

Selon moi, être bien informé permet de mieux comprendre le THADA.



Comprendre l'hyperactivité avec déficit de l'attention

Pendant des années, Jules a été l'objet de plaisanteries au sujet de son champ de l'attention équivalant à celui d'un enfant de deux ans. Bien que sa créativité suscite des éloges, il semble habituellement distrait au travail et il oublie souvent des réunions importantes. Son supérieur immédiat commence à remettre en question sa fiabilité et Jules se demande si ce ne serait pas la raison pour laquelle une promotion vient de lui échapper...

Julie n'a que sept ans; cependant, elle s'est retrouvée au bureau du directeur de l'école plusieurs fois pour avoir dérangé les autres élèves en classe. Bien qu'elle semble connaître les réponses aux questions qui lui sont posées, Julie éprouve de la difficulté à effectuer ses devoirs à la maison et, en classe, elle ne réussit pas à rester assise

tranquille et à se concentrer. Ses parents tentent vraiment de modifier son comportement, mais ils n'arrivent pas à l'inciter à cesser de bouger et faire ses devoirs, à ranger sa chambre et à effectuer d'autres tâches quotidiennes. Ils ne savent plus que faire...

Les distractions, les rêveries et l'agitation sont des caractéristiques de l'enfance souvent considérées comme un droit de passage. Cependant, lorsque l'hyperactivité, la distractivité, l'impulsivité et l'agitation deviennent des obstacles chez l'enfant ou l'adulte, ces comportements pourraient être des symptômes d'un trouble déficitaire de l'attention (TDA) ou d'un trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA).

Que sont le TDA et le THADA?

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, le TDA et le THADA sont des troubles qui empêchent une personne de maintenir son attention et sa concentration, nuisant ainsi au processus d'apprentissage. En tant que troubles neurologiques du développement, ils sont différents des troubles d'apprentissage, bien que ces deux problèmes puissent être présents. Si le TDA et le THADA se manifestent habituellement chez les enfants, ils peuvent persister à l'âge adulte et avoir des répercussions négatives dans plusieurs domaines de la vie de la personne touchée.

Alors que le terme THADA était auparavant utilisé pour souligner la présence de l'hyperactivité et de l'impulsivité, il est devenu le terme courant pour désigner les deux troubles déficitaires de l'attention. Le THADA est un trouble répandu qui toucherait six pour cent des enfants et de trois à six pour cent des adultes dans le monde. Alors que de plus en plus de renseignements sont découverts et publiés sur le THADA, les gens se demandent de plus en plus si ce trouble serait la cause sous-jacente des problèmes d'apprentissage et sociaux que rencontrent autant les enfants que les adultes.

Le THADA, qui comporte des sous-types, peut présenter une variété de symptômes. Les personnes souffrant d'un THADA peuvent manifester à la fois de l'impulsivité, de l'hyperactivité et de l'inattention. Bien que la plupart d'entre nous puissent manifester à l'occasion des symptômes du THADA, cela ne signifie pas que nous en sommes atteints.



Les symptômes et le diagnostic

Même si ce trouble est difficile à identifier, ses symptômes doivent être fréquents, se produire au cours d'une longue période de temps, et le diagnostic doit être posé par un professionnel de la santé qui aura analysé tous les facteurs et éliminé toute autre possibilité. Par exemple, les enfants souffrant du THADA devraient passer des examens de la vue et de l'ouïe, afin d'assurer que leurs symptômes ne sont pas causés par un problème physique.

Les signes habituels d'hyperactivité et-ou d'impulsivité :

- A du mal à se tenir tranquille, remue souvent les mains ou les pieds, ou se tortille sur son siège.
- Court, grimpe ou quitte son siège alors qu'il devrait rester assis ou se tenir tranquille.
- Laisse échapper la réponse à une question qui n'est pas entièrement posée.
- Éprouve de la difficulté à rester en ligne ou à attendre son tour.

Les signes d'inattention:

- Se laisse facilement distraire par des stimuli externes.
- Ne parvient pas à prêter attention aux détails ou fait des fautes d'étourderie.
- A du mal à suivre les consignes entièrement et avec soin.
- Perd souvent les objets nécessaires à son travail ou à ses activités (jouets, crayons, livres et outils).
- Passe souvent à une deuxième activité avant d'avoir terminé la première.

Tiré de diverses ressources en ligne.

En étant renseignés, constants et organisés, ils peuvent exercer une grande influence positive sur la gestion du trouble de leur enfant.

Ces suggestions m'ont permis d'offrir du soutien.



Le traitement du THADA

Le traitement du THADA peut comprendre une médication et une éducation spécialisée – par exemple, une thérapie comportementale et la psychothérapie – ainsi que le counseling individuel et familial. Le fait d'offrir aux personnes ayant reçu un diagnostic du THADA et à leur famille des renseignements sur la maladie peut se révéler à la longue très utile au traitement de ce trouble. Des visites régulières chez le médecin pour suivre les progrès, des mises à jour continues sur les plus récents traitements et une médication, s'il y a lieu, pourront contribuer à gérer ce trouble et à en réduire les répercussions négatives. Bien que de nombreux adultes souffrant du THADA réussissent à gérer eux-mêmes cette maladie (habituellement grâce à un soutien structuré ou professionnel), les enfants et les adolescents sont beaucoup plus sensibles à ses effets et devraient être surveillés avec soin.

L'enfant souffrant du THADA

Il n'est pas facile pour les parents d'élever un enfant chez qui le THADA a été diagnostiqué. Cependant, en étant renseignés, constants et organisés, ils peuvent exercer une grande influence positive sur la gestion du trouble de leur enfant. Les conseils à l'intention des parents (à la colonne de droite) feront une grande différence dans la vie quotidienne de votre enfant. Voici d'autres suggestions pouvant vous aider :

- **Prenez votre enfant en flagrant délit de bonne conduite.** Les enfants souffrant du THADA sont souvent réprimandés pour leur mauvais comportement. Le fait de souligner leurs bonnes actions – surtout s'ils ne tentent pas de vous plaire – renforcera leur désir de bien agir et les aidera à être fiers de ce qu'ils accomplissent.
- **Demeurez constant.** Les enfants souffrant du THADA réagissent bien à une structure, à des règles et aux tentatives de modifier leur comportement. Définissez clairement les limites et rattachez à leur mauvaise conduite des conséquences que vous appliquerez *chaque* fois.
- **Protégez-le.** Vous êtes le plus grand allié de votre enfant. Assurez-vous qu'il obtient le soutien dont il a besoin, à l'école ou ailleurs.

Des conseils à l'intention des adolescents souffrant du THADA

- Les adolescents aux prises avec ce trouble devraient mentionner ce problème à leurs amis; leurs camarades comprendront mieux les symptômes s'ils comprennent la cause du comportement.
- Les adolescents, qui sont plus sujets à agir de façon impulsive, ont besoin d'avoir des activités et des responsabilités clairement définies.
- Bien qu'il soit souhaitable de manifester de la compassion et de la compréhension lorsque les jeunes souffrant du THADA commettent des erreurs, les conséquences appropriées (clairement définies auparavant) devraient être appliquées avec rapidité et constance.
- Les parents devraient aussi leur parler ouvertement de sexualité et les aider à créer des limites et des règles en matière de comportement.

L'adulte souffrant du THADA

Le THADA peut se manifester à tout âge. Nombre d'adultes peuvent en souffrir pendant des années, ne jamais recevoir de traitement ou de diagnostic, et en reconnaître les symptômes beaucoup plus tard. Cependant, le THADA peut avoir des conséquences négatives sur leur vie, entraînant un dysfonctionnement professionnel, éducationnel et familial. Les adultes souffrant du THADA se blâmeront souvent s'ils ne terminent pas un projet, oublient une date ou une conversation importante, sans réaliser que ces éléments font partie d'un problème plus sérieux. Souvent, un diagnostic de THADA chez leur enfant incitera les adultes à consulter pour la même raison. Si les symptômes et les traitements sont similaires, pour que ce diagnostic soit posé, l'adulte devra avoir manifesté les symptômes du THADA durant son enfance.

Bien que les personnes chez qui le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention a été diagnostiqué éprouvent des difficultés à l'école, au travail et dans leur vie sociale, celles-ci peuvent être surmontées. Grâce au diagnostic, au traitement et au maintien de routines, les enfants et les adultes souffrant du THADA peuvent renverser les obstacles qui en découlent, apprendre à gérer efficacement ce trouble et s'épanouir dans la vie.

Les conseils à l'intention des parents

Maintenez une routine uniforme. Établissez une routine qui permettra à votre enfant de connaître instinctivement l'étape suivante; par exemple, se lever tous les matins et souper tous les soirs à la même heure sont des moyens très simples de créer un rituel prévisible.

Placez chaque chose à sa place. Étant donné que les personnes souffrant du THADA sont portées à oublier ou perdre des objets, établissez des endroits précis pour des articles tels que les livres d'école ou les clés; vous pourrez ainsi faire une grande différence et accélérer l'heure de départ pour l'école et les activités parascolaires.

Prenez des notes. Le fait de mettre de l'information par écrit aide à se souvenir des dates importantes et des rendez-vous; par conséquent, prenez des notes et encouragez vos enfants (qui savent lire et écrire) à faire de même pour s'en souvenir. Créez un grand calendrier sur lequel vous inscrirez les rendez-vous et les dates importantes, et placez-le à un endroit où tous le verront, par exemple, la porte du réfrigérateur, afin d'aider les enfants à se souvenir des événements quotidiens.

Fragmentez les tâches pour qu'elles soient plus faciles à exécuter. Si le champ d'attention de l'enfant est court, des instructions déroutantes ou qui n'en finissent plus ne pourront que l'inciter à cesser d'écouter. Des directives ou des demandes réparties en plusieurs étapes aideront l'enfant à demeurer concentré, à bien accomplir ses tâches et à acquérir de la confiance.

Canalisez son énergie de façon positive. Le karaté, les cours d'art dramatique, la natation ou d'autres activités de groupe l'aideront à brûler son surplus d'énergie et stimuleront son estime de soi – dont le faible niveau est souvent un effet secondaire du THADA.