

Canaliser un enfant hyperactif

Les trois principales caractéristiques du TDA/H sont :

L'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.

Turbulent, inattentif, dangereux pour lui-même et pour les autres, souvent épuisant pour les parents, l'enfant diagnostiqué hyperactif nécessite une prise en charge et une attention bien particulières. Comment se comporter au quotidien face à cette petite tornade ?

Votre enfant vous en fait voir de toutes les couleurs et relèguerait Bart Simpson au rang d'enfant modèle ? Prenez garde à ne pas vous laisser influencer par la mode des enfants hyperactifs. Il s'agit d'un trouble neurocomportemental qui touche, selon les études, de 1.7% à 17% des enfants.

En sus des traitements médicamenteux et alimentaires, l'enfant diagnostiqué hyperactif a surtout besoin d'une éducation, d'une discipline et d'un soutien psychologique de la part de ses parents et du personnel éducatif.

En effet, il faut savoir que l'hyperactivité peut être aggravée par des attitudes éducatives inadaptées. D'où la nécessité de s'astreindre à quelques règles de vie pour améliorer la sienne, et la vôtre.

» En premier lieu, **ne pas culpabiliser**. Le TDAH ne provient pas d'une mauvaise éducation, de parents laxistes ou trop sévères. De plus, certains parents peuvent se sentir impuissants, épuisés, découragés, voire dépressifs. Une aide psychologique peut dans ces cas être utile.

» **Positiver l'image de l'enfant**. Au lieu de le considérer comme hyperactif, disons qu'il est énergique. Il n'est pas impulsif mais spontané, etc. Dans l'autre sens, il est important de lui parler de façon positive, de l'encourager plutôt que de le blâmer. Un "habille-toi vite, tu vas nous mettre en retard !" peut être remplacé par un "nous partons dans trois minutes pour l'école, mets tes chaussures et ton manteau s'il te plaît".

Être prévisible

» **Son emploi du temps doit être parfaitement organisé**, ainsi que celui de toute la maison. Des structures claires, bien encadrées et répétées favoriseront l'apprentissage de l'enfant hyperactif. Telle activité doit se faire à telle heure dans telle pièce, le dîner se fait tous les jours à la même heure, etc.

» **Donner l'exemple**. S'énervé à la première occasion ne l'encouragera pas à avoir une conduite exemplaire. Il est important de s'en tenir à ce qui a été dit et à ne pas sortir de ses gonds. Il est primordial d'être prévisible et routinier. Si un jour il est puni pour avoir cassé un vase et que le lendemain rien ne se passe pour une bêtise similaire, il ne comprendra pas.

Des consignes simples et claires

» **Une chose à la fois !** Cet adage n'a jamais été aussi vrai que pour les enfants hyperactifs. Le surcharger de consignes ou d'exercices ne sert à rien et est contreproductif. Les consignes sont pour lui du charabia, ils n'apprennent pas de leurs erreurs et ont une attention très brève. Seules des instructions simples, unitaires, claires et précises pourront être retenues. Au besoin, elles peuvent être écrites. Autre chose, ne pas donner de nouvelle consigne tant que la première n'a pas été exécutée.

» Si jamais **il adopte une attitude de défiance**, ne respecte pas les consignes ou s'énerve, il doit être conduit fermement, mais sans violence, dans sa chambre ou dans une pièce au calme, sans stimuli particulier (télévision, jeux vidéos, ordinateurs, etc.). Cela l'aidera, autant qu'à vous, à retrouver une attitude calme et posée.

» **Sensible et très excité par tous les stimuli extérieurs, il faut lui limiter au possible la télévision**, les jeux vidéos sans toutefois le priver complètement de ces plaisirs. Une heure de jeux vidéos peut par exemple récompenser une bonne conduite.

Récompensez-le et responsabilisez-le, c'est bon pour la confiance

» **Il faut le responsabiliser et éviter à tout prix de l'infantiliser.** Lui confier des petites tâches lui feront sentir qu'il est utile : faire son lit, sortir les poubelles (mais surtout pas épousseter les bibelots) par exemple.

» **Récompenser ses comportements positifs, aussi minimes soient-ils.** En effet, il pourra finir par associer une bonne conduite à la récompense. Un système similaire aux images à l'école peut être très utile. Par exemple, à chaque bonne conduite, un jeton, et au bout de 10 jetons, il pourra regarder la télévision, 20 jetons inviter des amis à dormir, etc. Préférer les récompenses sociales plutôt que matérielles. D'autre part, cela pourra lui donner confiance en lui. En effet, à force de subir de perpétuelles remontrances, les enfants ont tendance à dégrader l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

» **Éviter les punitions corporelles et celles qui le privent d'une joie essentielle pour lui** (son ballon de football, ses pokémon, etc.). Préférer les punitions brèves dans le temps et modérées. Dans tous les cas, il faut rester calme, patient et ferme !

En savoir plus : Réponses à vos questions: l'hyperactivité, TDA/H par le Dr Michel Lecendreux, éditions Solar, 2007