

L'impulsivité

Jeunes 6 à 12 ans



L'impulsivité est la difficulté à freiner nos actes, nos paroles, nos pensées ou nos émotions. En bas âge, cette gestion est difficile. C'est donc la responsabilité des adultes qui entourent l'enfant de l'aider et de l'accompagner dans cet apprentissage.



Quelques effets de l'impulsivité

Réagir très vivement aux stimuli



Faire le clown aux mauvais moments

Incapacité de se taire, couper la parole

Incapacité à prendre une distance de ses émotions

Stratégies pour aider l'impulsivité

1

Offrir un encadrement

Un encadrement implique de prévoir **une structure**, d'avoir la **routine** la plus **stable** possible et d'avoir **des règles**.

2

Avoir des règles simples et réalistes

Les **règles** doivent être **simples et claires** autant que possible. L'enfant doit savoir **ce qu'on attend** de lui.

3

Encourager un sain défoulement

Permettre à l'enfant de ventiler le **plus souvent possible**. Déterminez avec votre enfant ce dont il a **besoin** et **laissez-le faire**.

4

Souligner les bons et mauvais coups

Autant après un bon ou un mauvais geste, **faire un retour** avec votre enfant sur ce qui vient de se passer. Cela lui permettra d'**apprendre le sens et la portée de ses actes**.

SYNAPSE
360



Accompagnement
TDA/H & SGT

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien aux personnes vivant avec un TDAH, n'hésitez pas à nous contacter!

418-294-4410 |



| www.synapse-360.com |

Sources :
1.HERRY, André. (2013). Le TDA/H en quelques mots et quelques images. TDAH/H Belgique.
2.SAUVÉ, Colette. (2018). Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention. 2ième édition. CHU Sainte-Justine.