



Les enfants avec un  
trouble déficit de l'attention / hyperactivité  
à la **maison**



- p. 4 Qu'est-ce que le TDAH ?
- p. 6 Pistes pour repérer un enfant TDAH à la maison
- p. 8 Lignes de conduite pour gérer le quotidien
- p. 10 Le T.D.A.H. : un moyen mnémotechnique pour toujours avoir en tête les principes de bases
- p. 12 Trucs et astuces à utiliser à la maison
- p. 18 Les petites techniques pour le quotidien

Un trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH ) a été diagnostiqué chez votre enfant. Nous vous proposons, par ces quelques pages, de vous aider dans votre quotidien à cheminer au mieux avec lui. C'est vous, parents, qui connaissez bien votre enfant, et pouvez l'aider jour après jour en instaurant les repères éducatifs dont il a besoin.

Votre connaissance de son trouble et l'appropriation des techniques exposées ici vous aideront à la maison à mieux gérer son TDAH. Il n'existe malheureusement pas de solutions magiques, donc déculpabilisez-vous si ces méthodes ne fonctionnent pas à chaque fois. Néanmoins, il faut parfois du temps pour que votre enfant se saisisse de certains de ces outils, donc tenez bon et persévérez dans vos efforts.

N'hésitez pas à faire appel aux associations de parents qui existent, afin de vous soutenir. Des groupes de parents, animés par des intervenants spécialisés, pourront également être un espace pour que vous rencontriez d'autres familles qui partagent les mêmes difficultés.

Marion Laurent

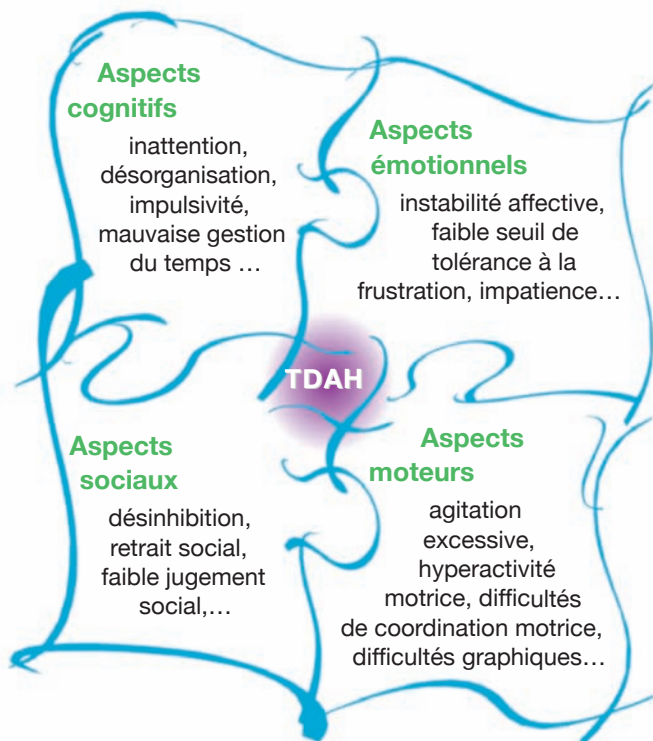
Paider Scheerria.

# Qu'est-ce que le TDAH ?

Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble qui apparaît au cours du développement de l'enfant, et dont le diagnostic est réalisé grâce à des évaluations pluridisciplinaires (psychiatre ou neurologue, neuropsychologue, psychologue).

**Le TDAH correspond à un ensemble de difficultés, touchant quatre aspects**

avec un retentissement variable sur le fonctionnement de l'enfant et son investissement à l'école



### Le TDAH, trois caractéristiques essentielles :

- **l'inattention** : difficulté à soutenir son attention et à la moduler, difficulté à sélectionner les informations pertinentes, manque d'organisation. MAIS si la motivation est présente dans une activité stimulante qui suscite tout l'intérêt de l'enfant (les activités sportives par exemple, les jeux vidéos), alors de bonnes capacités de concentration sont possibles le temps de l'activité !
- **l'impulsivité verbale/motrice/sociale** : parler et agir avant de réfléchir, difficulté à anticiper les conséquences de ses actes, impatience, couper souvent la parole, être brusque, délaisser rapidement une activité pour une autre, être parfois envahissant et irrespectueux à l'égard des autres.
- **l'hyperactivité** : remuer exagérément les mains et les pieds sans raison, avoir du mal à se tenir tranquille, parler trop, courir et grimper partout de manière inappropriée. Cette agitation devient plus discrète avec l'âge.

---

### 3 formes distinctes de TDAH

---

1. Combinaison des trois symptômes :  
**hyperactivité + impulsivité + inattention**
2. Prédominance de deux symptômes :  
**hyperactivité + impulsivité**
3. Prédominance d'un seul symptôme :  
**l'inattention**

# Pistes pour repérer un enfant TDAH à la maison

Si la confirmation du diagnostic de TDAH nécessite une évaluation spécialisée, les signes suivants constituent des éléments de repérage possibles :



- **votre enfant déborde d'énergie** : il ne reste pas tranquille, il bouge exagérément et a des difficultés à rester assis lors des repas ou du travail ;
- **il est infatigable**, il épuise tout le monde ;
- **il manque de retenue dans le contrôle de ses idées et de ses mouvements** : il parle et agit avant de réfléchir et a de grandes difficultés à accepter de ne pas obtenir ce qu'il veut tout de suite ;
- **il a des modifications rapides et fréquentes de son humeur**, d'un extrême à l'autre ;
- **il peut agir de manière immature**, sans anticiper les conséquences de ses actes ou de ses décisions, il peut même avoir tendance à prendre des risques et à se mettre en danger ;
- **il a des difficultés à attendre** : il n'a pas de repère dans le temps ;
- **il est intolérant aux contraintes**, il peut rapidement être agressif lorsqu'il est frustré ;

- **il coupe souvent la parole** et répond avant la fin de la question ;
- **il a l'esprit ailleurs, « dans la lune »** : il se laisse distraire, mais s'il est motivé par une activité qui l'intéresse, il peut réussir à se concentrer ;
- **il est peu organisé**, il oublie ou perd souvent ses affaires ;
- **il est bruyant et maladroit**, il a des difficultés à jouer seul et sollicite sans cesse l'adulte ;
- **il n'apprend pas de ses erreurs** ;
- **il manque de persévérance dans l'effort** et termine rarement ce qu'il commence,
- **tous les apprentissages sont difficiles**, mais ses résultats scolaires ne semblent pas refléter ses réelles compétences ;
- **il présente des troubles du comportement en situation de groupe**, il est impulsif, il se bagarre facilement et ne respecte pas les règles de base.



# Lignes de conduite pour gérer le quotidien

Les parents, quelles que soient leur situation de couple et les difficultés de leur(s) enfant(s), doivent former une équipe parentale qui dialogue, pour définir ensemble leur rôle éducatif afin d'assurer un cadre commun, indispensable au bon développement de leur(s) enfant(s).

## **La première étape pour accompagner au mieux votre enfant TDAH au quotidien est de s'informer et de comprendre son trouble,**

pour qu'il vous devienne familier et pour qu'ainsi, vous puissiez mieux vous adapter à son comportement.

## **Ensuite, il s'agit de transmettre ces connaissances à votre enfant,**

à propos de son manque de concentration, de ses difficultés à faire deux choses à la fois, de sa tendance à être instable ou agité ...

Petit à petit, grâce à votre soutien, votre enfant pourra ainsi mieux se connaître et devenir son propre allié.

Il comprendra peu à peu que ses difficultés causées par le TDAH ne sont pas liées à son caractère (ce n'est pas parce qu'il est stupide, paresseux ou méchant qu'il adopte ce comportement !).



## Bases de départ

- **Vous pouvez et devez croire ce que vous dictent vos principes et votre intuition !**  
Et lorsque vous hésitez à réprimander votre enfant, demandez-vous simplement comment vous réagiriez si l'enfant de la voisine adoptait cette même attitude ? Le tolérez-vous ?
- **L'enfant TDAH a une faible capacité de contrôle interne**, le contrôle doit donc venir de l'extérieur ! C'est à dire notamment de vous !
- **Les règles et les consignes doivent être courtes, simples et concrètes** pour que l'enfant sache exactement ce qu'on attend de lui ; et qu'il distingue sans hésitation ce qui lui est permis de ce qui lui est défendu.

---

## Les mots d'ordre :

---

- **patience,**
- **fermeté,**
- **cohérence,**
- **continuité.**

# Le T.D.A.H. : un moyen mnémotechnique pour toujours avoir en tête les principes de bases

---

## Les pièges à éviter

---

**Plutôt que de répéter sans cesse exactement la même demande, essayer de la reformuler !**

---

**Votre stress et votre fatigue peuvent influencer votre attitude auprès de votre enfant.** Tentez d'exclure mots et gestes blessants souvent dictés par la colère et l'impatience.

---

**L'inconstance dans l'application des règles et des sanctions peut vous mettre en difficulté,** soyez donc vigilants à rester le plus cohérent possible dans la gestion du quotidien.

---

**Choisissez vos batailles,** pas de dispute pour des sujets anodins, on ne peut pas tout changer en une journée !

**T**iming : pour l'enfant TDAH, seul le moment présent existe, d'où ses difficultés à voir, dans le temps, les conséquences de ses décisions ou de ses actes.

Pour l'aider à mieux comprendre et à prendre conscience de l'impact de ses bons comme de ses mauvais coups, il est important de réagir en temps opportun, en le valorisant ou au contraire en le sanctionnant.

**D**éminer : anticipez les crises en repérant les événements qui les provoquent, pour tenter de les éviter.

Aidez l'enfant à identifier ce qui entraîne chez lui cette tension pour parvenir ensemble à gérer autrement cette situation.

**A**ptitude : habitué aux réprimandes, l'enfant TDAH a souvent une mauvaise image de lui. Pour l'aider, surlignez ses efforts et félicitez-le, en précisant avec le plus d'exactitude possible ce que vous avez apprécié chez lui pour en faire un évènement d'importance. C'est en identifiant ses capacités et ses forces que vous renforcerez leur développement. Positiver votre discours permettra à votre enfant de comprendre que, dans certaines situations, c'est son comportement qui n'est pas supportable, et non l'ensemble de sa personnalité.

**H**abitude : l'enfant TDAH a des difficultés à se repérer dans le temps et à s'organiser. Instaurer des rituels, par exemple au moment des préparatifs avant de partir à l'école (toilette, petit-déjeuner ...) et lorsqu'il revient à la maison le soir (goûter, travail scolaire ...), aidera l'enfant à planifier son temps, à développer son autonomie et à s'apaiser. Le fait de découper l'action attendue en plusieurs étapes successives lui permet aussi de contourner sa difficulté à faire deux choses à la fois, en restant concentré sur une unique tâche.

---

### Exemples :

---

Féliciter votre enfant pour son bon comportement de dimanche après-midi, le mardi qui suit, n'a que peu de sens : ce moment-là est déjà loin pour lui !

---

Le moment de l'habillage est parfois compliqué pour Kévin qui est souvent trop agité et précipité dans ses mouvements, ce qui est source d'énervement. Avec sa maman, ils ont donc décidé de privilégier des vêtements à fermetures à pressions et scratch pour faciliter son autonomie dans l'habillage.

---

Le moment de la toilette est toujours difficile le soir pour Julie. Avec son papa ils ont fabriqué un support qui liste les actions à faire à ce moment-là dans l'ordre chronologique.

# Trucs et astuces à utiliser à la maison

C'est aux parents d'accompagner leurs enfants pour que, petit à petit, ils soient les plus autonomes possible. Pour aider les enfants TDAH dans cet apprentissage, l'utilisation d'un support visuel est d'une grande aide.

Il doit être conçu par les parents **avec l'enfant**, pour en faire un outil ludique, qui sera placé en évidence, dans la maison, à hauteur de

## L'emploi du temps

Dans le cas de plannings chargés par des suivis en rééducation (orthophonie, psychothérapie...), des loisirs extrascolaires, des événements ponctuels (visite de tante Irma, anniversaire de Kyllian...), le recours à un emploi du temps hebdomadaire permet à l'enfant de mieux se repérer dans le temps et d'anticiper les activités exceptionnelles à réaliser durant la semaine.

The image shows a handwritten weekly schedule on a grid. The title is 'Emploi du temps de Ma...'. The columns are labeled 'lundi', 'mardi', 'mercredi', 'jeudi', and 'vendredi'. The rows are labeled with times: '8h20', '11h20', '13h20', '14h', '16h40', and '18h'. The schedule is color-coded: green for school, pink for meals with parents, yellow for leisure center, and purple for orthophonie and a visit to grandparents.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8h20	école		Centre de loisirs		
11h20	repas avec maman	école	repas avec maman	école	
13h20			orthophonie		
14h	école		orthophonie		
16h40			Depart chez papa		
18h				psychothérapie	

l'enfant (sur le réfrigérateur, dans la salle de bain, dans sa chambre ...), pour qu'il puisse s'y référer seul. Pour éviter que l'utilisation de ces supports ne mette trop l'accent sur les difficultés de votre enfant TDAH, n'hésitez pas à les appliquer pour chacun de ses frères et sœurs en fonction de leurs besoins respectifs.

du 23 au 29 janvier 2012

jeudi	vendredi	samedi	dimanche
école			Retour chez maman
repas avec papa	Piscine		
école	après-midi avec Maman Flo	Gouter avec Naïa	

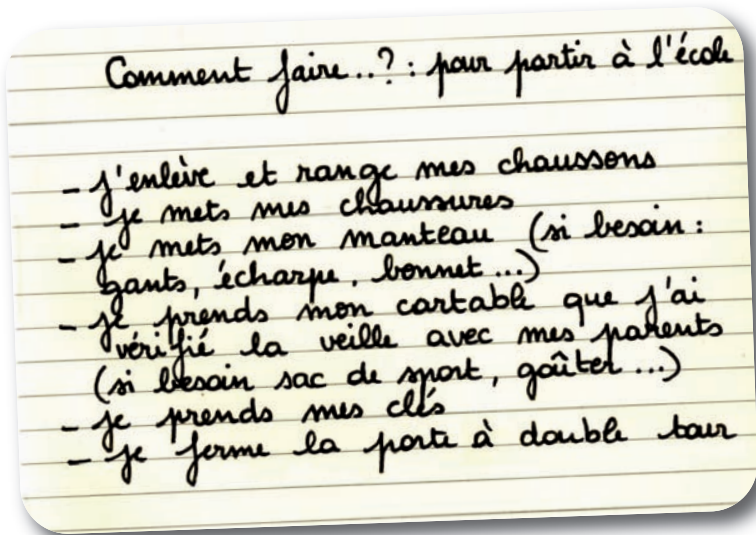


**Au quotidien,  
l'utilisation d'un  
chronomètre de cuisine,  
d'une horloge,...**

peut également lui apprendre à mieux se gérer dans le temps, et à visualiser le temps qui passe et que lui demande une activité.

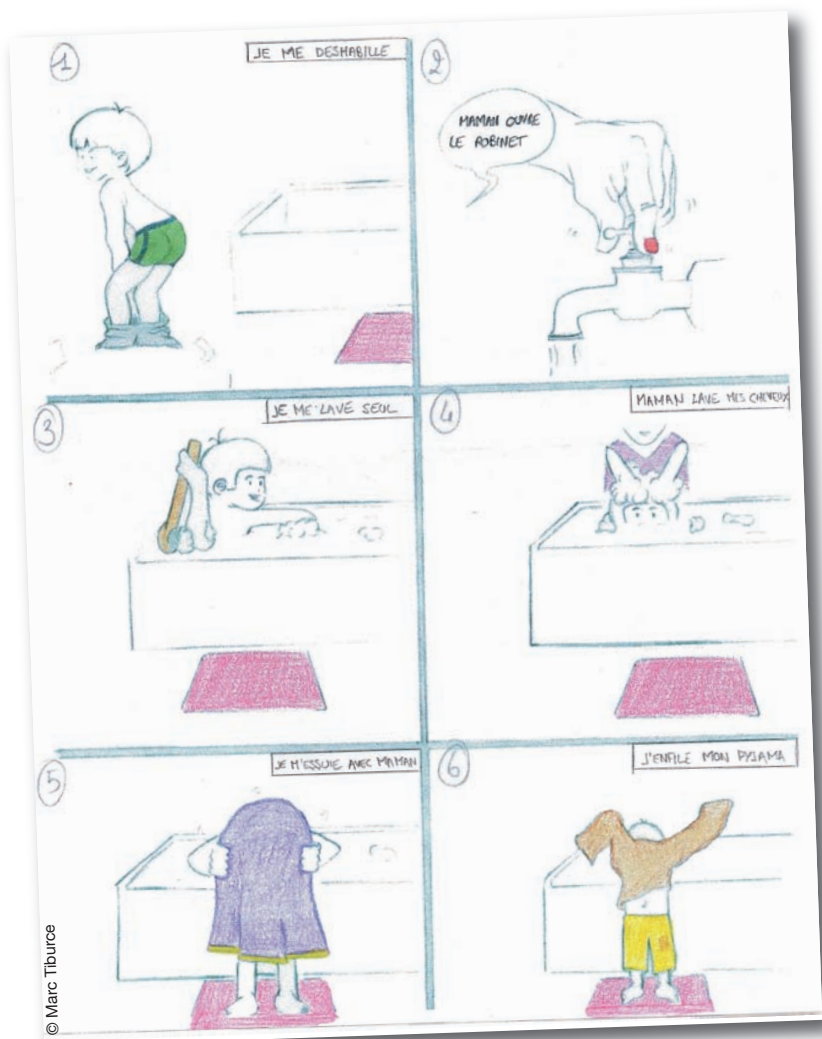
## Les fiches « comment faire »

Elles sont à utiliser pour les activités répétitives du quotidien qui posent des difficultés à l'enfant (la toilette, le départ à l'école, la préparation au coucher,...). Par des vignettes ou des phrases courtes, on symbolise, dans l'ordre, chacune des étapes nécessaires pour la réalisation de cette action.



Ismaël, 12 ans, part seul au collège.

Pour ne rien oublier avant de partir, avec son papa, ils ont placardé cette fiche «comment faire ?» sur le mur de l'entrée.



Paul, 6 ans, fait sa toilette.

Pour l'aider à gagner en autonomie pour se préparer le soir, avec sa maman, ils ont placardé cette fiche «comment faire ?» dans la salle de bain.

### Pour aider l'enfant à s'approprier ce support

Il est judicieux de mettre en scène son personnage favori.

## Le tableau à points

Il s'agit ici de faire en sorte que les attitudes attendues, qui restent difficiles pour l'enfant dans son quotidien, deviennent petit à petit des habitudes.

**Ce tableau est un moyen pour vous de renforcer vos liens avec votre enfant**

**Pour le choix des privilèges, il vaut mieux préférer des temps de partage avec votre enfant**

par exemple : jouer quinze minutes ensemble, faire de la peinture,... et éviter toute récompense matérielle ou alimentaire (argent, jeux vidéos ...).

**Il est important de régulièrement réactualiser la liste des privilèges**

afin que votre enfant conserve son intérêt pour ces derniers.

## Le principe

1. **Définir les objectifs** (de trois à cinq en fonction de l'âge de l'enfant), dont au moins un est facilement atteignable par l'enfant, afin de ne pas le mettre en situation d'échec et d'encourager ses efforts.

Inscrire sur le tableau ces objectifs sous forme de phrases courtes ou d'images, en privilégiant des consignes positives (ex : préférer « parler doucement » à « ne pas crier »).

2. **Définir les privilèges obtenus lorsque les objectifs sont atteints.**

Il faut établir des « petits » privilèges qui seront accessibles de manière journalière, et des « grands » privilèges prévus pour le week-end. À chacun est associé un nombre de points qu'il faudra comptabiliser pour y avoir droit.

3. **Un tableau dure une semaine** (du samedi au samedi). Il est préférable de changer une consigne à la fois d'un tableau à l'autre, et les objectifs restent inchangés tant qu'ils ne sont pas atteints tous les jours par l'enfant.




4. **Tous les soirs, le parent fait le bilan de la journée avec l'enfant** et détermine si chacun des objectifs a été atteint ou non.

S'il est atteint, une pastille ou gomme verte par exemple est attribuée. On comptabilise ensuite le nombre de pastilles vertes obtenues, pour savoir si l'enfant peut accéder à un des privilèges journaliers. Toutes les pastilles vertes seront de nouveau comptabilisées le vendredi soir, pour voir, cette fois-ci, quel « grand » privilège pourra obtenir l'enfant pour le week-end.

Dans des cas exceptionnels, si l'enfant adopte dans la journée un comportement intolérable, ne le sanctionnez pas par le biais du tableau. La conséquence de sa mauvaise attitude doit en être dissociée, afin de le soutenir dans les efforts qu'il fait par ailleurs au quotidien.

TABLEAU DE TOM  
semaine du 09/01/12 au 15/01/12

OBJECTIFS	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 © Marc Tiburce	●	●	●	●			
Je reste assis 15 minutes à table pendant les repas	●	●		●			
Je mets mon pyjama seul avant d'aller dîner		●	●	●			
TOTAL DES PASTILLES VERTES	2	3	2	3			

**PRIVILEGES**

"Petits privilèges"

- si 2 points : un chapitre long d'une histoire.
- si 3 points : une partie de Uno en famille.

"Grands privilèges"

- si 11 points : atelier pâtisseries avec maman.
- si 16 points : sorti vélo en forêt en famille.
- si 21 points : sorti cinéma en famille.

**L'efficacité de cet outil dépend de votre constance !  
Cela ne vous prendra que quelques minutes par jour !**

# Les petites techniques pour le quotidien

Le cadre éducatif est essentiel pour l'enfant, par les repères et les limites qui y sont instaurés, il prend ainsi conscience des conséquences de ses actes. En ce sens, quelques techniques peuvent vous aider au quotidien :

## Le 1-2-3

Quand l'enfant résiste à votre demande, cette méthode peut être utile.

Dans ce cas, on signale à l'enfant qu'il a jusqu'à 3 avertissements pour y répondre.

Ensuite, pour donner du poids à cette démarche, et pour aider l'enfant à se repérer, le décompte est fait avec les doigts et à voix haute, en laissant chaque fois un moment de silence qui suggère à l'enfant que tout dépend de lui, « c'est 1 » (silence) « c'est 2 » (silence), et s'il s'entête « alors c'est 3 », et dans ce cas il faut réagir en sanctionnant l'enfant.

## Le «Stop – Écoute – Vas-y»

Souvent éparpillé et impulsif, il peut être difficile pour l'enfant TDAH de se focaliser sur l'action en cours et sur la demande de ses parents.

Lorsque vous constatez cela, aidez-le à se recentrer en utilisant cette méthode. Il s'agit d'interrompre la situation en vous mettant à la hauteur de l'enfant, en maintenant un contact visuel et physique avec lui (main sur l'épaule par exemple) et en disant « Stop ». Lorsqu'il est à nouveau réceptif, dites-lui « Écoute » et réexprimez alors vos attentes, en lui demandant de les reformuler pour s'assurer qu'il a bien compris. Enfin, dites-lui : « Vas-y ».

Pour plus d'astuces à l'école, vous pouvez consulter la plaquette : **«Les enfants avec un TDAH et leur scolarité»** sur le site internet de l'académie de Paris dans l'espace «Parents / Elèves» (onglet «téléchargements»).

## Les sorties extérieures

Pour faire en sorte que les sorties extérieures se passent au mieux, anticipez-les, prévenez votre enfant à l'avance, en les décrivant le plus possible (quand, avec qui, pourquoi, combien de temps, où,...).

Informez-le alors du comportement que vous attendrez de lui.

Le jour J, au calme, répétez-lui les règles principales, en vous mettant à sa hauteur, et demandez-lui ce qu'il en a compris. Pour ne pas être pris au dépourvu, repérez une fois sur place un lieu isolé où vous pourrez vous retirer avec votre enfant si son comportement devient ingérable.

Durant la sortie, valorisez régulièrement votre enfant en mettant en avant son attitude positive, et en essayant de ne pas donner trop d'importance aux petits dérapages. Il faut également penser, au cours de l'activité, à lui rappeler le temps restant avant que cela ne se termine.

Pour ne pas d'emblée se mettre en échec, il vaut mieux au départ privilégier des sorties simples, de courte durée (d'abord se rendre avec lui à l'épicerie plutôt qu'en grande surface par exemple).

## Le retrait d'attention

Quand l'enfant fait trop le « pitre », se laisse déborder et n'est plus réceptif à vos paroles, la technique du retrait d'attention peut lui permettre de se calmer et de créer une rupture dans son comportement. Dites-lui « si c'est comme ça, je ne m'occupe plus de toi », vous restez alors dans la même pièce que lui mais sans réagir à ses sollicitations, en restant impassible, jusqu'à ce qu'il soit à nouveau disponible et prêt à vous écouter (cela peut durer quelques minutes). L'activité peut ensuite reprendre, sans commentaire sur ce qui vient de se dérouler.

## Le « time-out »

Quand votre enfant adopte un comportement qui vous paraît ingérable (voire dangereux pour lui) et qu'il n'est plus disponible à vos différentes interventions, il faut alors mettre en place le « time-out ». Il faut définir, avec l'enfant, chez vous, un lieu précis qui ne soit ni sa chambre ni la vôtre. Cet espace doit être accessible à votre vue, calme, sans source de distraction et sans danger. Il sera identifié par tous comme étant « l'espace du time-out ». Imposez à votre enfant ce temps pour qu'il puisse s'apaiser (sur le principe d'une minute par année d'âge), en s'assurant de sa sécurité, sans lui prêter une attention particulière pour que ce temps soit silencieux, sans échanges. C'est un endroit où chacun pourra aussi aller, vous comme vos enfants, pour se mettre à l'écart d'une situation trop difficile à gérer. Selon son âge, donnez à votre enfant la possibilité de se référer à une montre ou à un minuteur pour qu'il puisse se repérer dans le temps qui lui reste pour retrouver son calme.

# Jeu des «7 erreurs» - avant







# Jeu des «7 erreurs» - après









**Hôpital universitaire Robert-Debré**  
**Service communication**

48, boulevard Sérurier - 75935 Paris cedex 19

01 40 03 20 00

<http://robertdebreparis.aphp.fr>

-----

**Remerciements**

Nous remercions Lucile Noël, psychothérapeute familiale, et Alexandre Hubert, pédopsychiatre, pour leur soutien dans ce projet ; et Véronique Richard qui, avec sa bonne humeur et sa patience, nous a permis de mettre en forme la plaquette vivante et colorée dont on rêvait.

**Comité de rédaction :**

Marion Laurent, psychologue – neuropsychologue  
Maïder Echeverria, éducatrice spécialisée

**Validation :** P<sup>r</sup> Marie-Christine Mouren, chef de service du service de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent

**Illustrations :** © Audrey Kumar - <http://audreyagnierkumar.carbonmade.com/>

**Conception et réalisation de la maquette :**

Véronique Richard - service communication