

## Travail TDA/H

Professeur : Madame Frère

Dans le cadre du cours sur le « trouble de l'attention », il nous a été demandé de choisir un livre, de choisir un chapitre et de la résumer ainsi que faire le lien entre celui-ci et l'orthopédagogie. Pour ce faire, j'ai choisi le livre du Docteur Martin L. Kutscher intitulé : Le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité – Quatre règles simples pour les parents, les enseignants et les professionnels.

Ce livre m'a fortement intéressée, je l'ai trouvé explicite, accompagné de conseils et d'exemples concrets.

Je l'ai lu rapidement tellement j'étais captivée, j'ai donc éprouvé des difficultés à choisir un chapitre à résumer car, tous me semblaient être complémentaires.

J'ai choisi de me concentrer sur le chapitre n° 8 qui est une synthèse des 4 règles d'or pour aider au mieux un enfant TDA/H.

Celui-ci me semblait être le plus riche étant donné qu'il regroupe le plus d'outils à mettre en place afin d'aboutir à un accompagnement global et efficace.

De plus, il était concis mais suffisamment explicite que pour utiliser ces petites astuces de manière régulière.

\* La première règle est de rester positif :

Lors de la lecture de cette règle, une métaphore m'a marqué, « *les personnes atteintes de TDA/H sont comme des papillons de nuit attirés par la lumière vive, c'est-à-dire qu'elles sont incapables d'inhiber ce stimulus très attrayant.* »

Lorsqu'on a cette petite phrase dans un coin de la tête, on se rend rapidement compte que punir, donner des punitions, disputer un enfant TDA/H n'aura aucun impact positif sur lui à part lui brûler les ailes. C'est pour cela qu'il est préférable d'axer sa pensée de manière positive en mettant en place du renforcement positif (récompense lors d'un comportement positif), en partageant du plaisir avec l'enfant et surtout, en le valorisant, ...

L'approche du « handicap » est aussi un point qui m'a sensibilisée ; en effet, le fait de voir un enfant atteint du TDA/H comme un enfant porteur d'un handicap, est peut-être une technique pour garder un regard positif vis-à-vis de lui. Cela peut nous permettre d'avoir une approche empathique et donc d'être plus compréhensif que si nous restons dans le déni. Cela peut sembler difficile pour certains parents/ enseignants/ membres de la famille de se rendre compte des difficultés engendrées par ce trouble qui, de l'extérieur, peut paraître invisible. Il ne faut pas oublier que la définition du TDA/H n'est qu'une infime partie des conséquences de celui-ci sur la vie quotidienne de la personne touchée. Dans ce livre, l'auteur représente cela comme étant un iceberg, je n'oublierai pas cette image représentative à mes yeux.

\* La deuxième règle est de rester calme :

Lorsqu'un cerveau est en surchauffe, il vaut mieux prendre un moment de recul/ d'arrêt afin de faire redescendre la température.

En effet, pour éviter d'arriver dans la zone de non-retour, il est indispensable pour un enfant atteint du TDA/H comme pour tous les autres enfants, d'imposer des moments de « pause » sur une journée (lecture, écouter de la musique, faire un dessin,...).

\* La troisième règle est de rester organisé :

L'organisation est vraiment un point faible chez un enfant TDA/H, il est donc primordial de lui faciliter la vie en mettant en place des outils lui permettant de « limiter les dégâts » et de gagner du temps. Quelques moyens à utiliser : un carnet de devoirs, un calendrier mensuel, une farde à anneaux, une planification des tâches à réaliser soit, quotidiennes et hebdomadaires, ...

\* La quatrième règle est de persévérer :

Il faut persévérer à appliquer les conseils vus dans les règles précédentes.

Il est nécessaire d'avoir en tête que le cerveau d'une personne, atteinte d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, ne fonctionne pas de la même façon que celui d'un autre . Il n'est donc pas possible que ces problèmes disparaissent soudainement, il faudra être patient, accompagné de persévérance et d'une grande touche de « positive attitude ».

Concernant la médication, lorsque les moyens mis en place ne suffisent pas, celle-ci est alors considérée comme nécessaire.

Il en existe deux sortes :

- les stimulants :ils fonctionnent généralement de manière efficace mais, peuvent être accompagnés d'effets secondaires (insomnie, perte d'appétit, changements comportementaux, ...).

- les non-stimulants

De part cette médication, l'enfant devrait ressentir une amélioration au niveau de son attention et de son hyperactivité, ce qui permettra qu'on puisse se concentrer sur les troubles associés dans un premier temps.

Durant ma lecture, une phrase d'un autre chapitre m'a interpellée, j'ai donc décidé de la rajouter à mon résumé car, elle me semblait porteuse de sens → « *L'enfant vit selon des règles des « quatre secondes »* ».

« *Pour comprendre et prédire le comportement d'un enfant atteint du TDA/H, il suffit de se poser la question suivante : « Qu'est-ce que je ferais si j'apprenais que la fin du monde aura lieu dans quatre secondes ? »* ».

Grâce à cette phrase, je peux plus facilement comprendre pourquoi mon petit Adrien(nom d'emprunt) ne voit pas l'intérêt à terminer son évaluation. ☺

J'ai trouvé ce livre complémentaire avec le cours car, celui-ci est basé essentiellement sur la théorie (causes, mémoires, fonctions exécutives,...) tandis que le chapitre que j'ai choisi est nettement plus concret.

Les deux ensembles forment à mon sens, une bonne harmonie.

Concernant les liens avec l'orthopédagogie, je pense qu'il est important de communiquer ces 4 règles d'or aux parents et enseignants partageant la vie de l'enfant concerné.

Il est également possible de mettre des petits « trucs » en place dans le but d'améliorer son confort de vie mais, il faudra surtout travailler sur son estime de lui-même et sa persévérance.

L'accompagnement ne peut se faire que si une observation complète et précise a été réalisée pour préalable. L'orthopédagogue peut également être considéré comme la personne relais entre les différents professionnels travaillant ensemble afin d'aider au mieux l'enfant concerné. Le but premier est de travailler dans le même sens pour d'éviter les cours circuits.

Je terminerai sur la dernière phrase de ce livre « *Le voyage menant à une vie plus sereine et agréable pour tous au sein d'une famille dont l'un des membres souffre du TDA/H sera mouvementé. Tâchez tout de même d'en profiter ; ce voyage fera alors de votre famille une équipe gagnante.* »

## **Bibliographie**

\* KUTSCHER, M-L. (2010). Le trouble du déficit de l'attention/ hyperactivité. Quatre règles simples pour les parents, les enseignants et les professionnels. Canada. Editions : Chenelière Education.

\* Frère, S. (2019-2020). *TDA/H*. Document non publié. Haute Ecole de Bruxelles.