LE TROUBLE DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ (TDAH) EXPLIQUÉ AUX ENSEIGNANTS

Seul 1/8ème de l'iceberg du TDAH est visible.
La plus grande partie est cachée sous la surface

Partie émergée de l'iceberg : les comportements visibles du TDAH

Hyperactivité
- Besoin de se lever (prétextes)
- S'agite sur sa chaise
- Moulin à paroles
- Court ou grimpe partout
- Déborde d'énergie

Impulsivité
- Manque d'auto-contrôle
- Du mal à attendre son tour
- Répond sans réfléchir
- Coupe la parole
- Intrusif
- Répond à l'adulte
- Perd son sang-froid

Inattention
- Désorganisé
- Ne va pas au bout des choses
- Fait des erreurs d'étourderie
- Oublie facilement au quotidien
- Ne semble pas écouter
- Cherche les affaires qu'il a égarées
- Rend ses devoirs en retard

Partie immergée de l'iceberg : les aspects associés et moins visibles du TDAH (au moins un autre diagnostic dans 2/3 des cas)

Dysfonctionnement des neurotransmetteurs
- activité cérébrale modifiée par un hypo-fonctionnement des systèmes dopamine et norépinephrine

Faiblesse des fonctions exécutives
- Mémoire de travail et rappel
- Démarrer une tâche
- Maintien de l'effort
- Langage internalisé
- Contrôle des émotions
- Résolution de problèmes

Mauvais sens et gestion du temps
- Évalue mal le temps qui passe
- Perd la notion du temps
- Souvent en retard
- Oublie ou rend en retard les projets à long terme
- Du mal à planifier le futur
- Impatient
- Déteste attendre
- S'ennuie rapidement
- Le temps ne passe pas
- Évite de faire ses devoirs

Troubles du sommeil (56%)
- Impactent la mémoire
- Sommeil peu réparateur
- Difficultés d'endormissement
- Difficultés à se réveiller le matin
- En retard à la première heure
- Irritable
- Conflits matinaux (pour se préparer)

N'apprend pas facilement d'une récompense ou une punition
- Répète le mauvais comportement
- Nécessité d'adapter les règles éducatives
- Moins enclin à observer les règles
- Difficultés à gérer son propre comportement
- Ne pense pas à un comportement passé
- Agit sans recul
- Doit recevoir des récompenses immédiates
- Les récompenses à long terme ne fonctionnent pas
- N'examine pas son propre comportement
- Difficultés à changer de comportement

Retard de maturation cérébrale de 3 ans
- Paraît immature
- Moins responsable
- Agit à 18 ans comme s'il en avait 15

Diagnostics co-existants
- Trouble opposition avec provocation (54-67%)
- Trouble anxieux (34%)
- Dépression (29%)
- Trouble bipolaire (11%)
- Syndrome de Tourette (11%)
- Trouble obsessionnel et compulsif (4%)

Troubles des apprentissages
- Troubles spécifiques des apprentissages (25-50%)
- Faible mémoire de travail
- N'apprend pas facilement
- Oublie les demandes des parents et des enseignants
- Calcul mental laborieux
- Difficultés à épeler
- Expression écrite pauvre
- Difficultés à écrire des rédactions
- Rappel ralenti des informations
- Faible écoute
- Difficultés à comprendre ce qu'il lit
- Difficultés à décrire le monde avec des mots
- Désorganisation
- Vitesse lente de traitement de l'information
- Calligraphie problématique
- Inattention
- Style impulsif dans les apprentissages

Faible tolérance à la frustration
- Difficultés à contrôler les émotions
- Explose vite
- Emotionnellement réactif
- PerdRelations sociales fragiles et de courte durée
- facilement son sang-froid
- Peut abandonner plus facilement
- Manque de persévérance
- Parle ou agit sans réfléchir
- Difficultés à voir le point de vue des autres
- Peut être égocentrique

Relations sociales
- Relations sociales fragiles et de courte durée
- Faible estime de soi
- Moqué, raillé
- Stigmatisé

Le TDAH est souvent plus complexe que la plupart des gens pensent ! Comme les icebergs, de nombreux problèmes liés au TDAH ne sont pas visibles. Le TDAH peut être léger, modéré ou sévère, co-exister vraisemblablement avec d'autres troubles, et peut constituer un handicap pour certains élèves.

TDAH Paca
http://www.tdahpaca.org

Adapté d'une infographie créée par Chris A. Zeigler & Alex Zeigler et diffusé avec leur accord. Image libre de droit téléchargée depuis https://visualcocaine.org