

## Trois principes fondamentaux

dans le traitement du TDAH

Depuis que vous savez que vous avez un TDAH, vous vous êtes documenté sur les traitements et sur les différentes approches pouvant vous aider à mieux vivre avec cette condition. Comme nous le répétons souvent, à chacun son TDAH, donc à chacun de trouver le traitement ou la combinaison de traitements pouvant lui convenir. Mais sachez qu'il y a une prescription que TOUTES les personnes atteintes d'un TDAH devraient avoir en main à la sortie du bureau de son médecin après avoir reçu son diagnostic : bien MANGER, faire de l'EXERCICE et bien DORMIR!

Rappelons que le TDAH est une condition neurobiologique qui fait que le cerveau d'une personne atteinte d'un TDAH fonctionne différemment de celui d'une personne n'ayant pas un TDAH. Ce cerveau physiologiquement inhabituel va naturellement produire des comportements qui sont également inhabituels, et malheureusement souvent problématiques.

Si vous avez un TDAH, vous devez faire en sorte de vous maintenir en forme chaque jour pour gérer ce puissant cerveau à l'esprit libre car si vous ne gérez pas un cerveau TDAH, il vous gèrera!

Alors si pour les personnes sans TDAH, l'alimentation, l'exercice et le sommeil peuvent avoir un impact positif sur leur efficacité, pour les personnes qui ont un TDAH, une alimentation saine, l'exercice régulier et le sommeil réparateur sont OBLIGATOIRES.

Vous ne pourrez pas développer les stratégies dont vous avez besoin pour maintenir votre cerveau sous contrôle si vous êtes fatigué, ou que votre taux de sucre dans le sang est faible, ou si vous n'êtes pas en bonne forme physique. Alors avant d'utiliser un nouveau calendrier, avant de télécharger une nouvelle application, avant d'acheter une nouvelle horloge ou même, avant de retourner chez votre médecin pour ajuster votre médication, assurez-vous de respecter ces trois principes fondamentaux.



# TDA/H et vie de famille

**Dans plusieurs familles, un parent et parfois même les deux parents reçoivent un diagnostic en même temps que celui de leur enfant. Alors que faire si la maman a également un TDA/H alors qu'encore aujourd'hui, la maman assume bien souvent la planification et la gestion familiale? C'est à ce moment qu'il s'avère encore plus important de mettre en place des stratégies afin que tous les membres de la famille puissent contribuer à faire en sorte que votre organisation familiale ne soit pas trop chaotique.**

## **Le couple d'abord!**

La vie avec le TDA/H génère du stress, que ce soit pour votre conjoint, pour vos enfants ou pour vous-même. Le stress est nocif pour la santé, mais également pour la vie conjugale. Les couples qui ont un enfant atteint d'un TDA/H sont plus à risque de vivre des difficultés relationnelles et des divorces.

Rappelez-vous que le couple est le point d'ancrage de la famille. Vous devez prendre soin de vous et de votre couple. Dans la société dans laquelle nous vivons, nous avons tendance à nous consacrer beaucoup à nos enfants. Cependant, comme dans un avion, nous devons nous rappeler de mettre notre masque à oxygène en premier lieu afin de pouvoir être là pour le mettre à nos enfants.

Il est donc important de prendre des moments de qualité avec son conjoint. Prévoir une sortie une fois dans la semaine peut être très bénéfique et même aider à préserver le couple. Continuez de faire des choses que vous aimiez faire ensemble avant d'avoir des enfants et n'ayez pas peur de consulter un expert en relation de couple au besoin.

## **La mise en action et la responsabilisation de tous les membres de la famille**



Voici quelques suggestions à mettre en place afin de favoriser la planification et les liens familiaux.

**Une fois par semaine, faites une réunion de famille,** et ce dans le plaisir. Servez du *popcorn* ou une autre collation agréable et amusante. Avec une minuterie, faites un tour de table. À tour de rôle, chaque membre de la famille peut intervenir durant 5 à 10 minutes pour partager ce qu'il a vécu, ce qu'il aime ou ce qu'il n'aime pas de la famille. La règle de base est que tous doivent écouter respectueusement et sans interruption. À la fin du premier tour, on repart un deuxième tour si le besoin est présent. À la fin, on planifie l'horaire familial tous ensemble en notant les rendez-vous et les éléments importants à se rappeler sur le calendrier.

**Les réunions de famille peuvent également être utilisées pour améliorer la communication et résoudre les conflits.** Ce sont des compétences très importantes à apprendre et les enfants peuvent apprendre dès le bas âge l'importance de l'affirmation de soi. Rappelez-vous que les enfants apprennent par ce qu'ils voient, mais aussi en reproduisant des modèles pour eux.

**Créez un lieu de retour au calme où les membres de la famille peuvent aller pour se détendre quand ils vivent de la frustration.** Ce coin n'est pas un coin punition et il n'y a pas de temps à respecter. C'est un endroit agréable où l'on peut vivre sa frustration et se calmer. Dans ce lieu, on devrait y retrouver tout ce qu'il faut pour dessiner, lire, écrire, écouter de la musique ou même, déchirer du papier.

**Réglez des situations problématiques ou difficiles en famille.** Invitez un membre de la famille à partager une situation qu'il a vécue ou un problème qu'il vit. Par la suite, les autres membres décrivent ce qu'ils feraient dans cette même situation ou la façon dont ils tenteraient de régler ce problème.

**Mettez un système d'organisation en place.** Chaque membre de la famille devrait avoir un endroit où il peut y ranger ses choses au retour à la maison et un endroit où il pourra inscrire ou afficher des notes qu'il ne veut pas oublier.

**Utilisez un planificateur familial où y seront inscrites les dates importantes pour vous, mais aussi pour tous les membres de la famille.** Il est important de le placer dans un endroit qui convient à tous les membres de la famille. La cuisine, par exemple, peut être un bon endroit, car c'est une pièce commune que tous les membres utilisent. Vous pouvez utiliser une couleur différente pour chaque membre de la famille. De cette façon, tous savent ce que les autres personnes font. Certaines familles préfèrent utiliser un calendrier sur une plateforme informatique comme *Google Agenda*. Cela peut être utile parce que vous pouvez programmer le calendrier et recevoir des rappels par courriel ou même sur votre téléphone intelligent.

**Adoptez de saines habitudes de vie en famille.** Dans cette course folle où la vie de famille prend trop souvent l'allure d'une course à obstacles, concilier les responsabilités familiales, le travail, les études et les saines habitudes de vie n'est pas toujours facile. Cela nécessite également de l'organisation. Afin d'aider votre famille à bouger et à manger sainement, voici l'adresse d'un site Internet rempli d'idées et de trucs à mettre en pratique. <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/>

# LE JEUNE ET L'IMPULSIVITÉ

Comment aider un jeune à prendre le temps de s'arrêter et réfléchir avant d'agir? En premier lieu, il faut avoir conscience qu'il faut du temps et des efforts pour construire une conscience de soi, développer des stratégies et développer des réactions plus appropriées. Une des meilleures choses que vous pouvez faire pour aider le jeune est de discuter avec lui de la façon dont vous allez travailler ensemble.

## Développer la conscience du TDA/H et de l'impulsivité

Pour aider un jeune avec son impulsivité, il faut qu'il comprenne que toute personne peut avoir des réactions impulsives. Par contre, l'impulsivité devient un problème lorsque la personne agit par pulsions et sans réfléchir. Il est impératif que le jeune comprenne que d'apprendre à contrôler ses pulsions est une nécessité afin d'éviter tout un lot de situations difficiles comme perdre des amis, perdre un emploi, commettre un méfait, etc.

Il est également avantageux que le jeune puisse reconnaître les symptômes liés au TDA/H. Cela l'aidera à comprendre que ses comportements d'opposition ou de provocation peuvent ne pas être faits délibérément.

Mais il ne faut pas arrêter là car vous pourriez involontairement faire en sorte que le jeune utilise son TDA/H comme une excuse ou une béquille à son impulsivité. Il peut et doit prendre la responsabilité de développer des compétences pour réduire ses réponses impulsives. Ensuite, les stratégies pourront l'aider à mieux contrôler ses réactions. Il sera alors moins susceptible d'être dur envers lui-même et il sera plus disposé à commencer à travailler à l'amélioration de son impulsivité.

## Développer la conscience de soi

Développer la conscience de soi est une première étape cruciale vers la maîtrise de soi. Il est important d'identifier quand le jeune est plus susceptible d'être impulsif : comment est-il et comment pense-t-il avant d'agir de façon impulsive.

Avec un peu d'aide, le jeune peut facilement identifier les circonstances qui l'amènent à avoir des ennuis à cause de son impulsivité. Ces situations impliquent souvent des activités avec peu de structure, des interactions avec d'autres jeunes plus âgés, ou des activités menées lorsqu'il est fatigué, surexcité, ou dépassé.

Le jeune a parfois du mal à apprendre de ses expériences, car il est difficile pour lui de comprendre les effets de ses comportements sur lui-même et sur les autres. Donc, il est essentiel de faire un retour après qu'il ait eu un comportement impulsif. Il ne faut pas le blâmer ou lui faire ressentir de la honte. Ce retour a pour but de l'aider à apprendre et à reconnaître les bénéfices de l'arrêt de ses actes impulsifs.

Une fois que vous avez identifié certaines situations spécifiques où le jeune agit avant de réfléchir, il est temps de commencer à lui enseigner à **ARRÊTER, RÉFLÉCHIR** et **AGIR** au lieu d'**AGIR, RÉFLÉCHIR** et **ARRÊTER**.



## Utiliser la stratégie de l'ARRÊT, PENSE, AGIS

Il faut apprendre au jeune comment **ARRÊTER** avant d'agir sur une pulsion. Par exemple, vous pouvez convenir d'un mot-clé, d'une phrase ou d'un signal (se tirer l'oreille, se gratter le nez) que vous pouvez utiliser pour aider le jeune à comprendre qu'il doit s'arrêter. Souvent, plus le message est drôle, plus il aura un effet rapide pour résorber rapidement la colère ou d'autres émotions négatives. Au fil du temps, avec de la pratique, le jeune apprendra à s'arrêter sans avoir à se faire aider.

Lorsque le jeune s'est arrêté, il doit **PENSER** aux actions et options possibles. Apprenez-lui à se poser deux questions simples : Est-ce que ça peut faire du mal à quelqu'un? Est-ce que ça peut me faire du mal? Il est essentiel de vous assurer que le jeune comprenne que «mal» peut inclure des blessures physiques, émotionnelles et sociales.

Enfin, il pourra **AGIR** en prenant une meilleure décision. Une fois qu'il a appris à arrêter et se poser des questions, il deviendra beaucoup plus facile pour lui de prendre de bonnes décisions. Encouragez-le à célébrer quand il fait les bons choix.

Il peut être intéressant d'établir des situations susceptibles de créer de l'impulsivité sous forme de jeux de rôle. Ceci lui permettra de prévoir des solutions possibles si la situation se produit dans la vie réelle.

## Faire un plan, fixer un objectif, et prendre des mesures quotidiennes

Il est important de faire un plan. Par exemple, le jeune qui devient plus impulsif lorsqu'il est fatigué doit apprendre à contrôler son niveau d'énergie et prendre des périodes de repos lorsque cela est nécessaire.

Ensuite, il faut fixer un objectif réaliste et mesurable avec le jeune pour mettre en œuvre le plan. Un objectif approprié pourrait être : "Au moins deux fois sur trois, lorsque je suis confronté à une impulsion, je dois utiliser les stratégies que j'ai apprises."

Une partie essentielle du processus est d'identifier les avantages d'une diminution de l'impulsivité. La reconnaissance de ces efforts permet de garder le jeune motivé durant le processus. Les bénéfices sont généralement à l'opposé des effets négatifs que le jeune a subis en raison d'un mauvais contrôle des impulsions, ce qui pourrait inclure par exemple moins de notes envoyées à la maison par l'enseignant, moins de disputes avec les parents, et de meilleures relations avec les pairs.

N'oubliez pas qu'il faut prendre des mesures tous les jours pour mettre en œuvre les stratégies mises en place. Rappelez-vous qu'un changement d'habitude et de comportement exige des efforts.

Le jeune fera des erreurs et des faux pas, mais encouragez-le à apprendre de ses erreurs plutôt que de se laisser atteindre par ceux-ci. Rappelez-lui souvent le but et les avantages de ses efforts. Évaluez ses progrès sur une base régulière et tentez de résoudre les problèmes au besoin. Vous pouvez garder une trace de ses progrès pour encourager sa participation dans le processus.

# Jeune et emploi d'été



**Les emplois d'été offrent une belle occasion d'explorer les possibilités de carrière et de travailler les compétences de base du travail. Se lever, être à l'heure, se souvenir et suivre les consignes sont des compétences importantes à développer pour tous les adolescents, surtout s'ils ont un TDA/H.**

L'un des avantages extrêmement importants d'un emploi d'été est de pouvoir explorer ses propres intérêts professionnels. Par exemple, certains adolescents peuvent être attirés par des emplois qui ne nécessitent pas une éducation postsecondaire. De plus, une fois que l'adolescent a expérimenté ce qu'est un travail de huit heures par jour, très souvent au salaire minimum, il peut se rendre compte qu'il ne veut pas passer le reste de sa vie à faire ce genre de travail.

En tant que parent, vous pouvez aider votre adolescent à s'orienter vers un emploi qui touche ses intérêts et ses forces, ainsi il sera davantage motivé à aller travailler. Vous devrez peut-être également l'aider à développer certaines habitudes responsables et importantes pour le maintien en emploi. Par exemple, si votre adolescent est un "lève-tard", discutez avec lui et tentez d'élaborer un plan pour résoudre le problème.

Russell Barkley, PhD, souligne que les adolescents atteints d'un TDA/H ont autant de chance de réussite dans leur emploi d'été que les adolescents n'ayant pas un TDA/H. De plus, un emploi d'été est souvent synonyme d'expérience positive, entre autres, étant donné que l'emploi est souvent de courte durée et qu'il ne nécessite pas beaucoup d'expérience. Pour l'adolescent, avoir un travail est synonyme de nouveauté, mais également d'autonomie.

## QUELQUES CONSEILS

### **Gardez votre adolescent occupé durant l'été.**

Peu importe si votre adolescent obtient un emploi, devient bénévole, ou participe à des activités sportives, l'objectif principal est de le garder occupé. On sait que les adolescents peuvent être influencés et poussés à s'orienter vers de mauvais choix, c'est encore plus le cas pour l'adolescent ayant un TDA/H.

### **Considérez la maturité de votre adolescent et établissez des attentes réalistes selon ses capacités.**

Quand vous guidez votre adolescent vers un travail spécifique pour l'été, n'oubliez pas que sa maturité affective entre en jeu. Par exemple, certains adolescents peuvent être d'excellents sauveteurs, toutefois la surveillance aquatique peut présenter des situations où ils doivent sauver la vie de quelqu'un. Donc, si votre adolescent a des traits immatures et inattentifs, vous pouvez décider de le guider vers un autre emploi.



## **Aidez votre jeune à trouver un emploi qui touche directement ses compétences.**

Essayez de faire correspondre les exigences de l'emploi avec les compétences et les intérêts de votre adolescent, en gardant à l'esprit ses défis. Par exemple, un adolescent peut être très bon en informatique, ce qui vous poussera peut-être à le diriger vers un magasin d'appareils électroniques. Cependant, ses habiletés à conjuguer avec une clientèle difficile et des quotas de vente à respecter peuvent être tout autre.

## **Pourquoi voulez-vous que votre adolescent se trouve un emploi?**

A-t-il besoin de travailler pour gagner de l'argent? Essayez-vous de lui apprendre à avoir des responsabilités et la satisfaction d'avoir accompli un travail bien fait? Dans ce dernier cas, du bénévolat peut aussi atteindre cet objectif. Cela lui offrira aussi de l'expérience, et il vivra moins de stress.

Un dernier conseil. Rappelez-vous qu'il est extrêmement important pour nos jeunes ayant un TDAH d'avoir un emploi qu'ils aiment et de vivre des réussites. Alors ne faites pas l'erreur de les pousser prématurément dans un travail plus exigeant pour lequel ils ne sont pas préparés.

Source : A. ZEIGLER DENBY, Chris. « *Summer Jobs* ». [En ligne], [<http://www.chadd.org/Membership/Attention-Magazine/View-Articles/Summer-Jobs.aspx>] (Juin 2015)

# **Qui a dit que l'été ne pouvait pas rimer avec atteinte d'objectifs?**

**L'été rime bien souvent avec horaire instable, alimentation sans limites, gain de poids et sommeil irrégulier. Vous trouvez ça amusant? Oui l'été devrait être amusant, mais pas destructeur! Alors pourquoi ne pas utiliser les mois d'été pour accomplir quelque chose ou atteindre des objectifs que vous n'avez pas réussi à atteindre durant l'automne, l'hiver et le printemps quand vous étiez sous pression à devoir conjuguer avec travail, échéanciers et responsabilités parentales?**

Pour bien des personnes atteintes d'un TDA/H, une grande partie de l'année est consacrée à compenser leurs difficultés reliées aux fonctions exécutives, dont la gestion du temps, la planification et l'organisation. C'est pourquoi, l'été représente un moment idéal pour définir ou commencer à travailler des objectifs que vous n'êtes pas en mesure d'atteindre durant l'année : augmenter son activité physique, améliorer son alimentation, développer une meilleure routine de sommeil, etc.

## **Règles d'or pour l'établissement d'objectifs**

La première étape vers l'amélioration de sa capacité à définir et atteindre des buts est d'apprendre comment créer un objectif. Pour cela, il y a trois règles d'or :

### **1. Faire en sorte que votre objectif soit mesurable**

Afin de rendre un objectif mesurable, vous devez le définir de telle sorte qu'après une période de temps, vous saurez si oui ou non vous avez atteint votre but. Comment vous évalueriez que vous avez été plus actif, que vous avez mangé mieux ou que vous avez eu un sommeil plus réparateur?

suite...

## 2. Pour arriver à un objectif, il faut établir un processus

Il n'est pas tout de se fixer un objectif. Il faut déterminer des actions à mettre en place pour y parvenir. Par exemple, il n'est pas suffisant de dire que vous exécuterez une course de 5 km à la fin de l'été si vous vous assoyez sur le canapé à manger des croustilles jusqu'à la veille de la course. Il faut alors vous concentrer sur le processus. Qu'allez-vous faire sur une base hebdomadaire ou même chaque jour pour vous assurer que vous atteindrez votre objectif?

## 3. Situer un objectif dans le temps

Rendre l'objectif sensible au temps. Vous devez inclure une date butoir, date à laquelle votre objectif à long terme devrait être accompli car dans le cas contraire, il est souvent laissé de côté, dans l'oubli. L'astuce ici est d'être réaliste. Si vous n'avez pas mis les pieds dans une salle d'entraînement pendant cinq ans, n'espérez pas courir un 5 km dans trois semaines. Un objectif réaliste pour vous serait peut-être de vous entraîner une fois par semaine tout l'été, ce qui peut ne sembler pas beaucoup, mais c'est mieux que de ne pas y aller du tout! Et ce rythme pourrait être augmenté graduellement par la suite.



Une fois que vous avez établi un objectif, celui-ci pourra peut-être vous sembler ardu. Il sera alors intéressant de le décomposer en plus petits objectifs.

Pour les premières semaines, votre travail sera d'identifier des objectifs qui respectent vos capacités. Ceci vous permettra d'augmenter votre confiance en vous et de vous engager dans les actions qui représentent plus de défis pour vous. Par exemple, si votre objectif est de faire plus d'exercices, peut-être que la première semaine sera simplement de parler à deux amis actifs des activités sportives qu'ils trouvent amusants et intéressants et que vous pourriez essayer la semaine suivante.

Lorsque vous élaborez des objectifs hebdomadaires, soyez précis. Il ne suffit pas d'écrire, « Courir cinq kilomètres ». Au lieu de cela, essayez de spécifier comment, quand, où. Par exemple : « À mon retour du travail, le lundi, mercredi et vendredi, je prends quelques minutes pour me changer et faire des exercices d'étirement. Par la suite, j'entreprends un trajet que je me suis préalablement fixé. Jour 1 : 10 minutes de marche rapide, 6 fois 2 minutes de course. Jour 2 : 10 minutes de marche, 5 fois trois minutes de course.» Et ainsi de suite, de semaine en semaine, jusqu'à avoir atteint votre objectif.

Enfin, mais peut-être le plus important : récompensez-vous après avoir atteint vos objectifs hebdomadaires et votre objectif final. Relaxez au soleil en dégustant un bon jus de fruits au retour de votre course à pied. Allez déguster un bon repas sur la terrasse d'un restaurant à la fin de l'été lors de l'atteinte de votre objectif final.

Vous donner des défis et travailler pour atteindre des objectifs durant l'été vous permettront non seulement d'être fier de vous, mais surtout d'entamer l'automne avec une certaine satisfaction par rapport à vous-même qui aura nécessairement des impacts positifs sur votre vie quotidienne et professionnelle.