

Mon enfant est hyperactif

Votre enfant est un gentil petit monstre, mais il se jette partout, crie, a du mal à se concentrer et à apprendre à lire ? Il est peut-être hyperactif.

Difficile à vivre pour l'enfant, l'hyperactivité l'est aussi pour l'entourage. Vous devez trouver des solutions pour retrouver une vie et des relations sereines.

Voici quelques conseils pour gérer au mieux la situation et ce trouble qui concerne un peu moins de 10% des enfants.

1- Qu'est-ce que l'hyperactivité ?

Derrière l'hyperactivité se cachent souvent d'autres symptômes, tels que l'inattention et l'impulsivité.

Ce trouble du comportement aujourd'hui connu sous le sigle **TDA/H** (trouble déficit de l'attention/hyperactivité) est un syndrome neuro-comportemental.

Ses manifestations, aussi nombreuses qu'impressionnantes, se traduisent par des troubles de l'attention et de la concentration, des troubles de la perception, de la conceptualisation et de la coordination, mais aussi du langage et de la mémoire. C'est pourquoi les enfants hyperactifs présentent fréquemment un retard scolaire.

C'est généralement vers 4 ans ou 5 ans, que le diagnostic de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité peut être posé, pas avant !

2- Comment reconnaître un enfant hyperactif : Les symptômes ?

Pas facile de distinguer un enfant excessivement turbulent d'un vrai hyperactif, d'autant qu'il n'existe pas de tests neurologiques ou psychologiques permettant d'isoler la maladie.

Les symptômes se reconnaissent parfois dès la naissance (le bébé pleure sans cesse, il crie, il s'agite, dort mal, sursaute facilement...) mais c'est souvent lorsque l'enfant démarre son apprentissage scolaire que l'hyperactivité se révèle. S'il ne tient pas en place, agite souvent ses mains et ses pieds, se tortille sur sa chaise, se lève sans arrêt, grimpe et saute partout, souffre de problèmes de concentration, est incapable de fixer son attention plus de quelques instants, s'il n'accepte aucun refus ni aucune frustration sans frôler la crise de nerfs, s'il est hyperémotif... alors il y a des forts risques pour qu'il souffre d'hyperactivité.

3- Quels symptômes peuvent alerter ?

3 groupes de symptômes caractérisent l'hyperactivité :

Déficit de l'attention :

Votre enfant n'arrive pas à se concentrer, on dit de lui qu'il est distrait. Il a tendance à perdre régulièrement ses affaires (gants, jouets, stylos...). Il oublie régulièrement de mettre son blouson, de prendre son cartable pour aller à l'école...

Agitation excessive :

Votre enfant ne tiens pas en place, il bouge sans arrêt. C'est un enfant auquel on demande sans arrête de se calmer, d'arrêter de bouger. Cette agitation peut se retrouver même lorsqu'il fait des activités calmes (il bouge frénétiquement les jambes en regardant la télévision, tapote sans discontinuer pendant qu'il fait de l'ordinateur etc...)

Impulsivité :

Les enfants hyperactif sont capable d'interrompre n'importe quelle activité afin d'obtenir une réponse immédiate à leur demande. Cette impulsivité peut être verbale ou moteur.

Si vous constatez que votre enfant présente plusieurs de ces symptômes, prenez rendez-vous pour une consultation chez un médecin spécialisé.

4- Quelles sont les causes d'une hyperactivité chez l'enfant ?

Il existe vraisemblablement, selon les dernières études des causes héréditaires qui sont aussi fonction des facteurs de l'environnement de l'enfant.

Il est à noter aussi que ce trouble affecte 3 à 4 fois plus les garçons que les filles.

On a tendance à associer enfant hyperactif et précocité. Il ne faut pas faire d'amalgame. Si un enfant précoce peut être hyperactif, il en faut pas généraliser. Seul le test de QI permettra de déterminer si votre enfant est précoce ou seulement hyper curieux.

5- Existe-t-il des traitements ?

Il n'existe pas de traitement curatif, mais il est aujourd'hui possible de soulager l'enfant en atténuant les conséquences des troubles liés à l'hyperactivité.

Les médicaments utilisés sont la plupart du temps des stimulants, voire des amphétamines. Le plus connu est le méthylphénidate (Ritaline®, Concerta®) qui, paradoxalement, apaise l'enfant et améliore sa concentration. Ces traitements améliorent grandement la qualité de vie et de sommeil des enfants et de leurs parents.

Ces médicaments sont délivrés sur prescription médicale. Après que l'enfant et son entourage ait effectué des test et ait répondu à des questionnaires.

6- Doit-on associer d'autres traitements à la prise de médicaments ?

Un traitement efficace doit être envisagé dans sa globalité et sur le long terme.

Une prise en charge psychologique peut donc être bénéfique pour l'enfant, ainsi que pour sa famille. Les thérapies (psychothérapies et thérapies comportementales) donnent de bons résultats car elles permettent à l'hyperactif de canaliser son énergie, et d'apprendre à gérer ses émotions.

7- Peut-on prévenir l'hyperactivité ?

L'hyperactivité est une maladie complexe, et il est rare de pouvoir en isoler la cause précise. Des études ont néanmoins montré que chez plus de la moitié des personnes souffrant d'hyperactivité, au moins un membre de leur famille présente les mêmes symptômes. L'hérédité est donc une donnée à prendre en compte sérieusement.

D'autres facteurs, comme l'exposition à certaines substances toxiques pendant la vie intra-utérine (alcool, plomb, certaines drogues et substances chimiques issues de la pollution...) ou un manque d'oxygène à la naissance, ont également été identifiés.

La meilleure prévention reste encore d'éviter toute conduite à risque durant la grossesse.

8- Comment aider mon enfant au quotidien ?

Si le traitement prescrit par le médecin est une aide précieuse pour l'enfant, le rôle des parents dans la gestion du quotidien est tout aussi essentiel. Les enfants hyperactifs sont très sensibles et lucides sur leurs difficultés. Ils souffrent d'échouer là où les autres réussissent sans y penser : dans la recherche de la canalisation de leur énergie.

Votre maître mot sera « encouragements » c'est ce dont votre enfant a le plus besoin

- Une fois le diagnostic posé, assurez vous que votre enfant ne souffre pas de troubles associés tels que la dyslexie, la dyscalculie, la dysorthographe ou encore la dyspraxie. Si besoin est, contactez un orthophoniste ou un psycho-motricien qui aidera votre bambin à surmonter ses difficultés.
- Créez un environnement adapté à ses besoins : l'enfant hyperactif est particulièrement sensible à toute forme de stimuli extérieurs. Mieux vaut donc lui confier une seule tâche à la fois, et aménager un environnement calme, favorisant sa concentration. Ceci est essentiel lorsqu'il fait ses devoirs par exemple.
- Evitez l'effet de surprise : l'hyperactif a du mal à gérer les événements imprévus, auxquels il répond souvent par de l'agressivité. Il a donc besoin de repères sécurisants, comme un emploi du temps stable, avec des horaires réguliers (lever, repas, sieste, jeux, coucher...).
- Encouragez et responsabilisez l'enfant : un enfant hyperactif enchaîne souvent les bêtises, et risque de perdre confiance en lui si l'on souligne trop ses erreurs. S'il est important de lui inculquer les limites à

ne pas dépasser, il faut aussi veiller à l'encourager pour qu'il se sente valorisé. Lui confier certaines tâches simples lui permettra d'une part de canaliser son énergie, et d'autre part de le rendre autonome. Positivisez chacun de ses efforts.

- Récompensez-le. Même si vous n'êtes pas pour, ce genre de fonctionnement marche particulièrement bien avec les enfants hyperactifs. Donner des bons points à chaque effort et sachez le récompenser.
- Surveillez vos paroles et évitez de le harceler par des « mais tu vas te concentrer à la fin ? »...Il ne peut pas y arriver. Si vous êtes trop agacé, isolez vous.

9- Parents : Quels sont les pièges à éviter ?

Élever un enfant demande beaucoup d'énergie, à plus forte raison quand cet enfant est hyperactif. Plus facile à dire qu'à faire, il est important de toujours garder la maîtrise de soi.

Les situations à risque : un enfant hyperactif se sent vite débordé dès lors que l'environnement est bruyant. Il se met alors à courir partout, à crier, et devient rapidement ingérable. Pour prévenir ce genre de situation, il est donc préférable d'éviter les sorties au supermarché ou au cinéma.

Ne pas crier plus fort : lorsque l'enfant désobéit ou se rebelle, entrer dans un schéma de négociation est inutile. L'interdiction ou le refus doit être exprimé clairement, mais calmement, pour éviter une escalade de la crise de nerf.

Ne pas perdre le contrôle de ses émotions : on se sent souvent débordé face à un enfant hyperactif. La tentation est grande alors de céder au stress, se sentir coupable, baisser les bras... Il faut pourtant garder la face devant l'enfant car il a besoin de repères pour se construire.

Ne pas s'oublier : savoir être égoïste et ne penser qu'à soi de temps en temps, est donc indispensable, voire salvateur. Cela permet de relâcher la pression, faire le vide, se reposer... Bref, se ménager du temps pour soi est une soupape de sécurité à ne pas négliger.

Sachez vous faire aider et encourager des associations ou des professionnels qui connaissent bien ce syndrome.

10 Quelques adresses utiles ?

Pour vous aider, demandez conseil à votre médecin ou aux associations qui sauront vous aiguiller

TDAH France : <http://www.tdah-france.fr/>
37, rue des Paradis
95410 GROSLAY