

Comment aider l'enfant hyperactif ?

L'hyperactivité est l'objet de nombreuses controverses... Pourtant, ce trouble du comportement existe bel et bien. Véritable enfer pour l'enfant qui en souffre, la situation est également difficile pour son entourage. Le Dr Frédéric Kochman, pédopsychiatre, vient de sortir un guide pour aider les parents à mieux vivre cette situation.

L'hyperactivité est un trouble plus fréquent qu'on ne le pense. En effet, 3 à 5 % des enfants seraient concernés, soit un million en France ! Mais elle est extrêmement difficile à gérer pour les parents, qui souvent ne savent plus comment aider l'enfant à retrouver son calme.

Reconnaître l'hyperactivité

Difficile de reconnaître un enfant un peu agité de celui qui souffre réellement d'une hyperactivité. Le diagnostic se base sur des critères précis, portant à la fois sur des troubles de l'attention et des problèmes d'hyperactivité. Pour le Dr Kochman, plusieurs situations doivent amener les parents à suspecter ce problème et consulter :

- L'enfant ne tient pas en place, il est toujours agité ;
- Il est sans arrêt couvert d'écorchures et de bleus ;
- Dès que vous le laissez sans surveillance, il fait des bêtises ;
- Il est intenable en public ;
- A l'école, il est très turbulent et souffre de problèmes de concentration ;
- Il semble inconscient du danger et prend des risques inconsidérés ;
- Il ne parvient pas à garder son attention focalisée sur une tâche précise plus de quelques minutes ;
- Il est hyperémotif.

De nombreux autres comportements peuvent bien sur vous mettre la puce à l'oreille. Mais sachez que dans tous les cas ils seront associés à des causes communes : l'impossibilité à être calme et l'impossibilité à rester concentré.

Trois formes différentes...

La dénomination exacte de l'hyperactivité est le trouble de l'hyperactivité avec trouble de l'attention (THADA). Pour le Dr Kochman, il est essentiel de poser le bon diagnostic. Car il n'existe pas une mais trois sortes de ce mal, pour lesquelles les traitements seront différents :

La pseudo-hyperactivité d'origine psycho-éducative.

Ce sont des enfants naturellement agités, non pas à cause d'un trouble réel, mais à cause d'une éducation parfois inadaptée. Ainsi, ils n'ont pas appris à gérer leurs émotions, ils sont facilement frustrés, ce qui entraîne notamment des problèmes d'agressivité.

La pseudo-hyperactivité secondaire ou réactionnelle.

Dans ce cas, le trouble du comportement est en fait une réaction induite par un événement personnel ou familial : divorce, dépression chez l'un des parents...

L'hyperactivité d'origine organique.

Il s'agit du véritable THADA au sens strict du terme. Son origine tient à la fois de causes génétiques et affectives. Les troubles sont alors tous ceux qui montrent une hyperactivité importante associée à des déficits de l'attention. Des tests neurologiques pratiqués par le médecin permettent de confirmer le diagnostic.

Des médicaments... au compte-gouttes !

Le traitement de l'hyperactivité nécessite une prise en charge sur le long terme. La psychothérapie est la pierre angulaire du traitement. Elle peut revêtir plusieurs formes : psychanalyse, psychothérapie familiale... en fonction de l'origine de l'hyperactivité. Ainsi, pour le Dr Kochman, la psychothérapie cognitive et comportementale "se révèle la plus efficace dans le traitement du THADA". En fonction des troubles associés à l'hyperactivité, des prises en charge complémentaires peuvent être adaptées : séances d'orthophoniste, de psychomotricien... Et bien sûr, il existe des traitements médicamenteux, telle la fameuse Ritaline, qui ont fait couler beaucoup d'encre. Avant tout, ces psycho-stimulants ne s'adressent qu'à une petite partie des enfants hyperactifs, ceux qui souffrent réellement de THADA d'origine organique. Et dans cette indication, ils permettent de véritables progrès. Mais pour traiter efficacement le trouble, ils ne doivent pas être utilisés seuls mais associés à une psychothérapie.

Parents, devenez experts !

Le rôle des parents est primordial. Il est indispensable d'adapter ses habitudes éducatives à la situation de l'enfant. Pour le Dr Frédéric Kochman "les parents doivent devenir experts de la maladie". Selon lui la gestion au quotidien de l'enfant nécessite de solides connaissances des environnements défavorables et des solutions concrètes permettant de réagir en cas de crise. Sans compter qu'ils doivent maîtriser le mode d'action des médicaments. Seule une connaissance précise des effets des molécules permet au parent de suivre le traitement au mieux. Enfin pour le Dr Kochman, il est possible également de pratiquer des psychothérapies "maison" afin de faire face aux problèmes quotidiens : relaxation par exemple, pour l'enfant... et les parents !

Bien traités et entourés, les enfants hyperactifs peuvent ainsi retrouver un avenir serein...

Alain Sousa

"Mieux vivre avec... un enfant hyperactif" du Dr Frédéric Kochman, Arnaud Franel Editions