

## Les hauts et les bas d'une famille TDAH

Consultante, formatrice, conférencière, auteure, mais surtout mère de deux garçons atteints d'un TDA/H, la réputation de Christiane Sylvestre n'est plus à faire. Même si elle s'acharne depuis plus de 20 ans à faire connaître ce trouble et surtout, les impacts de celui-ci sur la vie de la personne, elle est d'avis que son travail est loin d'être terminé. Voici donc un bref résumé du parcours d'une femme de coeur.



D'aussi loin qu'elle se souvienne, Christiane a toujours été impulsive et hyperactive. "En première année, je ne me souviens pas avoir passé trois jours consécutifs dans la classe." Plus vieille, si certains la trouvaient dynamique, d'autres lui reprochaient sa vitesse et son exubérance. "Les critiques trop souvent plus nombreuses que les points positifs, mon estime par rapport à moi-même était très basse."

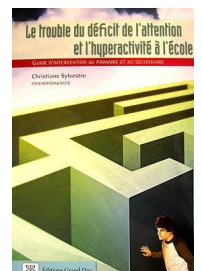
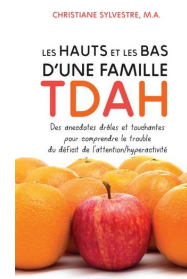
Ses symptômes de TDA/H se sont particulièrement manifestés au début de ses études universitaires. Si au secondaire, elle a eu la chance d'apprendre de façon autonome dans un système que l'on dit modulaire (par module, sans cours théorique), ses difficultés de concentration jumelées aux exigences de planification et d'organisation du niveau postsecondaire ont commencé à avoir beaucoup d'impacts sur sa vie. "Avec mes difficultés de concentration, ça pouvait me prendre 4 fois plus de temps qu'une autre personne pour réaliser mes travaux et préparer mes examens." Lors des évaluations, elle trouvait difficile de mettre sur papier ses idées et elle pouvait être agressée rapidement par les autres élèves qui tournaient leurs pages ou par leurs simples bruits de bouche. "Ceci m'agressait tellement, mais jamais je n'aurais pu penser que je pouvais être atteinte d'un trouble quelconque". (suite page 6)

Nous espérons que ce cours article vous donnera le goût de vous procurer les deux publications de Christiane Sylvestre :

- Les hauts et les bas d'une famille TDAH - Des anecdotes drôles et touchantes pour comprendre le trouble du déficit de l'attention/hyperactivité.
- Le Trouble du déficit de l'attention et l'hyperactivité à l'école - Guide d'intervention au primaire et au secondaire.

Pour plus d'information : [www.christianesyvestre.com](http://www.christianesyvestre.com)

Ces livres sont également disponibles à la *Bibrairie GGC* (Sherbrooke)



# Devoirs et Leçons

Pour tous les élèves, école rime avec devoirs et les leçons. Pour certains, cela s'exécute sans problème, mais pour d'autres, ce n'est pas une partie de plaisir. Comme parent, ces tâches scolaires demandent beaucoup d'organisation et de planification. Les enfants et les adolescents atteints d'un TDA/H ont besoin de la présence de leurs parents pour les encourager, les guider et les aider.

Voici donc quelques suggestions pour aider vos enfants à mieux s'organiser et à vivre des réussites.

## Ma liste au retour de l'école

- 1) Je défais mon sac et je donne les messages à mes parents.
- 2) Je prépare mon matériel et je regarde mon agenda avec un parent/adulte.
- 3) Je commence par les devoirs les plus difficiles ou les plus longs car je suis plus concentré. Exemple : lecture, étude et devoirs à la fin.
- 4) Je fais mes devoirs moi-même, même si c'est difficile. Je suis capable.
- 5) Si j'en ai besoin, je prends un petit moment de pause, mais je termine ce que je commence!
- 6) Si j'ai de la difficulté à rester assis, je demande à travailler debout si c'est possible. Je peux également m'étendre par terre pour lire ou être assis confortablement sur le sofa.
- 7) Je ferme la télévision et la radio pendant que je me concentre. Je peux utiliser une balle antistress pendant que je lis.





\*J'utilise les trucs de mémorisation vus en classe.\*

## Trucs pour les enfants

- Assure-toi d'avoir tout ton matériel en partant de l'école. Tu peux demander de l'aide à un ami ou à ton enseignant.

- En arrivant de l'école, prends une petite pause pour manger et te dégourdir et utilise la minuterie. Entre 10 et 20 minutes, pas plus.

- Prépare-toi **une liste** de ce que tu dois faire et affiche-la, bien en vue (voir l'exemple ci-haut).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Retour Pause					
Lecture					
Études					
Devoirs					

## Truc pour les parents

- Fournissez un horaire visible à vos enfants où vous inscrirez avec eux les heures des devoirs, les temps d'études, les dates d'examens, les temps de jeux, les heures des repas et les activités sportives, culturelles ou familiales.
  - Dès que possible, mentionnez aux enseignants le diagnostic de votre enfant. Au primaire, demandez d'avoir les devoirs à l'avance pour en faire la fin de semaine si cela fonctionne bien avec votre enfant.
  - Prévoyez une trousse d'urgence pour le matériel : crayons à mine et à colorier, surligneurs, taille-crayons, efface, règle, ciseaux, colle, dictionnaire, etc. Recopiez avec votre enfant la liste des devoirs et leçons de la semaine, au cas où il oublierait son agenda!
  - Utilisez l'agenda au maximum en cochant les devoirs terminés, l'étude complétée, etc.
  - Créez une atmosphère propice au travail en choisissant un endroit tranquille et bien éclairé sans source de distraction.
  - Avant de débiter les devoirs, assurez-vous que votre enfant s'est reposé un peu et a pris quelques forces avant de débiter. Ventre affamé n'a pas d'oreille!
  - Soyez détendu et très disponible en restant près de votre enfant et ne pas l'interrompre. Le ramener calmement à la tâche lorsqu'il s'éparpille.
  - Comme la concentration diminue rapidement, débutez par les tâches les plus difficiles et complexes pour votre enfant. Gardez les notions faciles pour la fin (ex. 1-Lecture; 2- Étude des mots de vocabulaire; 3-Feuille de mathématique).
  - Votre enfant a déployé beaucoup d'énergie pour maintenir son attention et sa concentration! Soyez compréhensif, récompensez les bons coups et valorisez ses efforts. Soyez précis dans vos éloges et utilisez un système de récompenses pour soutenir sa motivation.
  - La planification est essentielle. Organisez votre agenda familial selon les besoins de chacun, en gardant en tête que votre enfant avec un TDA/H aura des besoins **prioritaires** qui nécessiteront toujours votre calme, votre enthousiasme et votre compréhension.
  - Si votre enfant prend une médication, l'effet sera peut-être en train de s'effacer. Travaillez alors par petites périodes, avec une consigne à la fois. Éduquer c'est répéter!
  - Sachez reconnaître les signes de fatigue. Parfois, mieux vaut écrire une note à l'enseignant et faire le travail le lendemain.
- Pour vos ados**, soyez un motivateur, un coach et un leader positif. Votre ado a encore besoin de vous! Soulignez ses efforts et laissez tomber ce qui n'est pas important. Proposez-lui d'utiliser son agenda à tous les jours, des *Post-it* ou un tableau effaçable pour inscrire son horaire, ses dates de remises de travaux, ses examens, etc.

Voici un modèle très simple pour un enfant du primaire que vous pourrez fabriquer avec lui. À vous d'ajouter les informations importantes pour aider votre enfant dans son organisation. Certains aimeront avoir les heures ou le nombre de minutes pour effectuer le travail, d'autres seront plus anxieux avec le contrôle du temps. Aidez votre enfant à choisir une méthode gagnante avec laquelle il sera à l'aise. Vous pouvez plastifier l'horaire ou le mettre dans une pochette plastique. Votre enfant pourra mettre un X, un crochet ou un pictogramme pour montrer qu'il a terminé une tâche.

# TDA/H et Troubles associés

## Section UN PEU DE THÉORIE

Le TDA/H, aussi complexe soit-il, est souvent associé à diverses autres problématiques, dont celles relatives aux troubles de dépendance et aux troubles de conduite. Certaines d'entre elles sont assez graves et doivent être prises en compte. C'est pourquoi, il est important de s'y attarder.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), on peut caractériser le syndrome de dépendance par "L'ensemble de phénomènes comportementaux, cognitifs et physiologiques dans lesquels l'utilisation d'une substance psychoactive spécifique ou d'une catégorie de substances entraîne un désinvestissement progressif des autres activités. La caractéristique essentielle du syndrome de dépendance consiste en un désir (souvent puissant, parfois compulsif) de boire de l'alcool, de fumer du tabac ou de prendre une autre substance psychoactive (y compris un médicament prescrit)."



Les principaux symptômes du TDA/H, à savoir l'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité, peuvent engendrer des problèmes à l'école, à la maison, et avec les amis. Malheureusement, beaucoup de ces problèmes sont également associés à des facteurs de risque contribuant au développement de l'utilisation ou de l'abus de substances. Par exemple, les problèmes de comportement tels que mentir, voler, s'absenter de l'école et avoir de mauvais résultats scolaires sont plus fréquents chez les enfants et les adolescents atteints d'un TDA/H et contribuent également au développement de la consommation de substances.

De plus, il y aurait une forte association entre le TDA/H et l'usage du tabac. Par exemple, dans une étude effectuée auprès d'adolescents de 17 ans, 46% des adolescents atteints de TDA/H étaient des fumeurs quotidiens contre 24% de leurs camarades du même âge sans TDA/H (Lambert & Hartsough, 1998). Les parents doivent prendre conscience de ce risque de dépendance à la nicotine considérant les difficultés à arrêter une fois l'accoutumance bien établie. Ceci devrait même être un facteur de motivation pour les parents qui, eux-mêmes, fument et veulent arrêter de fumer!

Que faire?

Parce que les problèmes de comportement chez les enfants et adolescents sont fortement liés à l'initiation précoce de l'usage de substances et la dépendance plus tard, les interventions visant à réduire leur présence ont le potentiel de prévenir le développement de cette dépendance. Entre autres, les enfants qui bénéficieraient d'interventions comportementales intensives, avec ou sans traitement pharmacologique, seraient moins susceptibles de consommer à l'adolescence. De plus, la prévention de l'usage de drogues chez les adolescents devrait également faire partie d'une prise en charge psychoéducative et psychosociale chez les adolescents. Certains types de thérapie familiale ainsi que la thérapie cognitivo-comportementale seraient également efficaces pour traiter les problèmes de dépendance.



Toujours selon l'OMS, "Certaines personnes peuvent être prises, de façon inhabituellement fréquente, à de graves accès de colère et être constamment désobéissantes. Certains troubles peuvent se caractériser par des conduites antisociales, agressives ou provocantes répétées et constantes. Un tel comportement, dans ses manifestations les plus extrêmes, prend un tour beaucoup plus grave qu'une simple bêtise d'enfant ou rébellion d'adolescent. Par exemple, bagarres ou brimades excessives; cruauté envers les animaux ou d'autres personnes; incendies volontaires; destruction de biens; vols; mensonges à répétition; fugues de l'école ou du domicile."

Les troubles de conduite peuvent, non seulement compliquer le diagnostic et le traitement du TDA/H, mais également aggraver le pronostic. Le défi pour le clinicien est donc de déterminer si un symptôme appartient au TDA/H, au trouble de conduite, ou aux deux troubles en même temps. Mais une chose est sûre, la détection précoce et le traitement à la fois du TDA/H et des troubles de conduite chez les enfants sont essentiels car ces troubles, si non traités, contribuent à des risques accrus de problèmes plus graves à l'adolescence comme la toxicomanie, l'agressivité, l'hostilité dans l'interaction avec les autres et les problèmes avec la justice. Sans oublier que les enfants présentant un TDA/H et des troubles de conduite sont plus susceptibles d'abandonner l'école, ce qui engendrera nécessairement une précarité d'emploi à l'âge adulte.

Tous les enfants présentant des symptômes de TDA/H et des troubles de conduite doivent donc être bien évalués afin que les deux troubles soient considérés lors de l'établissement du plan de traitement. La coexistence de ces deux troubles représentant un défi particulier, les parents ne doivent pas hésiter à demander de l'aide.



#### Que faire?

Les interventions telles que la psychoéducation auprès des parents afin de les aider à mieux intervenir à la maison et un soutien comportemental à l'école peuvent faire la différence.

Il est essentiel que les parents fournissent une structure appropriée afin de diminuer les comportements problématiques chez leur enfant. En outre, un plan de gestion de comportements positifs pour diminuer le comportement antisocial est important. Les programmes de formation auprès des parents favorisant des stratégies d'intervention spécialisées et permettant de renforcer la relation parent-enfant s'avèrent efficaces.

Des interventions auprès de l'enfant directement peuvent être également efficaces, et ce afin de leur permettre de gérer leur frustration. Les enfants apprennent à réfléchir à des solutions possibles, à négocier et à mettre en œuvre des solutions qui permettent de résoudre les désaccords avec moins de conflits. Et comme les comportements d'un enfant peuvent avoir des effets sur l'ensemble de la famille (parents, frères, sœurs), la thérapie familiale peut s'avérer essentielle pour aider tous les membres de la famille à faire face aux réalités d'avoir un enfant avec un TDA/H et des troubles de conduite.

En plus de l'environnement familial, l'école peut avoir un impact significatif sur les comportements de l'enfant. Les parents ne doivent donc pas hésiter à communiquer avec le personnel scolaire de leur enfant ou un psychologue de l'école pour discuter des interventions possibles pour améliorer les comportements à l'école. La collaboration parent-enseignant afin de favoriser une gestion des comportements conformes à la maison, à l'école et ailleurs représente un facteur de succès important.

#### Sources :

- Organisation mondiale de la Santé. *Guide d'intervention mhGAP*. [En ligne], [[http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789242548068\\_fre.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789242548068_fre.pdf?ua=1)] (Consulté en octobre 2014)
- Organisation mondiale de la Santé. *Prise en charge de l'abus de substances psychoactives*. [En ligne], [[http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/fr/](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/fr/)] (Consulté en octobre 2014)
- Nationale Resource Center on ADHD. *Substance Abuse and ADHD*. [En ligne], [<http://www.help4adhd.org/en/treatment/coexisting/substanceabuse/>] (Consulté en octobre 2014)
- Nationale Resource Center on ADHD. *ADHD and Coexisting Conditions: Disruptive Behavior Disorders (WWK 5B)*. [En ligne], [<http://www.help4adhd.org/en/treatment/coexisting/WWK5B/>] (Consulté en octobre 2014)

# Les hauts et les bas d'une famille TDAH

Section  
TRANCHE DE VIE

Point de vue amoureux, elle fut rapidement attirée par son entraîneur de karaté. "Il semblait avoir la même énergie que moi et nous nous sommes rendu compte que nous avions plusieurs points en communs, entre autres, par rapport à nos difficultés vécues lors de notre enfance."

C'est cependant lors de l'arrivée de ses enfants qu'elle a fait concrètement connaissance avec le TDA/H. Mère de deux garçons, le plus vieux a été expulsé de deux services de garde avant l'âge de 3 ans. "Du côté, autant de moi que de mon mari, étant nous-mêmes hyperactifs et ayant vécu avec des parents hyperactifs, les comportements d'hyperactivité et d'impulsivité chez nos enfants ne nous irritaient pas". Elle se rappelle avoir souvent été à l'hôpital avec son plus jeune pour "le faire recoudre" dont une fois où le médecin traitant soupçonna de la maltraitance. Elle lui a alors répondu : "Si vous avez des soupçons, je vous le laisse 30 minutes et vous serez convaincu que ses blessures sont le résultat de sa témérité. De plus, ne rangez pas le dossier trop loin, car nous serons assurément de retour d'ici un an."

C'est alors que Christiane s'est beaucoup questionnée par rapport à ses compétences parentales. Ayant fait des études en psychologie, elle a commencé à se documenter afin de trouver des solutions aux problèmes de ses garçons. C'est donc à ce moment qu'elle a fait la connaissance du *Trouble Déficitaire de l'Attention, avec ou sans Hyperactivité*. "N'ayant pas les moyens d'aller en privé pour faire évaluer mon fils, j'ai poussé auprès de mon médecin de famille en lui montrant des articles de recherches sur cette problématique. C'est à ce moment que nous avons été choisis pour participer à une étude au *Montreal Children Hospital*." Elle est donc ressortie, à la fin de cette étude, avec non pas un diagnostic, mais bien quatre diagnostics de TDA/H : pour elle, son conjoint et ses deux enfants. C'est alors que grâce à ce diagnostic, elle s'est enfin réconciliée avec son estime par rapport à elle-même. "Je me souviendrai

toujours de la réponse du psychiatre lorsque je lui ai demandé comment j'avais pu m'en sortir jusqu'à présent. Sa réponse fut la suivante : *Mais madame, grâce à votre intelligence!*"

C'est à ce moment qu'elle a compris bien des choses et que sa croisade pour faire reconnaître le handicap invisible de ses garçons auprès des personnes de leur entourage a débuté. Et elle ne se gêne pas pour le dire : "N'eût été de mes connaissances sur le TDA/H, il est clair que je serais divorcée et qu'au moins l'un de mes enfants serait un parfait délinquant. De plus, considérant le facteur génétique, il est clair que mes petits-enfants en seront également atteints."

Christiane a béni ses connaissances en psychologie et en psychopédagogie qui lui ont permis de passer à travers la période du primaire et le début du secondaire de ses garçons. Elle est également d'avis que c'est sûrement grâce à son propre TDA/H qu'elle a réussi à gérer la somme des critiques et des commentaires négatifs par rapport aux comportements de ses garçons. "Quand j'ai demandé à un professeur de me dire une chose que mon garçon faisait de bien, il m'a répondu : *Il faudrait que je puisse en trouver.*" Elle avait donc l'impression, à chaque matin en voyant son fils prendre l'autobus, de l'envoyer à l'abattoir. "Il était tellement malheureux et me disait, alors qu'il avait à peine 10 ans : *Maman, ça me serre à quoi de vivre?*"

-----  
Pour elle, le plus gros problème avec le TDA/H n'est pas les manifestations, mais l'ignorance autour des manifestations. "Quand un nouveau parent entre dans mon bureau, c'est à chaque fois un cri du coeur." On entend tellement parler du trouble dans les médias que les gens on l'illusion de le connaître, mais si les gens connaissent de plus en plus l'acronyme, ils sont loin de connaître ses impacts sur la vie de la personne. C'est pourquoi les parents ont besoin de sentir qu'ils ne sont pas seuls. Elle n'hésite donc pas à leur suggérer de fréquenter des

groupes de soutien, comme ceux que l'on retrouve chez *TDA/H Estrie*. "Souvent, c'est en discutant avec d'autres parents que tu trouves les meilleures stratégies."

Pour elle, le pronostic le plus favorable face à ce trouble demeure la prise en compte de la différence de la personne dès son plus jeune âge et l'instruction de cette dernière face à sa différence afin qu'elle adopte des stratégies compensatoires pour faire en sorte de rendre moins visible cette différence. "De mon côté, j'ai toujours tenu compte du handicap invisible de mes garçons et de gré ou de force, nous avons informé les personnes de notre entourage (professionnels, familles, amis) de cette différence."

Elle-même devant composer avec non seulement son propre TDA/H mais également celui de son conjoint et de ses garçons, elle avoue que son arme principale demeure l'humour. Et son fils, Victor Billo, a bien retenu la leçon, celui-ci étant tout récemment gradué de l'*École Nationale de l'Humour*. "Son but a toujours été de faire rire, ce qui lui a permis de bien réussir socialement. Mais il faut entendre sa conjointe, en le voyant quitter la maison, s'assurer qu'il n'a pas oublié son cellulaire et ses clés."

Quotidiennement, elle a développé des routines et des stratégies compensatoires auxquelles elle ne peut déroger. "Je connais bien les manifestations du TDA/H chez moi, ce qui me permet de me rappeler à l'ordre." Elle n'hésite cependant pas à souligner qu'adopter des stratégies ne se fait pas en deux temps trois mouvements. "Les gens veulent tout régler, sans même avoir essayé. Je le répète, la première chose pour bien gérer son TDA/H est de s'accepter. Ensuite, on planifie de petits changements, un à la fois, et on se donne le temps de les mettre en application."

Comment ne pas demander à Christiane son opinion face aux impressions de surdiagnostic véhiculées dans les différents médias. Ça réponse est claire à ce sujet : "Je pense que le principal problème vient du fait que nous croyons trop souvent qu'il est nécessaire d'avoir un diagnostic pour intervenir. Il faut se dire que

nous intervenons auprès d'une personne, et non auprès d'un diagnostic. Une personne avec des forces, des difficultés, une histoire, un tempérament. Et si cette personne est de plus porteuse d'un diagnostic, il faut comprendre que les impacts de ce diagnostic chez elle ne sont pas identiques à ceux d'une autre personne."

Pour ce qui est de la médication, elle rappelle que cette intervention thérapeutique peut apporter des bénéfices si elle cadre dans une approche multimodale et si les bénéfices sont de loin supérieurs aux effets secondaires qu'un médicament peut engendrer. "De mon côté, j'utilise la médication de façon occasionnelle pour des activités qui demandent une très grande concentration, par exemple lors de mes périodes d'écriture. Avec la médication, mes idées restent en place et je peux aller les sélectionner au besoin. Sans médication, mes idées se promènent et juste d'avoir à retrouver l'accent sur mon clavier, ça me fait perdre totalement le cours de mes idées."

Comment ne pas terminer ce bref article en soulignant la contribution exceptionnelle de Christiane à la reconnaissance du TDA/H par la publication de deux livres sur le sujet, dont son tout dernier : *Les hauts et les bas d'une famille TDAH*. "Mon but principal par la rédaction de ces ouvrages est de permettre aux gens de faire un pas en avant et surtout, qu'ils se sentent moins seuls. Mais si vous saviez à quel point l'écriture représente pour moi, TDA/H que je suis, un travail monumental. Je préférerais souffrir physiquement durant deux heures plutôt que de passer au travers l'effort que l'écriture me demande." Il faut donc que Christiane ait vraiment à coeur la reconnaissance de cette problématique pour avoir amorcé la rédaction d'un troisième livre traitant du passage entre le primaire et le secondaire chez les adolescents avec un TDA/H.



# DES APPLIS POUR S'ORGANISER

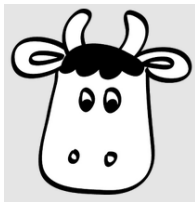
Section  
Mot de l'AQETA Estrie  
aqetaestrie@gmail.com  
819-919-2782

Que l'on soit enfant ou adulte, il existe plusieurs outils qui peuvent aider à s'organiser. Qu'il s'agisse d'un agenda, d'un carnet de notes, de *Post-it* ou de listes griffonnées, tous les moyens sont bons!

Pourquoi ne pas profiter de la technologie pour découvrir de nouvelles façons de mieux gérer son quotidien? Voici 5 applis à essayer!

## Ma routine sur tablette (à partir de 3 ans)

Cet agenda permet aux petits de visualiser leur semaine. C'est très coloré et il suffit d'y glisser des icônes pour se rappeler les événements qui se passent dans une journée. **Week planner for kids (IPad)**



## Pour faire des listes (à partir de 6 ans)

Pour ne rien oublier, à la maison comme à l'école, il faut tout noter au fur et à mesure. Il suffit de cliquer sur « + Ajouter une tâche » et inscrire ce à quoi on doit penser. On peut classer les tâches et indiquer leur échéance. **Remember the milk (IPad, iPhone, Android, Blackberry)**

## Agenda scolaire (à partir de 8 ans)

Pouvant être utilisé par les jeunes comme les moins jeunes, un outil qui permet de voir en un coup d'œil l'horaire de la semaine. Un code de couleurs permet de distinguer les cours, les devoirs, les congés. **Cogito (IPad)**



## Pour les parents



Pratique pour l'organisation de la vie familiale, les jeunes y trouveront leur compte pour concilier facilement vie scolaire et parascolaire. On peut y consigner devoirs, recettes, dates d'anniversaire et tenir un carnet de voyage. **Awesome Note HD (iPhone, IPad, Galaxy notes)**



Conçu pour les élèves du secondaire à l'université, les parents l'adopteront pour consulter le parcours scolaire de leur enfant. Il sert d'agenda, mais on peut y consigner les notes et créer une fiche pour chaque enseignant. **iStudiez Pro (iPhone, IPad, Mac)**