

Accompagner en tant que parent

Le TDA/H, trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, est un trouble qui affecte surtout la **concentration**, le **contrôle des actions** (impulsivité) ainsi que le **niveau d'activité** (hyperactivité).

Le TDA/H représente une façon différente de fonctionner qui peut rendre plus difficiles certaines tâches du quotidien, comme maintenir son attention, planifier, gérer son temps, contrôler ses impulsions ou réguler ses émotions.



Accompagner un enfant vivant avec un TDA/H peut demander beaucoup de **patience** et de **compréhension**. Mettre en place une bonne **structure** et une bonne **routine de vie** peut vous aider et faire toute la différence!

Avant tout!

Comprendre son fonctionnement

L'enfant TDA/H peut:

- avoir du mal à se concentrer
- être impulsif
- être très actif physiquement
- être inattentif

-Le tout est lié à son développement neurologique-

!!! Il est important d'**éviter de culpabiliser** le jeune et de **valoriser les efforts** !!!

Structure claire

Les jeunes TDA/H se sentent mieux dans un **cadre prévisible**:

- routine stable (heure fixe pour le lever, pour manger et dormir)
- une consigne à la fois (simple et courte)
- repères visuels (pictogrammes, routines)
- fractionner les tâches en petites étapes

Encourager et valoriser

- féliciter **immédiatement** les bons comportements
 - utiliser un système de **motivation** (tableau d'émulation)
 - mettre l'accent sur **chaque petite réussite**
- !!! Les jeunes TDA/H reçoivent souvent des critiques à leur égard, ils présentent donc un grand **besoin de valorisation** !!!

Gérer énergie et émotions

- prévoir des moments pour **bouger**
- l'aider à **identifier** ses émotions
- enseigner des stratégies simples de **retour au calme**:
 1. respiration lente
 2. pauses calmes
 3. coin détente

Maintenir un lien

- passer du **temps de qualité** avec le jeune
- **écouter** sans jugement
- lui rappeler qu'il est **aimé tel qu'il est**

Se faire accompagner

Plusieurs **professionnels** tels que:

- psychologues
- travailleurs sociaux
- éducateurs
- neuropsychologues
- ergothérapeutes
- etc.

peuvent vous venir en aide et vous donner des pistes de solution.

!!! **Acceptez l'aide** que l'on vous propose !!!

À RETENIR!

Un enfant TDA/H n'a pas besoin de plus de discipline, mais de plus de **structure**, de **soutien** et de **compréhension**



SYNAPSE
360