

Coup d'œil sur



PARENTS

TDAH

Aider votre enfant à porter attention



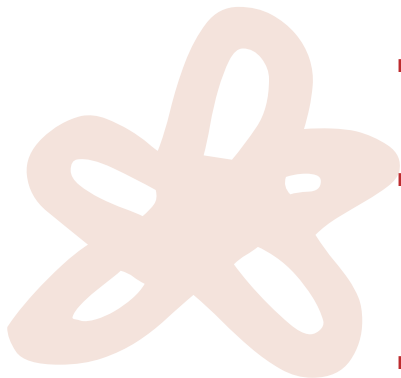
Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RESEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



**« Bien que le TDAH soit généralement diagnostiqué chez les enfants d'âge scolaire, les premiers symptômes apparaissent souvent bien avant. »**



## Que savons-nous?

- Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) apparaît pendant l'enfance et touche de 5 % à 8 % des individus dans le monde.
- Bien que le TDAH soit généralement diagnostiqué chez les enfants d'âge scolaire, les premiers symptômes apparaissent souvent bien avant.
- Il existe trois catégories de symptômes du TDAH :
  - Inattention;
  - Hyperactivité et impulsivité;
  - Une combinaison des deux.
- Le TDAH est diagnostiqué par un professionnel de la santé avec la participation des parents et des enseignants et en prenant en compte plusieurs facteurs.
- Les garçons sont plus susceptibles d'être atteints d'un TDAH que les filles.
- Les enfants d'âge préscolaire atteints d'un TDAH sont souvent sujets à des accès de colère, éprouvent de la difficulté à se maîtriser (p. ex., ont de la difficulté à attendre leur tour, coupent la parole), font preuve d'impulsivité et d'agressivité et coopèrent peu.
- Les enfants d'âge scolaire atteints d'un TDAH adoptent souvent des comportements oppositionnels ou agressifs, éprouvent des problèmes d'apprentissage ou de langage, dorment mal et souffrent de troubles de l'humeur et d'anxiété.
- Même si les symptômes du TDAH semblent s'atténuer avec le temps, les difficultés qu'ils causent aux enfants peuvent perdurer et leur nuire à l'école ainsi que dans les relations avec leurs pairs et leur famille.
- Le TDAH peut durer jusqu'à l'adolescence et l'âge adulte. Il peut mener au décrochage scolaire et entraîner des troubles de comportement, des conflits interpersonnels et des problèmes liés au travail, à la justice ou à la santé mentale.
- Le TDAH est causé par des facteurs génétiques et environnementaux. La structure, les circuits et la chimie du cerveau des personnes atteintes d'un TDAH ont tendance à différer de ceux des individus qui n'en sont pas atteints.
- Les facteurs de risque comprennent : un parent atteint d'un TDAH, de mauvaises pratiques parentales ou une mère qui fumait ou buvait pendant la grossesse ou qui souffre de dépression. Les enfants de faible poids à la naissance et ceux éprouvant des problèmes développementaux ou des déficits cognitifs qui vivent dans des quartiers défavorisés sont également plus susceptibles de développer un TDAH.
- En combinant un soutien adéquat, une thérapie comportementale et les médicaments (dans les cas plus graves), les enfants peuvent améliorer leur capacité de concentration, contrôler leur impulsivité et demeurer plus calmes.

## Être attentif...

## Que peut-on faire?

... à la capacité de concentration de votre enfant, au calme dont il fait preuve et à la façon dont il réfléchit avant d'agir.

- Consultez un professionnel de la santé si vous remarquez que votre enfant éprouve des difficultés dans un ou plusieurs aspects de sa vie (p. ex., à la maison, à l'école) et si elles nuisent à son fonctionnement.
- Faites évaluer votre enfant par un professionnel pour déterminer les facteurs qui pourraient contribuer à ses problèmes ou reproduire les symptômes du TDAH (p. ex., problèmes de sommeil, stress).
- Établissez une routine et assurez-vous que l'environnement à la maison est sécuritaire et reposant.

... aux commentaires de l'éducateur ou de l'enseignant de votre enfant.

- Soyez attentif aux signes avant-coureurs du TDAH chez votre enfant comme :
  - Présenter des comportements perturbateurs;
  - Être incapable d'adopter une routine et de suivre des instructions simples;
  - Être incapable de se concentrer sur les tâches à accomplir;
  - Nécessiter plus de temps pour accomplir une tâche;
  - Éprouver de la difficulté à s'organiser;
  - Oublier des choses;
  - Éprouver de la difficulté à interagir avec ses pairs.

... aux aptitudes cognitives, appelées fonctions exécutives, de votre enfant.

- Faites participer votre enfant à des activités physiques et sociales qui exercent sa capacité à se contrôler et sa flexibilité cognitive. Des activités telles que les arts martiaux, le yoga et la musique peuvent favoriser ces aptitudes et l'aider à maîtriser ses émotions.
- Offrez des jeux informatiques reconnus qui exerceront la mémoire de travail de votre enfant.
- Incitez votre enfant à participer à des jeux de rôle (p. ex., jouer à l'école ou au magasin) et à des jeux axés sur des objectifs qui sont amusants et stimulants pour votre enfant (p. ex., Jean dit).

... aux divers traitements.

- Apprenez comment mieux gérer le comportement de votre enfant. Encouragez l'éducateur ou l'enseignant de votre enfant à appliquer les mêmes méthodes.
- Si recommandé (par un médecin qui connaît bien le TDAH), combinez des médicaments prescrits à une thérapie comportementale.
- Votre médecin devrait surveiller étroitement la médication et adapter, au besoin, le dosage au fil du temps (p. ex., selon l'âge, le poids).
- Si nécessaire, encouragez votre enfant à continuer de prendre ses médicaments. Consultez votre médecin si vous planifiez de cesser la prise de médicaments.



# Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie du TDAH, consultez notre synthèse et nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : [www.enfant-encyclopedie.com](http://www.enfant-encyclopedie.com).

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

## **Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants**

Université de Montréal  
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP  
C.P. 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514-343-6111, poste 2541  
Télécopieur : 514-343-6962

Courriel : [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)

Sites Internet : [www.excellence-jeunesenfants.ca](http://www.excellence-jeunesenfants.ca) et [www.rsc-dje.ca](http://www.rsc-dje.ca)

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.



Encyclopédie  
sur le développement  
des jeunes enfants

**Coordonnatrice :**  
Valérie Bell

**Collaborateurs :**  
Marie-Pierre Gosselin  
Russell Schachar  
Geneviève Woods

**Révisseur :**  
Kristell Le Martret

**Traduction :**  
KG Traduction inc.

**Graphisme :**  
DesJardins Conception Graphique inc.



Centre d'excellence  
pour le développement  
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants

