

L'IMPULSIVITÉ CHEZ LES ADOLESCENTS

UN OUTIL POUR LA VIE



L'impulsivité est une variété de comportements réalisés prématurément, inappropriés et de façon excessive. L'impulsivité chez les adolescents est associée à divers comportements problématiques comme les conduites agressives, l'abus d'alcool, le tabagisme, les achats compulsifs, etc. L'impulsivité se décrit comme une tendance à agir avant de réfléchir.

L'IMPULSIVITÉ VERBALE

L'adolescent fait preuve d'impulsivité verbale lorsqu'il a du mal à cesser de parler, même lorsque la situation l'oblige, termine les phrases de ses confrères, laisse échapper des réponses à haute voix avant la fin de la question et n'hésite pas à couper la parole par crainte d'oublier son idée. Puisqu'il dit tout ce qui lui passe par la tête, ses verbalisations ne sont pas toujours adéquates.

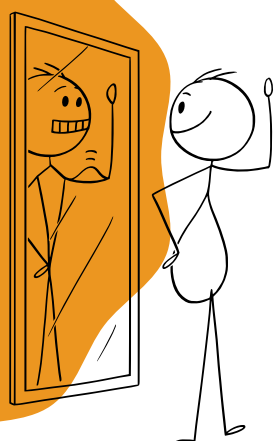
L'IMPULSIVITÉ COGNITIVE

L'adolescent impulsif sur le plan cognitif réfléchit à toute allure, se perd dans toutes ses idées, ne se donne pas la peine de réviser les informations, prend des décisions sur un coup de tête, se lasse après de courts délais, est embarrassé par la routine et recherche l'excitation.

L'IMPULSIVITÉ MOTRICE

L'adolescent faisant preuve d'agitation motrice a tendance à tout toucher, en plus de gratter, faire craquer, enrouler, étirer, tapoter et lancer des objets à sa portée. Souvent, les adolescents avec impulsivité motrice auront une mauvaise calligraphie résultant des mouvements rapides de ses mains. Cependant, ce type d'impulsivité est moins prononcé à l'adolescence, mais est remplacé par une agitation interne comparable à de la nervosité.

MÉTHODE DE L'ÉTRANGER



Puisque l'impulsivité chez les adolescents TDA/H n'est pas intentionnelle, ces derniers ont de la difficulté à comprendre et à accepter les reproches qui leur sont faits. Il n'est pas en mesure de se voir comme son entourage le voit, pour lui son comportement est tout à fait adéquat. Pour les mêmes raisons, l'adolescent TDA/H peut avoir de la difficulté à mesurer l'effet qu'il a sur les autres ou à lire les signaux non verbaux de ses pairs. Il ressentira donc parfois du rejet et de la désapprobation sans comprendre la cause. Pour amener une prise de conscience, inviter l'adolescent à revoir la scène adoptant la perspective d'un autre participant. Ainsi, en étant étranger à la situation, il sera capable de se questionner par rapport à qu'est-ce que l'étranger aurait pensé de lui durant la situation.

STRATÉGIE POUR AIDER À L'ÉCOLE



1. Apprendre l'autocontrôle
 - Apprendre à l'adolescent à s'apaiser. Par exemple en lui demandant de compter jusqu'à 5 avant de parler.
2. Faire un retour sur les épisodes d'impulsivité
 - L'inviter à décrire ce qui se passe dans sa tête et dans son corps lorsqu'il « explose ».
3. Nommer différente manière de résoudre les conflits
 - Suggérer à l'adolescent de respirer, chercher des solutions, etc.
4. Réfléchir aux conséquences de l'impulsivité
 - Pour faire comprendre à l'adolescent qu'il n'y a rien à gagner avec ce genre de comportement, vous pouvez l'inviter à réfléchir à la manière dont l'impulsivité peut affecter ses apprentissages. Par exemple, il doit recommencer ses tâches.

STRATÉGIE POUR MAÎTRISER L'IMPULSIVITÉ

Ouvrir le dialogue : L'adolescent doit comprendre qu'il doit arriver à parler avant d'agir. Dialoguer sur une situation frustrante peut l'aider à contrôler ses émotions. De plus, l'adolescent doit être en mesure de construire un dialogue positif afin de prendre du recul sur une situation. Les adultes doivent leur montrer le travail sur la maîtrise de soi.

Pratiquer une activité sportive: Tout le monde le sait, le sport, ça défoule. Cela dit, rien de mieux que de l'utiliser afin de faire sortir toute l'énergie négative. Les sports recommandés sont les sports plus cardiovasculaires, car ils libèrent de la dopamine ce qui aide l'adolescent à se sentir apaisé. En plus, l'activité physique aide fortement à la concentration.

Jouer à ni oui ni non : Ce jeu consiste à poser des questions mutuellement sans jamais répondre par oui ou par non. Ce jeu permet de maîtriser l'impulsivité, car chaque réponse demande un temps de réflexion. Ce jeu oblige les jeunes à ne pas répondre directement et à prendre le temps de réfléchir à la réponse.



Sources:

1. HÉBERT, Ariane et SYLVESTRE, Christiane. (2019). TDA/H chez les ados; la boîte à outils. Mortagne.
2. COURNOYER, Amélie. Enfant impulsif : stratégies pour mieux fonctionner à l'école. Allo prof parents. Enfant impulsif : stratégies pour mieux fonctionner à l'école | Alloprof
3. (2018). Comment l'aider à maîtriser son impulsivité. Adcours. Ados : Comment les aider à maîtriser leur impulsivité P ADCOURS