



— J'ai un **quoi**?

— Tu as un TDAH. Un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité et impulsivité.

Je m'appelle Léo et j'ai neuf ans. C'est ma mère qui m'a amené chez la psy, après en avoir discuté avec mon père et mon enseignant. Tous trois se **questionnaient** et s'inquiétaient à propos de certains de mes comportements. Quant à moi, je dois admettre qu'il y a

longtemps que j'ai l'impression d'être **différent**.

Je suis naturellement enjoué et de bonne humeur, mais il m'arrive souvent de me **FÂCHER SOUDAINEMENT** pour un rien. Ma colère me prend par surprise et je la sens monter à l'intérieur comme la lave bouillante d'un volcan prêt à exploser.



Je peux geindre, boudier, bougonner ou piquer une **CRISE** simplement parce qu'on me demande de faire mes devoirs, de cesser de jouer à mes jeux vidéo ou d'aller au lit. Même mon petit frère, qui veut toujours être près de moi, me pousse à bout!



À l'école, je peux lancer mon crayon par terre ou **fondre en larmes** devant tous les élèves si je ne comprends pas un problème de mathématiques. C'est tellement gênant! Il m'arrive aussi de bousculer les autres dans le rang et d'être brusque, même si je tiens à mes amis et que j'essaie d'être gentil.

Et ce ne sont là que quelques-unes des situations qui m'**IRRITENT**.

Je déteste faire des crises, mais je suis incapable de me retenir. C'est terrible, se sentir impuissant devant ses propres émotions!

ET TOI?
AS-TU UN TDA
OU UN TDAH?



Tu ressembles à un chat-garou, à une tortuette, à une sautabeille, à un poissinge ou à un heureux mélange de tout ça? Voyons un peu les traits qui te caractérisent, selon la catégorie à laquelle tu appartiens.

Le chat



- ☑ Une accolade? Un câlin? Un bisou? Demandez et vous recevrez! Je suis douceur et affection.
- ☑ Le bonheur me vient facilement et j'ai peu de soucis. Qu'il est agréable d'être en ma compagnie!
- ☑ Je suis sensible aux autres et je vole toujours à la rescousse des âmes en peine.
- ☑ Tout le monde m'apprécie et veut jouer avec moi. Faites la file, je vous prie!
- ☑ J'ai un talent naturel pour faire rire, faire plaisir et rendre mon entourage joyeux.

Le loup-garou

- ☑ Je sais ce que je veux et je le veux *maintenant*. Hop, hop, hop! On s'active, s'il vous plaît, je n'aime pas attendre.
- ☑ Vous souhaitez me faire sortir de mes gonds? Rien de plus simple, vous n'avez qu'à me dire non.
- ☑ Je vis mes émotions avec beaucoup d'intensité! Je peux me rouler par terre, me lamenter pendant de longues minutes, crier, pleurnicher ou rouspéter sans que rien m'arrête.
- ☑ J'insiste beaucoup quand je fais des demandes et je reviens à la charge encore et encore. Je peux aussi poser la même question des milliers de fois... jusqu'à ce que la réponse soit celle que j'attendais.
- ☑ Dans une situation stressante pour moi, quiconque ose me regarder, me parler ou m'approcher joue avec le feu!



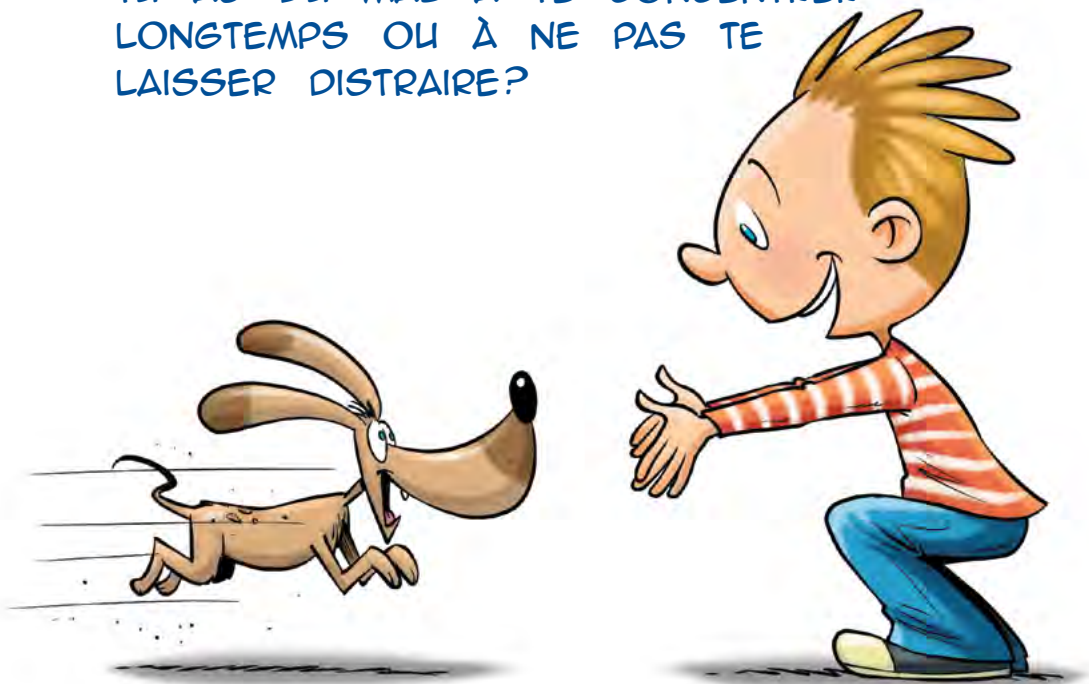
TRUCS ET ASTUCES

Ton TDA ou ton TDAH peut entraîner des difficultés, pour toi, à la maison, à l'école, au service de garde, dans les activités sportives ou autres. Il t'arrive certainement de parvenir à te maîtriser dans certaines situations ou même pendant une période plus ou moins longue, mais cela te demande beaucoup d'efforts, n'est-ce pas ?



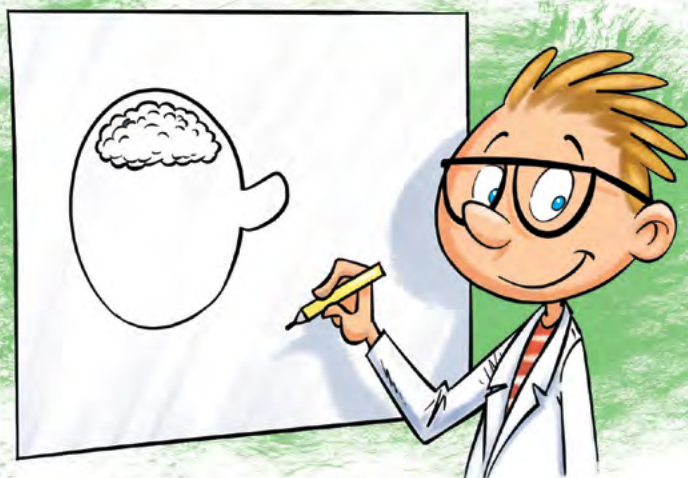
TRUCS ET ASTUCES

TU AS DU MAL À TE CONCENTRER
LONGTEMPS OU À NE PAS TE
LAISSER DISTRAIRE?



- Installe-toi dans un environnement calme pour travailler. Pas de télévision, de téléphone ou de tablette électronique, et encore moins de chien qui cherche à se faire flatter.
- Aménage un coin tranquille réservé au travail: choisis un endroit bien rangé et douillet pour t'aider à te concentrer.
- Range tout le matériel dont tu n'as pas besoin.

POUR LES PETITS CURIEUX



Le côté scientifique en toi aimerait comprendre d'où vient le TDAH? Alors, lis ce qui suit...

Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental, ce qui signifie qu'il est d'origine neurologique ou physiologique. Il se situe à l'avant de ton cerveau (juste derrière ton front), mais n'a rien à voir avec ton intelligence, ta personnalité ou ta volonté. Il peut être héréditaire, par conséquent, si certains membres de ta famille l'ont, il y a plus de chances que tu l'aies toi aussi. D'autres facteurs peuvent également en être à l'origine, et la recherche scientifique continue de progresser sur le sujet.

POUR LES PETITS CURIeux



BLABLA
BLAAAA

VROUM
VROUM

Le TDAH peut nuire à ta concentration, si tu écoutes ton enseignante, par exemple, ou si tu lis un texte. C'est un peu comme s'il y avait une fenêtre ouverte, dans ton cerveau, que tu tenterais de fermer pour ne pas entendre les bruits tout autour de toi. Malgré tes efforts, elle semble coincée! Porter des coquilles antibruits ou choisir un environnement calme et en retrait sont des moyens de t'aider à maintenir ton attention.

En tant que parent d'un enfant atteint d'un TDAH, votre rôle est de vous assurer qu'il a une bonne hygiène de vie. Un sommeil de qualité et en quantité suffisante entraîne une meilleure disponibilité cognitive et attentionnelle ainsi qu'une plus grande capacité d'inhibition sur le plan comportemental. Au même titre, l'exercice physique pratiqué de façon régulière améliore les capacités attentionnelles de l'enfant, mais également son humeur et son bien-être général. Une alimentation équilibrée, exempte de caféine et de sucre raffiné, contribuera aussi à diminuer les symptômes de son TDAH et à améliorer sa qualité de vie.

Plusieurs études démontrent que les écrans (tablettes, téléphones, télévision et jeux vidéo) sont en partie responsables de l'augmentation des symptômes du TDAH. Il est donc crucial de limiter leur utilisation. Ces appareils agissent comme un stimulant sur le cerveau et nuisent au contrôle attentionnel volontaire. C'est votre rôle de surveiller attentivement leur utilisation (nombre d'heures par jour) et d'imposer des restrictions, si nécessaire. Sachez aussi montrer l'exemple ! L'attitude, la discipline et les habitudes des parents par rapport à l'utilisation des écrans prédisent les comportements de leur enfant à cet égard.

Chaque jeune étant unique, il n'existe pas de recette magique applicable pour tout le monde. Les stratégies comportementales et les outils doivent être testés individuellement, et leur efficacité peut varier. Voici toutefois quelques mesures adaptatives reconnues pour atténuer les symptômes du TDAH :