



# Aide-moi avec mon TDA/H

## « Ce que tu dois savoir »



### MES BESOINS

- J'ai besoin que tu comprennes ma condition.
- J'ai besoin d'encadrement et d'encouragement.
- J'ai besoin que tu m'accompagnes.
- J'ai besoin que tes attentes à mon égard soient réalistes.

### Si je suis un garçon...

- Je suis plus fréquemment hyperactif, mais j'ai aussi des difficultés d'attention.
- J'ai tendance à faire le clown pour camoufler mes difficultés.
- J'ai très souvent un suivi pour mon comportement dérangeant.
- J'accepte difficilement de perdre au jeu.

### Si je suis une fille...

- Je suis souvent dans la lune.
- Je veux te faire plaisir.
- Les relations sociales sont très importantes pour moi et je souffrirai davantage si je suis isolée.
- Souvent, je travaillerai fort à l'école et mon TDA/H sera plus manifeste à la maison.
- Mon agitation est souvent très verbale.

Si je réussis bien à l'école, je risque plus que tu ne remarques pas mon TDA/H.

### Manifestations d'hyperactivité/impulsivité

- Je remue souvent les mains et les pieds et je me tortille sur ma chaise.
- Je me lève souvent quand je dois rester assis.
- Je cours ou je grimpe partout dans des situations inappropriées.
- J'ai souvent de la difficulté à me tenir tranquille même dans les jeux ou les activités de loisir.
- Je suis souvent « sur la brèche » ou j'agis comme si j'étais monté « sur un ressort ».
- Je parle souvent trop.
- Je laisse souvent échapper la réponse à une question pas encore entièrement posée.
- J'ai souvent du mal à attendre mon tour.
- J'interromps souvent les autres et je fais irruption dans les conversations ou dans les jeux.

### Manifestations d'inattention

- J'ai souvent de la difficulté à prêter attention aux détails et je fais des fautes d'étourderie.
- J'ai souvent du mal à soutenir mon attention dans le travail ou les jeux.
- Je semble ne pas écouter quand on me parle personnellement.
- Je ne me conforme pas aux consignes et je ne parviens pas à mener à terme mes travaux scolaires et mes tâches.
- J'ai de la difficulté à organiser mes travaux et mes activités.
- Je n'aime pas les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu.
- Je perds beaucoup d'objets.
- Je me laisse facilement distraire par des stimuli externes.
- J'ai des oublis fréquents.

**SEUL UN MÉDECIN, SOUVENT APPUYÉ D'UNE ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE, PEUT POSER UN DIAGNOSTIC DE TDA/H.**

La fréquence, l'intensité, la persistance des manifestations de même que l'inadéquation avec le développement normal doivent être prises en compte.

**Pour savoir si j'ai un TDA/H ou une autre problématique, tu dois :** observer et noter mes manifestations durant un certain temps, adapter tes interventions, te mettre en lien avec les ressources professionnelles afin de bien évaluer ma situation et informer mes parents à propos de mes besoins et capacités en contexte scolaire.

### Conséquences possibles de mon TDAH

- Je peux avoir des problèmes d'estime personnelle car je suis réprimandé plus fréquemment qu'un autre et parce que malgré mes efforts, j'ai parfois de la difficulté à réussir.
- Je peux être triste, anxieux ou manifester de l'agressivité, car ce n'est pas toujours facile pour moi de comprendre, maîtriser et exprimer adéquatement mes émotions.
- Il m'arrive d'inventer des histoires pour camoufler mes oublis ou pour être reconnu comme étant valable et intéressant aux yeux des autres.
- Je suis plus à risque d'avoir des accidents ou d'être blessé.
- Il n'est pas toujours facile pour moi de me faire ou de garder des amis. Je m'isole parfois.
- Mes comportements peuvent provoquer beaucoup de tension au sein de ma famille.
- À l'adolescence, je suis plus à risque d'éprouver des problèmes de consommation (particulièrement si mon TDA/H n'a pas été diagnostiqué et traité) et si je suis une fille, de présenter des troubles alimentaires.

### Ce que dit la recherche

- Je ne suis pas responsable de mon trouble. Il est neurologique et héréditaire.
- Assez souvent un de mes deux parents en est aussi atteint.
- Même si les manifestations du TDA/H diminueront, j'aurai ce trouble durant toute ma vie.
- L'approche la plus efficace pour me venir en aide est la combinaison d'interventions psychosociales et éducatives et de médication.
- Très souvent, certaines des manifestations de mon TDA/H étaient présentes avant l'âge de 7 ans.
- Actuellement, il n'y a pas d'évidence que le régime alimentaire ait un impact sur le TDA/H.
- Un petit nombre d'étude démontre l'efficacité des Omégas 3 si mon trouble est léger ou modéré.
- Mon TDA/H n'est pas causé par une mauvaise éducation.

# Aide-moi avec mon TDA/H

## Des interventions pour me supporter

N'oublie pas de consigner les adaptations ou modifications que tu apporteras à mon plan d'intervention.

Lors des épreuves uniques ou de la sanction des études, je peux bénéficier d'une prolongation de temps pouvant aller jusqu'à 1/3 du temps alloué.

Moyens pour limiter l'agitation et l'impulsivité	Moyens pour limiter l'inattention
<ul style="list-style-type: none"><li>• Place mon pupitre à un endroit où je ne dérangerai pas trop les autres et où il n'y a pas trop de distractions.</li><li>• Permits-moi de travailler parfois debout, de faire de petites commissions, de travailler dans un coin de la classe pour un temps, d'utiliser du matériel comme une balle antistress ou un ballon d'exercice.</li><li>• Donne-moi seulement une consigne à la fois et attends que je l'exécute avant de poursuivre.</li><li>• Ne me parle pas trop.</li><li>• Divise mon travail en petites étapes.</li><li>• Enseigne-moi les contenus nouveaux ou plus ardues de préférence le matin.</li><li>• Alterne les activités calmes et les activités stimulantes.</li><li>• Utilise les encouragements et les rétroactions positives lorsque j'ai une bonne conduite.</li><li>• Ajuste tes demandes à mes capacités.</li><li>• Choisis tes batailles. Ignore ce qui peut l'être.</li><li>• Ne me fais pas trop attendre. Donne-moi rapidement la parole lorsque je lève la main.</li><li>• Donne-moi un temps limite pour exécuter mes travaux, et fais moi un rappel lorsque ce temps achève.</li><li>• Permits-moi d'utiliser des crayons de couleur ou d'écouter de la musique avec des écouteurs.</li><li>• Montre-moi à bien utiliser mon agenda.</li><li>• Encourage-moi à parler moins vite, ainsi, mes idées vont moins se bousculer et être mieux articulées.</li><li>• Mets une musique de fond durant un travail en groupe.</li><li>• Si tu me fais travailler en équipe, structure ce que je devrai faire.</li><li>• Enseigne-moi méthodiquement et avec répétitions les comportements attendus.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pose-moi des questions.</li><li>• Nomme-moi par mon prénom pour attirer mon attention.</li><li>• Module le ton de ta voix.</li><li>• Utilise des consignes courtes, claires et allant droit au but.</li><li>• Utilise un signe ou un geste pour communiquer avec moi.</li><li>• Fais-moi répéter la consigne pour t'assurer que j'ai bien compris.</li><li>• Montre-moi à demander de l'aide lorsque je suis « perdu ».</li><li>• Souligne mes moments d'attention.</li><li>• Limite le nombre d'affiches, les affiches trop voyantes et les objets qui bougent constamment.</li><li>• Utilise un isoloir portatif en carton pour placer sur mon bureau lors des tâches qui demandent plus d'attention.</li><li>• Fais-moi des pictogrammes, affiche l'horaire de la journée pour m'aider à me repérer.</li><li>• Place-moi près d'un ami pouvant me servir de modèle.</li><li>• Permits-moi d'utiliser l'ordinateur pour faire mes travaux.</li><li>• Utilise une « fenêtre » en carton pour faciliter ma lecture.</li></ul>
<p><b>Encourage-moi le plus souvent possible et souligne mes succès, même s'ils te semblent petits, afin de compenser pour toutes les fois où tu devras me reprendre!</b></p>	
<p><b>N'OUBLIE PAS QUE TRÈS SOUVENT, JE PRÉSENTE LES DEUX CATÉGORIES DE MANIFESTATIONS.</b></p>	



### LIVRES

VINCENT, A., *Mon cerveau a besoin de lunettes*, Librairie médicale et scientifique  
NADEAU, K. et DIXON, E., *Champions de la concentration*, Éditions Enfants Québec  
SYLVESTRE, C. *Le trouble du déficit de l'attention et l'hyperactivité à l'école*, Éditions Grand Duc



### SITES INTERNET

CADDRA : <http://www.caddra.ca/cms4/>  
ASSOCIATION PANDA : <http://www.associationpanda.qc.ca/>