

# Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

## Définition

Le TDAH est caractérisé par des symptômes qui sont présents dans différents milieux de vie de la personne (école, maison, par exemple). Ils ont d'importantes répercussions sur le plan social, scolaire et professionnel de la personne qui en est atteinte.



Le trouble se divise en deux types soit le type inattention prédominante et le type mixte qui inclut autant de symptômes d'inattention que d'hyperactivité/impulsivité. Le type mixte est le plus fréquent. Dans la plupart des cas, le trouble se poursuit à l'adolescence et à l'âge adulte. Les symptômes doivent avoir été présents avant l'âge de 12 ans.

Le TDAH est la résultante de plusieurs causes possibles : génétique, complications à la naissance, grande prématurité ou alcoolisation fœtale, entre autres. De plus, ce diagnostic demande une évaluation rigoureuse car les manifestations ne sont pas exclusives à ce trouble. Les symptômes ne doivent donc pas être mieux expliqués par un autre problème de santé mentale par exemple le trouble bipolaire, la dépression ou un trouble de la personnalité. Également, ils ne doivent pas être expliqués par un problème de santé physique tel un trouble d'intégration sensorielle ou de l'épilepsie ou par d'autres troubles avec lesquels ils sont souvent associés comme les troubles du spectre de l'autisme, la dysphasie, la dyspraxie et le syndrome Gilles de la Tourette.

## Caractéristiques | manifestations possibles

### ☀ Inattention

- Difficulté à porter attention aux détails et présence d'erreurs d'étourderie.
- Difficulté à rester concentré.
- Facilement distrait et ne semble pas écouter quand on s'adresse à lui.
- Évite ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu.
- Oublie et perd fréquemment les objets nécessaires à son travail en classe et à la maison.
- Difficulté à s'organiser.
- Difficulté à se mettre au travail et à le terminer dans le délai prescrit.

### ☀ Hyperactivité/impulsivité

- Difficulté à rester tranquille. Agitation excessive.
- Se lève dans les situations où il doit rester assis.
- Difficulté à attendre son tour.
- Parle trop.
- Interrompt les autres ou impose sa présence dans les conversations ou les jeux
- Laisse échapper une réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée.
- Vitesse d'exécution très rapide au détriment de la qualité.



## Interventions

- La recherche stipule que c'est la combinaison d'un traitement pharmacologique (médication) et d'interventions psychoéducatives qui donne de meilleurs résultats.
- S'assurer d'une posture adéquate de l'élève. Enseigner comment écouter.
- Éliminer le plus possible les stimuli sonores et visuels dans l'environnement.
- Montrer à l'élève comment s'organiser : liste de vérification, agenda, outils pour organiser ses effets personnels, son bureau, son casier, sa chambre...
- Agir immédiatement lors d'un comportement inadéquat et enseigner à remplacer ce comportement par un comportement plus adéquat.
- Effectuer rapidement des rétroactions et imposer des conséquences immédiatement.
- Utiliser le renforcement avant la punition.
- Être conséquent et constant.
- Présenter les consignes une à la fois et qu'elles soient simples et précises.
- Morceler les tâches en étapes simples.



## À qui s'adresser pour un diagnostic de TDA/H

Le diagnostic est établi par le médecin en collaboration avec l'évaluation d'un professionnel des services complémentaires de l'école (psychologue ou psychoéducateur) selon le protocole d'évaluation TDAH mis en place sur le territoire du CSSS concerné.



## Pour en savoir plus

- Organisme communautaire TDAH-Estrie offre du soutien et plusieurs causeries pour les parents, le personnel scolaire et les personnes ayant un TDAH : [www.tdahestrie.org](http://www.tdahestrie.org) ou (819) 565-7131 | (888) 392-2993
- Institut des troubles de l'apprentissage: <http://aqeta.qc.ca/>
- Site du Dr Annick Vincent : [www.attentiondeficit-info.com](http://www.attentiondeficit-info.com)
- Site canadien de ressources sur le TDAH : <http://caddra.ca/cms4/>

