

# TDA/H PAR OÙ COMMENCER

Comment soutenir mon enfant à la maison ?



Votre enfant a un diagnostic de TDA/H. Les premières choses qui peuvent le soutenir sont la mise en place d'une bonne hygiène de vie. Il a été scientifiquement prouvé que les aspects suivants ont un impact considérable sur l'attention et l'autocontrôle.

## L'ALIMENTATION

1.



Il est recommandé d'adopter un rythme régulier et adapté. La médication peut avoir un impact sur l'appétit, c'est donc encore plus important de porter attention à la qualité des aliments offerts. Le déjeuner en particulier devrait offrir des protéines et vitamines. Portez une attention au sucre et privilégiez les aliments non transformés;  
**Nourrissez son cerveau et non son TDA/H.**

## LE SOMMEIL

Le manque de sommeil peut générer des comportements qui ressemblent aux critères TDAH, mais surtout, amplifier ceux de la personne vivant avec un TDAH. Par exemple, instaurer une routine du soir, diminuer la luminosité, créer une ambiance calme, limiter les stimulus, aider à reconnaître les indicateurs, etc.

2.



## JOUER À DES JEUX DE SOCIÉTÉ

3.



Il y a plusieurs bienfaits combinés à jouer à des jeux de société. L'impact est positif sur l'ensemble des fonctions exécutives. Ex : Le tour de rôle, faire des demandes, les relations interpersonnelles, contrôle de l'impulsivité, apprendre à perdre, soutenir l'attention, certaines notions académiques et encore plus ;

## LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN

C'est connu et prouvé, les écrans ont un impact sur les capacités d'attention, l'impulsivité et l'humeur. Les écrans stimulent trop le cerveau et font sécréter la dopamine (lié au plaisir et aux dépendances). L'absence des écrans amène un état de manque et donc une humeur instable et une accoutumance en plus de perturber le sommeil et nuire aux relations interpersonnelles. Selon vous, combien de temps vos enfants passe devant les écrans ?

4.



**Faites le calcul avec votre enfant !**

## FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

5.



Au quotidien, l'activité physique permet de relâcher les tensions et de sécréter des hormones qui modulent les humeurs. Pour votre enfant, planifier des pauses pour bouger lui permet de refaire le plein pour mieux se concentrer par la suite. Ex. Aller à l'école en marchant ou sortir 15 minutes avant l'autobus, jouer dehors après l'école.