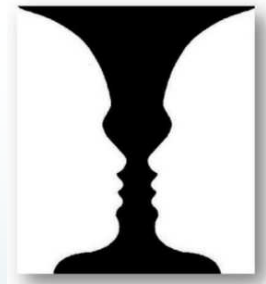
- ▶ « J'étais pas là, donc je vous punis tous les deux »
 - « c'est pas juste!! J'ai rien fait et tu punis quand même »
 - « Je viens de te dire JE N'ETAIS PAS LA, donc je sais pas... »
 - « En plus tu mens! T'as dis que t'étais là et maintenant tu dis que t'étais pas là » (→ pleurs/énervement/ injustice et incompréhension)
 - « il me fatigue cet enfant, il n'écoute jamais! » (→ agacement, colère, incompréhension)
- ▶ « Doit encore apprendre ses règles de mathématiques » → $2,4 + 2 = \dots 26!!$
- ▶ « Peut mieux faire!! » ... Je le sais...
- ▶ « Concentres toi!! »
- ▶ « Ça fait 10 fois que je te demande de ne plus jouer avec ta gomme! »
- ▶ Seul ça va super bien mais dès qu'on est en groupe...
- ▶ « J'étais comme lui, et je m'en suis sorti. C'est qu'une question de volonté »

Quiproquo... Injustice... Incompréhension... 2



- « Désolé du retard, il a encore mis du temps pour mettre ses chaussures... » (*est-ce que je peux toujours dire ça à la maîtresse, elle va croire que je sais pas l'éduquer ou que je ne sais pas m'organiser??*)
- « Chai plus quoi faire... qu'il passe d'une classe à une autre... d'abord on est tous à plat... »
- « Hou hou!! Ça suffit de regarder les nuages!! C'est vrai qu'il fait beau et que t'en a marre mais le cours c'est ici!! » (*je dois le rappeler à l'ordre presque tous les jours... chai plus quoi faire*)
- « Comment tu peux mettre ta jupe sur la tête?? »
 - « Moi? Mais non papa! C'est pas possible parce que ça s'fait pas!! »
- « Rec..piez la con.igne a... avoir écr... votre réponse »
 - « Recopiez la consigne avant d'avoir écrit votre réponse » (*bizarre on dit avant d'écrire, nan?!*) ou c'est vraiment « Recopiez la consigne après avoir écrit votre réponse » (*là, elle est vraiment bizarre!*)

Problème de perception



- Peuvent **authentiquement** ne pas remarquer ce qu'ils font
 - Pas exprès
- Gestion émotionnelle perturbée et difficultés à faire la part des choses entre les événements d'intensité différente
- Altérations des perceptions corporelles
- Injustice ++
- La mise sous traitement peut réactiver les souvenirs, la mémoire concernant leur vécu (ce qui peut expliquer l'apparition de certains affects dépressifs ou anxieux après mise sous traitement)
 - Ainsi, si conflit parental, cela se surajoute à sa problématique, peut ruminer tout cela, qui peut amener à une hyperactivité symptôme ou des difficultés de concentration en cours mais sans instabilité psychomotrice ou une tristesse visible physiquement

Conséquences multiples... qui parfois déjà associé dès le début...

- Anxiété
- Auto-Dévalorisation
- Provocation
- Dépression
- Agressivité
- Phobie sociale ou scolaire
- Usage de toxiques
- Troubles des apprentissages
- Retard de développement
- Rejet social
- Les **parents** :
 - désarmés, punitions, menaces, vie sociale limitée, impression de ne pas être entendu, affects négatifs

Que faire???

- Agenda, post it
- Eviter les classeurs, favoriser les cahiers
- Utilisation d'un timer
- Auxiliaire de vie scolaire
- Décortiquer les consignes
- Besoin de calme
- Bureau le moins surchargé possible
- Avoir double trousse, double stylo...
- Donner les devoirs par écrit, photocopies
- Place assise devant l'enseignant, pas au fond, pas contre le couloir, pas vers les fenêtres (limiter le parasitage)
- Accepter sa lenteur ou le trouble graphique ou ses oublis de cahiers/livres (mais reprendre l'élève dans une attitude bienveillante)
- Fractionner le temps, travailler par tranches de 10 à 20 min, pause de 5 minutes (où il a le droit de faire ce qu'il veut dans la mesure du respectable)
- Ne pas punir en supprimant la récréation!!
- Favoriser la pédagogie par le numérique et/ou par le ludique
- Favoriser l'attention visuelle : surligné, gras, schéma explicatif clair
- Faire clairement ce qui a été dit, cadre éducatif clair et stable
- Trouble de repérage dans l'espace et le temps fréquent : planning clair, être clair
- Relaxation, Yoga, Ecoute de la musique, Sport intense
- Contrat



	lundi	mardi	mercredi	jeudi
5h30	école		Centre de loisirs	
8h15	repas avec maman	école	repas avec maman	école
15h15			cinéma	
17h	école		Départ des papas	
18h45				psychomot
18h				

emploi du temps de l'élève

Comment faire...? : pour partir à l'école

- j'enlève et range mes chaussures
- je mets mes chaussures
- je mets mon manteau (si besoin : gants, écharpe, bonnet...)
- je prends mon cartable que j'ai vérifié la veille avec mes parents (si besoin sac de sport, goûter...)
- je prends mes clés
- je ferme la porte à double tour

OBJECTIFS	SAMEDI	SUNDAY	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
© Marc Tiburce							
Je reste sans 15 minutes à table pendant du repas							
Je mets mon pyjama seul avant d'aller dormir							
TOTAL DES PASTILLES VERTES	2	3	2	3			

PRIVILEGES

"Avec privilège"

- si 2 points : un chapitre dans un livre de lecture
- si 3 points : une partie de jeu en famille

"Sans privilège"

- si 4 points : aucune attention des parents
- si 5 points : seul veto en fait en famille
- si 14 points : aucune attention des parents

Nom : _____ Prénom : _____ Classe : _____

Contrat (du .../.../... au .../.../...)

Pendant la journée, je m'engage à :

- Attendre pour prendre la parole en levant la main
- Être capable de demander à l'enseignant de sortir de classe quand je me sens trop énervé
- Essayer de ne pas oublier et de ne pas perdre mes affaires de classe
- Persévérer quand je trouve les exercices difficiles
- Faire mes devoirs
- ...

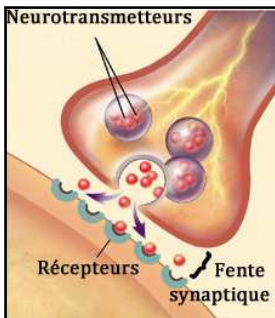
Ma signature :

Signature de l'enseignant :

Signature des parents :

Signature du directeur :

Comment diminuer l'incidence de l'inattention sur les apprentissages en classe ?	Donner des horaires fixes / afficher l'emploi du temps Assoir l'enfant loin de toute distraction (porte, fenêtre), près de l'enseignant et à côté d'enfants calmes Avoir sur sa table le strict nécessaire Donner des consignes courtes et claires Réduire le nombre de consignes et les écrire au tableau, l'enfant distrait pourra ainsi s'y retrouver sans rien demander à personne Répéter, reformuler et faire reformuler les énoncés Inscrire au tableau les étapes de travail Donner du temps pour écrire Prévoir si besoin, en fonction du contrat, une photocopie de la leçon Attirer l'attention sur les apprentissages importants (sur le tableau comme sur les cahiers) en soulignant ou en les marquant d'un signe distinctif Lui offrir des occasions de bouger de façon appropriée et utile pendant les heures de classe (distribuer des documents, effacer le tableau, ranger le matériel...)
Comment limiter l'agitation de l'enfant ?	Ajuster le seuil de tolérance par rapport aux comportements gênants (bruits, chantonnement), surtout si l'enfant est efficace ; cela permet de diminuer les remarques négatives envers l'élève, et de diminuer la tension entre enseignant-élève Avoir un signal discret et personnalisé pour lui dire que ce n'est pas le temps de parler ou de s'agiter (ex : mouvement spécifique de la main = arrêter de bouger) Favoriser les activités en extérieur (sport, ...)
Comment améliorer l'organisation de l'enfant ?	Viser la qualité plutôt que la quantité (le résultat plutôt que le soin) Décomposer les tâches en étapes et en buts facilement atteignables (à donner individuellement à l'élève ou à afficher) Indiquer quand les exercices doivent être terminés (date + heure) Vérifier souvent le matériel de l'enfant pour limiter les pertes et casses ; prévoir, dans la classe, une trousse de secours. Préférer le cahier au classeur Avoir sur sa table le strict nécessaire Vérifier la prise des devoirs à faire à la maison

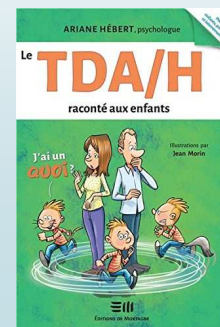
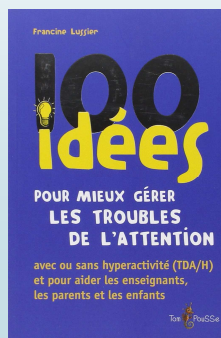


Traitement médicamenteux?

- Dangereux?
 - C'est la mode?
 - Obligatoire ??
 - Ou parfois nécessaire...
 - C'est droguer mon enfant??
 - Il n'y a que des effets dangereux??
 - C'est miraculeux??
 - Ou rapidement efficace si il n'y a pas d'autres problèmes...
 - Et si c'était un diabète ou une polyarthrite, je dirais la même chose??
- ➔ **NON**
- Il y a des contre-indications à éliminer avant
 - C'est accepter son handicap, accepter comme il est...
 - C'est éviter des difficultés dans l'avenir et lui donner plus de chances de s'en sortir comme il le souhaite ...
 - C'est temporaire mais long ...
 - Favoriser une seule prise matinale après un bon petit déjeuner ...
 - Parfois 2 médicaments...
 - Parfois juste changer la forme (même molécule mais autre forme : comprimé, gélule) ...
 - Peut devenir précis propre, faire des dessins, persévérant, bricole...
- ➔ **OUI**

Pour plus d'informations, témoignages

- <https://www.cliniquefocus.com/tdha-trucs-pratiques.php>
- www.boiteapsy.com + le site facebook (beaucoup d'info sur TDAH et anxiété)
- Maxime et le tdah : <https://youtu.be/Xxcw5-ka8Wk>
- <https://vimeo.com/250474344?ref=em-share>
- <https://vimeo.com/250474670?ref=em-share>





**MERCI DE VOTRE
ATTENTION**