

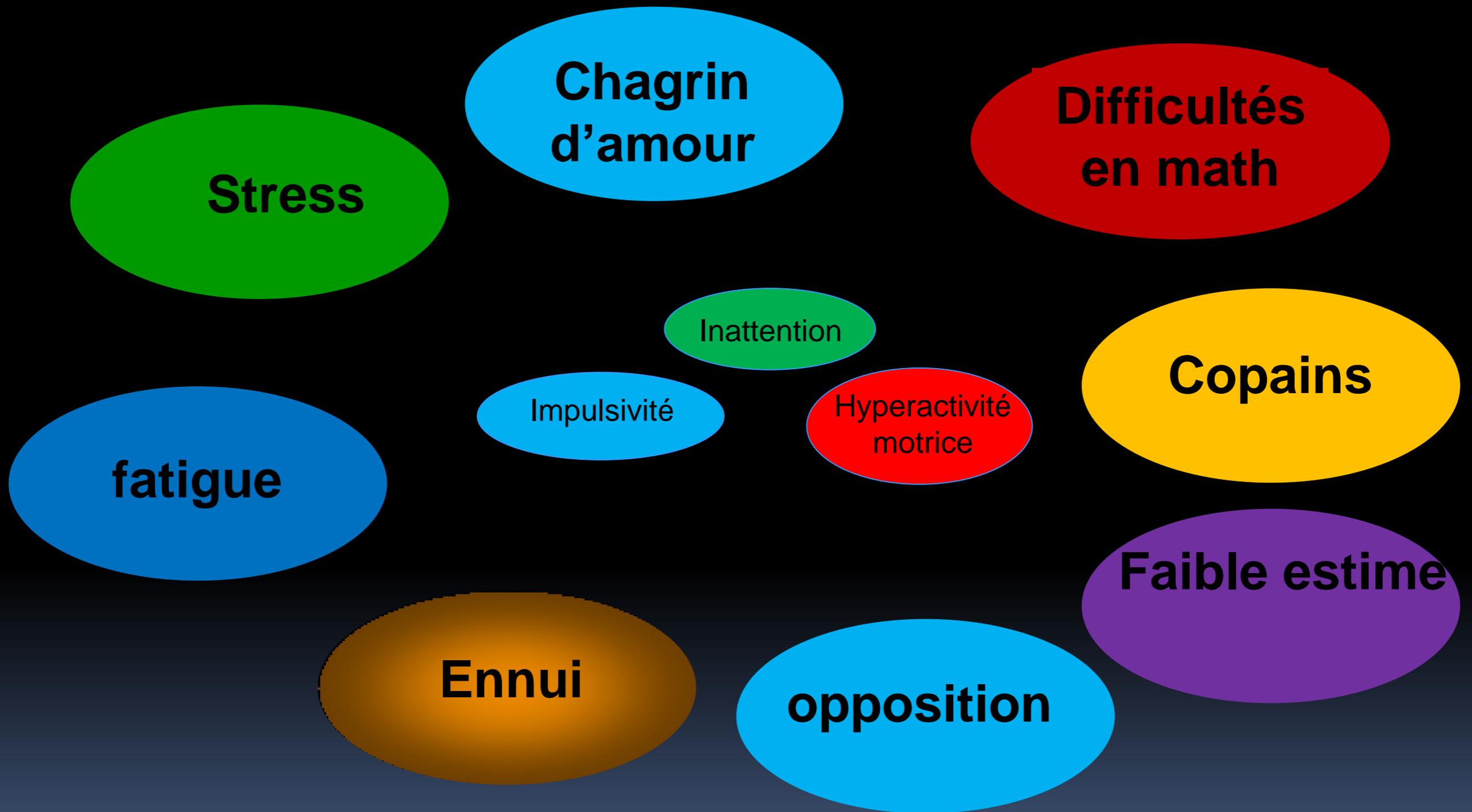
TCC et TDAH

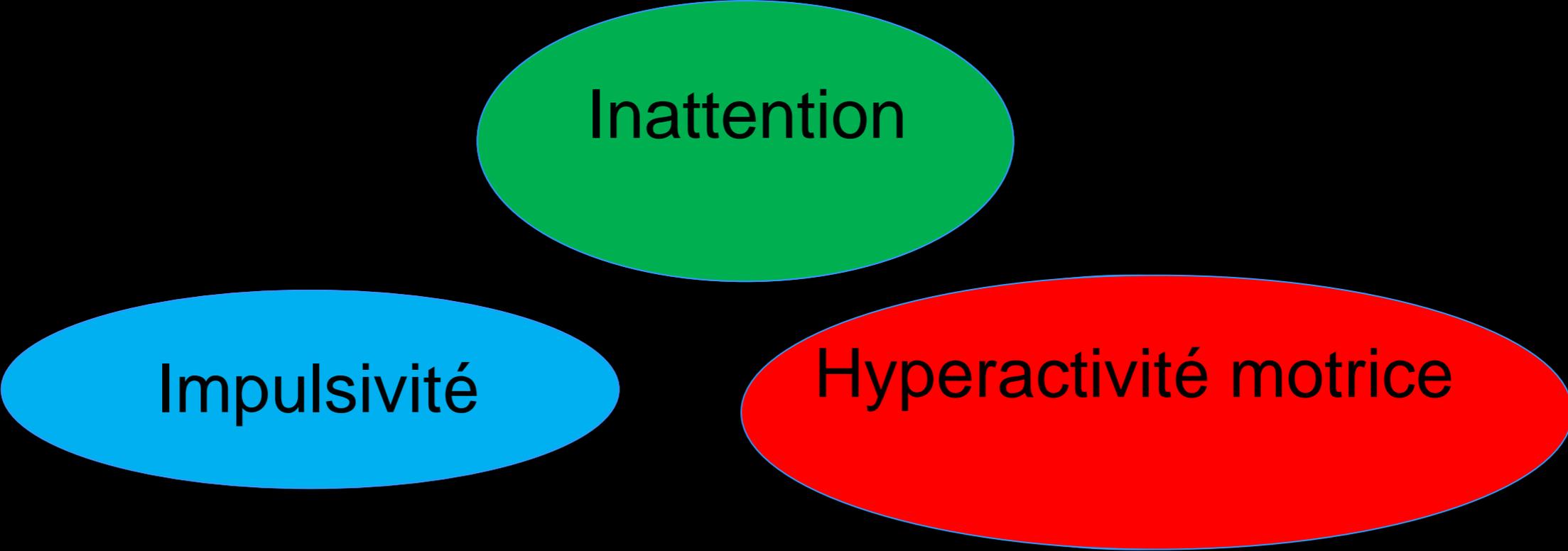


Pr. David Da Fonseca

David.dafonseca@ap-hm.fr

Hyperactivité: une difficulté passagère ?





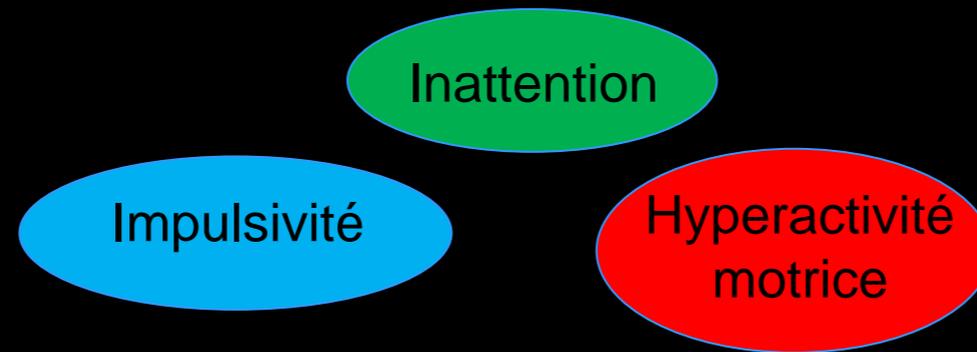
Inattention

Impulsivité

Hyperactivité motrice

Est-ce vraiment un TDAH ?

Hyperactivité: Diagnostic TDAH.



- Début avant 7 ans
- Durée > 6 mois
- Différentes situations (école + domicile)
- Entrave le développement normal et adaptatif
- Forte intensité en fonction de l'âge et du niveau de développement

Hyperactivité: un symptôme?

Dyslexie...

Précocité

Tr. anxieux

**Instabilité
psychomotrice**

TOP-TDC

Tr. Humeur

TED

**Médicales
iatrogènes**

Retard mental

TDAH vs. TOP

- « Depuis toujours et partout »
- Sensibles et attachant
- Plus de difficultés scolaires
- Taux d'accidents élevé
- Désir d'intégration
- Bonnes relations sociales
- Amitiés sincères
- Relations interpersonnelles profondes
- Relation honnête et fiable avec le thérapeute

TDAH vs. TOP

- Difficultés relationnelles précoces
- Hostilité importante (cour)
- Agressivité, crises clastiques
- Peu d'empathie et de sensibilité
- Irresponsabilité
- Pas de culpabilité
- Peu préoccupés par autrui, indifférence

TDAH ?

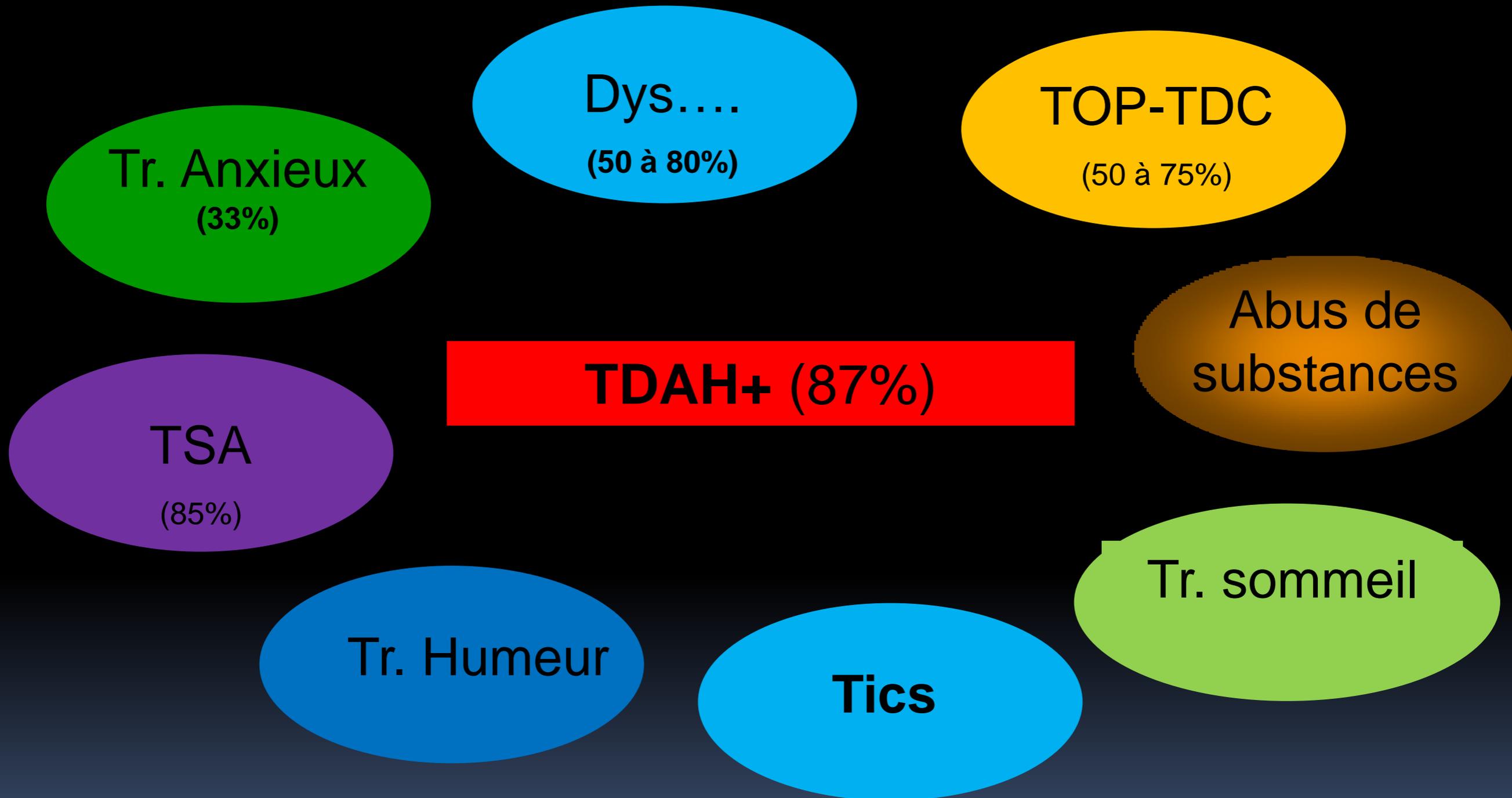
- Agitation
- Difficultés de concentration
- Fatigabilité
- Irritabilité
- Tension musculaire
- Perturbation du sommeil

TDAH vs. Trouble anxieux généralisé

- Critères du futur ex-DSM IV du TAG associés à
 - Ruminations et des soucis excessifs
 - qualité de leurs performances scolaire ou sportives
 - Ponctualité
 - Conformistes
 - Perfectionnistes
 - Approbation et réassurance excessive

- Agitation anxieuse diminue avec l'alliance thérapeutique

Comorbidité



Tr. Anxieux
(33%)

Dys....
(50 à 80%)

TOP-TDC
(50 à 75%)

Abus de
substances

TDAH+ (87%)

TSA
(85%)

Tr. Humeur

Tics

Tr. sommeil

Bulletin 3 eme

00 Difficile pour Etienne de rester concentré durant une séance, dommage.

00 Ensemble correct ce trimestre.

50 Son énorme manque de stabilité est très préjudiciable à ses apprentissages.

50 Toujours de grandes difficultés à rester concentré qui nuisent au travail d'Etienne.

51 Résultats en chute ce trimestre. Ils n'ont cessé de baisser tout au long de l'année.

07 Etienne a lâché prise... Son attitude trop dispersée lui a beaucoup nui ce trimestre et a aussi gêné la classe.

0 Des résultats moyens, encore des problèmes de concentration qui viennent malheureusement occulter le potentiel de travail d'Etienne.

1 Trimestre convenable. Etienne a poursuivi ses efforts à la maison. En classe, il a réussi à ne plus se laisser perturber cependant la concentration demeure ponctuée de moments où Etienne reste en retrait. Attachez-vous à y remédier pour la suite. Courage

4 De moins en moins de travail tout au long de cette année.
Etienne a beaucoup de difficultés pour garder sa concentration en classe et cela le pénalise énormément.

0 Peu d'investissement en cours ce trimestre. Etienne a toujours beaucoup de mal à se concentrer mais aussi à s'intéresser.

7 Travail et investissement irréguliers. C'est bien dommage ! Peu de concentration.

Bulletin 3 eme

Difficile pour Etienne de rester concentré durant une séance, dommage.

Ensemble correct ce trimestre.

Son énorme manque de stabilité est très préjudiciable à ses apprentissages.

Toujours de grandes difficultés à rester concentré qui nuisent au travail d'Etienne.

Résultats en chute ce trimestre. Ils n'ont cessé de baisser tout au long de l'année.

Etienne a lâché prise... Son attitude trop dispersée lui a beaucoup nui ce trimestre et a aussi gêné la classe.

Des résultats moyens, encore des problèmes de concentration qui viennent malheureusement occulter le potentiel de travail d'Etienne.

Trimestre convenable. Etienne a poursuivi ses efforts à la maison. En classe, il a réussi à ne plus se laisser perturber cependant la concentration demeure ponctuée de moments où Etienne reste en retrait. Attachez-vous à y remédier pour la suite. Courage

De moins en moins de travail tout au long de cette année.

Etienne a beaucoup de difficultés pour garder sa concentration en classe et cela le pénalise énormément.

Peu d'investissement en cours ce trimestre. Etienne a toujours beaucoup de mal à se concentrer mais aussi à s'intéresser.

Travail et investissement irréguliers. C'est bien dommage ! Peu de concentration.

Bulletin 6 eme

très bien

Ensemble insuffisant

Pas d'évolution sur l'année tant dans l'attention en cours que dans les résultats, l'ensemble est insuffisant.

Un ensemble très correct. Etienne devra poursuivre les efforts pour ne pas s'éparpiller. Ses interventions sont souvent de qualité.

Un ensemble convenable si l'on considère les difficultés d'Etienne. Des efforts d'attention et de participation sont toutefois demandés en classe !

Bon trimestre mais il faut encore plus d'écoute .

Des progrès tout au long de l'année, Etienne doit s'accrocher et se concentrer davantage en classe.

Un bon ensemble malgré des irrégularités, Etienne devra intensifier les efforts de concentration en classe.

résultats en baisse et un manque de concentration inquiétant !

Appréciation globale : Des résultats convenables dans l'ensemble mais les difficultés de concentration sont toujours présentes et freinent les apprentissages d'Etienne. Les efforts devront absolument être maintenus pour aborder la 5e dans de bonnes conditions.

PRISE EN CHARGE

Famille / Ecole
Enfant

FAMILLE

- **Psychoéducation**
- **Thérapies comportementales**
- **Thérapies cognitives**

*Programme
de formation*

POUR LES PARENTS
D'ENFANTS DÉFIANT
L'AUTORITÉ PARENTALE

*Guide
d'animation*

Une adaptation de la méthode
du Dr Russell A. Barkley
Par Gilles Cloutier, M.Ps.



CLSC MERCIER-EST/ANJOU

FAMILLE

Psychoéducation

- Discours partagé
- Démystifier
- éliminer les préjugés: « Ce n'est pas un problème éducatif »
- Atténuer la culpabilité
- Implication capitale dans la prise en charge
- Prendre conscience de ses qualités

- Comprendre = accepter
- Que savez vous sur le TDAH?
- Informations sur:
 - Diagnostic
 - évaluation
 - Traitements
 - Documentation (web, livres, associations)
- Préalable avant la mise en place de stratégies

INFORMER

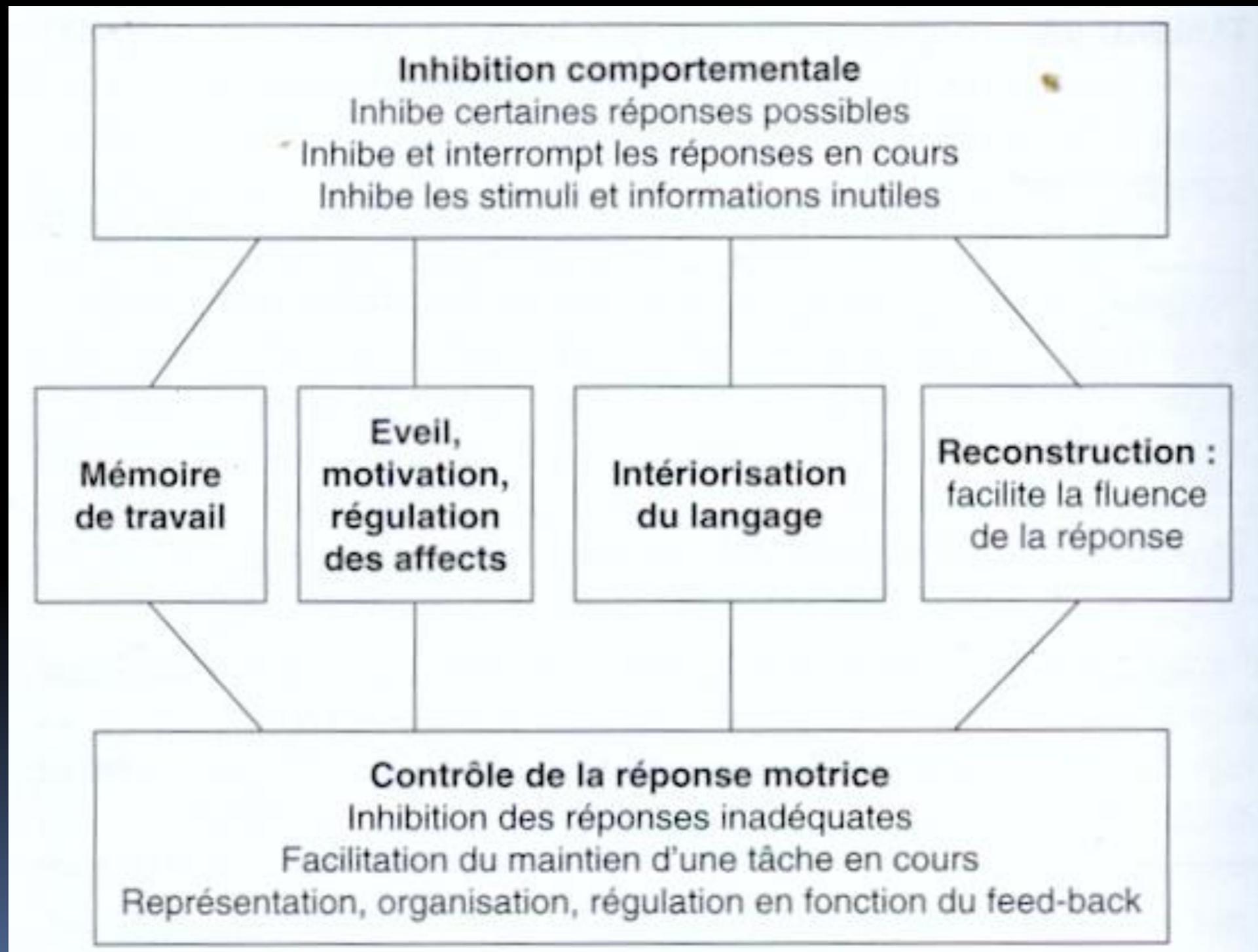
- Rôle déterminant dans l'évolution du trouble
- Avoir des attentes réalistes
- Rôle protecteur face aux jugements
- Informateur
- Mettre en avant les qualités de l'enfant
- Comprendre = accepter
- Préalable avant la mise en place de stratégies

INFORMER

EVITER L'ÉPUISEMENT

- Concentrer son énergie sur les points les plus importants
- Passer le relais
- Prendre des moments de répit
- Demander de l'aide à la famille et aux professionnels

Modèle de Barkley (1997)



EFFET DE GROUPE:

- partage avec les autres parents des échecs et des réussites
- moins seuls, mieux compris
- se sentent moins à l'écart, moins dévalorisés
- ressentent du soutien
- reconnaissance dans le discours des autres
- changement dans leur façon de parler et de percevoir les enfants

FAMILLE

Thérapies Comportementales

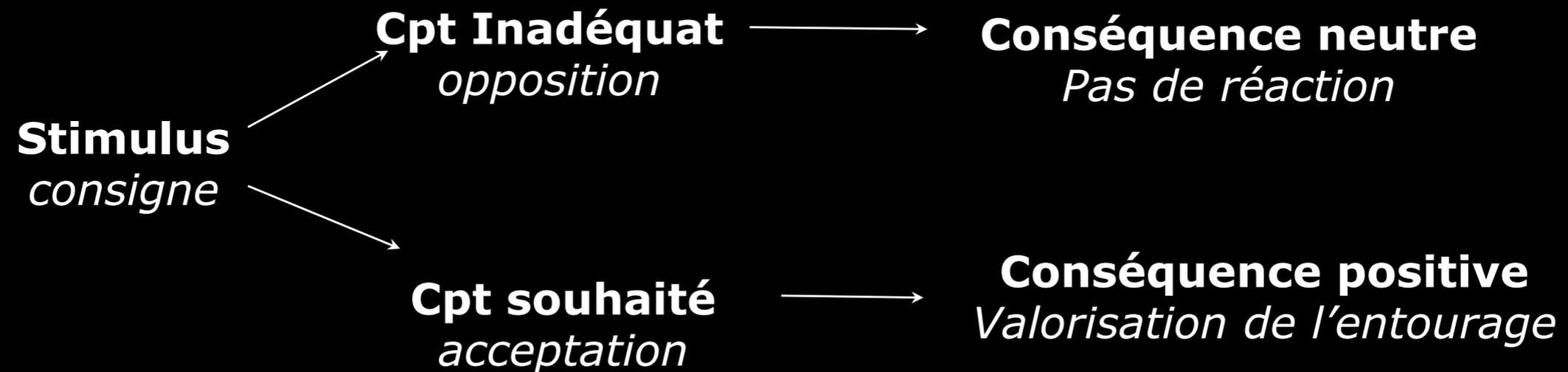
OPPOSITION

- 1^{ère} plainte des parents même si traitement efficace
- Responsable des interactions négatives
- Se généralise à d'autres situations
- Effet indirect sur la famille
- Prédicteur de troubles de l'adaptation sociale

OPPOSITION: Pratiques parentales fréquentes:

- Inconstance
- Discordance
- Oui pour éviter la crise (R+)
- Très attentif aux comportements inadaptés
- Peu attentif aux comportements adaptés
- Pas de compliments (enfin mais...)
- Hausse le ton très rapidement ou menaces
- Interaction négative
- Affects dépressifs

- Pratiques qui favorisent l'agressivité
- Se laisser emporter
- Frapper
- Colère
- Cris+++
- Critiques
- Humilier
- Inconstance



- Renforcer les comportements adaptés
- Messages fréquents d'appréciation
- Plus de récompenses que de punitions
- Liste des moments agréables oubliés et non renforcés
- Jeux quotidiens d'attention positive
- Sport en famille

- Ignorer les comportements inadaptés

Les limites

- Règles et limites sécurisent l'enfant
- Limite aide l'enfant à se définir
- Réduire le nombre de limites: Se fixer sur les cpts les plus difficiles
- Claires et précises et Incontournables
- Perçues injustes mais tenir avec gentillesse
- Enfant doit sentir que les limites sont justes et liées à notre affection

Stabilité

- Le Non doit être stable
- pour créer des attentes stables
- un environnement fiable et Secure
- Indépendantes de l'humeur...
- Éviter les discordances parentales: staff?
- Rester concentré sur l'intérêt de l'enfant : meilleure solution?

Induction

- Expliquer l'impact de son action sur les autres favorise l'intériorisation des règles morales
- Plus sensibles si normes morales concrètes : si aide l'autre sera moins triste > c'est bien d'aider les autres chez des enfants de 9-10 ans
- Intéresser au csq positives et négatives sur l'autre
- Induction meilleur moyen mais affirmation de l'autorité nécessaire
- Raisonement d'abord plus punition si fautes graves

Récompense

- La motivation extrinsèque ne s'additionne pas mais remplace la motivation intrinsèque (Varneken 2008 20 mois)
- Motivations intrinsèques: pas de récompense, activité en elle même
- Motivation extrinsèque: plaisir est remplacée par la récompense extrinsèque
- Les motivations elle se remplacent
- Focalisation sur la motivation principale pour donner du sens à son action

Tableau de suivi

- Présenter de façon constructive
- Se décentrer du trouble, éviter les conflits, les punitions
- Valoriser les bons comportements +++
- Supprimer les comportements pbs (liste restreinte)
- Communiquer positivement
- Critiquer acte et non la personne
- Et valoriser la personne et non l'acte (serviable gentil)

FAMILLE

Thérapies Cognitives

- Exercice du pire et du meilleur patron

Défauts	Emotions		

- Exercice du pire et du meilleur patron

Défaut s	Emotions		
<i>Arrogant</i>	<i>Colère</i>		
<i>Colérique</i>	<i>Peur</i>		
<i>Absent</i>	<i>Démotivation</i>		
<i>Critique</i>	<i>Triste</i>		
<i>Incompétent</i>	<i>Dégout</i>		
<i>Communique pas</i>	<i>Seul</i>		

- Exercice du pire et du meilleur patron

Défaut s	Emotions	Qualités	Emotions
<i>Arrogant</i>	<i>Colère</i>	<i>Confiance</i>	<i>Joie</i>
<i>Colérique</i>	<i>Peur</i>	<i>A l'écoute</i>	<i>Fier</i>
<i>Absent</i>	<i>Démotivation</i>	<i>Disponible</i>	<i>Motivé</i>
<i>Critique</i>	<i>Triste</i>	<i>Respectueux</i>	<i>Valorisé</i>
<i>Incompétent</i>	<i>Dégout</i>	<i>Compétent</i>	<i>Sécure</i>
<i>Communique pas</i>	<i>Seul</i>	<i>Délègue</i>	<i>Confiance</i>

Parents	Enfants	Parents	Enfants
<i>Arrogant</i>	<i>Colère</i>	<i>Confiance</i>	<i>joie</i>
<i>Colérique</i>	<i>Peur</i>	<i>A l'écoute</i>	<i>Fier</i>
<i>Absent</i>	<i>Démotivation</i>	<i>Disponible</i>	<i>Motivé</i>
<i>Critique</i>	<i>Triste</i>	<i>Respectueux</i>	<i>Valorisé</i>
<i>Incompétent</i>	<i>Dégout</i>	<i>Compétent</i>	<i>Sécure</i>
<i>Communique pas</i>	<i>Seul</i>	<i>Délègue</i>	<i>Confiance</i>

- CARACTÉRISTIQUES DES PARENTS

- Tempérament, Personnalité, Troubles psychopathologiques (TDAH, TOC, EDM...)
- Évènements de vie: Relation conjugale, Santé, Budget, travail, Amis, Parents
- Variabilité ou inconstance (sévère puis laxiste)
- Perception exagérée des pbs,
- Punitions inadaptées, commentaires négatifs
- Restructuration cognitive (Erreurs logiques, croyances, valeurs)
- S'imposer un délai, Discours intérieur

En automatique

- Prisonnier de notre enfance qui modèle la vision de nous même et de nos enfants et la manière de les élever ...
- Conceptions automatiques:
 - croyances schémas
 - peur colère déni
 - réactions purement émotionnelles et automatiques

Attachement

- La Figure d'Attachement assure le sentiment de sécurité (Base sécurée) qui permet:
 - Le reconfort, la proximité en cas de danger, détresse (Lieu de refuge)
 - L'exploration de l'environnement
 - en renforçant le sentiment d'identité personnelle, l'autonomisation

Parents Insecureres

- Attachement évitant:
 - Parents peu empathique, peu disponible ou sensibles aux besoins
 - Le bébé renonce à exprimer ses émotions
- Attachement Anxieux:
 - Parents disponibles mais imprévisibles, réactions inconstantes
 - Le bébé suractive ses comportements d'attachement
- Faible Sentiment de sécurité pour explorer le monde

Secure

- Parent chaleureux et empathique génère une obéissance impliquée et volontaire
- Enfant coopère avec le parent
- Internalisation de règles morales : image du gentil garçon
- Obéissance contrainte pas d'intégration

Secure

- Attention pour l'instant présent
- Accepter
- Être authentique
- Être disponible
- Être sensible
- Être à l'écoute
- Enfant doit ressentir proximité et confiance

Acceptation

- Chacun mérite d'être soi, les accepter tels qu'ils sont
- ne pas demander aux enfants d'assouvir nos besoins affectifs
- Ne pas faire changer les enfants pour nous plaire
- Aider à être ce qu'il est vraiment sans le changer
- Aller à leur rencontre et partager le monde à travers son regard
- Mais les aider à développer leurs points forts et leurs intérêts
- Bonté intrinsèque

Disponible

- Pas uniquement quand ça va, mais en cas de besoin ou de conflit
- Rester à l'écoute des émotions et des besoins
- Plus difficile si messages contradictoire voire hostile
- Rester présent connecté et alliés
- Présent de corps mais aussi d'esprit et de cœur
- Conscience de chaque instant

Sensibilité

- Permet de voir sous la surface
- Voir l'intérieur de nos enfants au delà des apparences des cpts de surface (colère)
- Pour arriver à leur donner ce dont ils ont besoin
- Ne pas négliger minimiser ou ridiculiser les peurs de l'enfant
- Colère: pas une attaque personnelle, ou une manipulation
- Prendre le temps pour comprendre

DIMINUER L'OPPOSITION

ATTENTION POSITIVE

- Le jeu (créatifs, moteurs, éducatifs, faire semblants, de société):
 - 20'/j seul avec l'enfant qui choisit
 - Commentaire à haute voix
 - Pas d'ordres, pas de question
 - Compliments
 - Gestes et paroles d'appréciation
- Réactions:
 - Débordés, aucun rapport..

qu'est ce qu'un bon thérapeute ?

- Relation d'aide de Carl Rogers:
 - Attention pour l'instant présent
 - Accepter
 - Être authentique
 - Être disponible
 - Être sensible
 - Être à l'écoute
 - Non jugement
 - Respectueux de l'autre

ENFANT

- **Psychoéducation**
- **Thérapies cognitives**
- **Remédiations cognitives**

Thérapie cognitive

Prise de conscience des déficits (Métacognition) +
Stratégies



Restauration top-down

Fonctions attentionnelles/exécutives



Restauration bottom-up

Remédiation cognitive

Programmes d'entraînement de l'attention, mémoire,
planification...

ENFANT

Psychoéducation

Mes points forts



J'aime:

Je trouve facile:

Je suis fort à:

Mes points faibles



Je n'aime pas:

Je trouve difficile:

Je ne suis pas fort à:

J'ai les mêmes difficultés que...

- 'En classe, je réponds avant que la maîtresse ait terminé sa question. J'oublie aussi de lever le doigt.'*

Louis

- 'Quand je lis je n'arrive pas à penser à ce que je lis. Je pense à plein de trucs en même temps. Après je dois relire car je me souviens plus de ce que ça racontait'*

Antoine

- 'Mes parents disent tout le temps: Calme toi, arrête de bouger, cesse de gigoter. J'essais mais c'est plus fort que moi.'*

Lucie

- 'Je fais des fautes 'bêtes'. Quand on me dit que ce n'est pas juste et que je réfléchis un peu, j'arrive à me corriger. Ma maîtresse dit que je suis capable d'avoir de meilleurs résultats'*

Camille

TDA/H, Qu'est-ce que c'est?

TDA/H, ce sont les premières lettres de:

1. Terriblement Dynamique, Adorable et Hyperactif
2. Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité
3. Trop Distract Avec Hyperactivité

Quand on a un TDA/H on est impulsif. L'impulsivité c'est:

1. Parler et Agir trop vite, sans réfléchir
2. Ne pas aimer faire ses devoirs
3. Etre méchant

TDA/H, Qu'est-ce que c'est?

Tu as un TDA/H parce que:

1. Tes parents t'ont mal élevé
2. Tu es trop gâté
3. Ta tête s'occupe de trop de choses en même temps

Les enfants TDA/H ont beaucoup de qualités. Ils peuvent être:

1. Intelligents, enthousiastes, débrouillards, créatifs
2. Affectueux, gentils, sensibles, généreux
3. Curieux, drôles, serviables, énergiques

Qu'est-ce qui se passe dans ma tête?



oo



ENFANT

Thérapies cognitives

- **Résolution de problème**
- **Régulation des émotions**
- **Habiletés sociales/Estime de Soi**
- **Restructuration cognitive**



Quel est le problème?

Quelles sont les solutions possibles?

Avantages/inconvénients des solutions
(+, -; note/20)

Mise en pratique de la solution choisie

efficace

non efficace

valorisation

autre solution



Difficultés de régulation émotionnelle



- Bouleversé par des événements considérés comme mineurs par l'adulte
- Passe rapidement d'une émotion à l'autre
- Peines spectaculaires suivies de joies exubérantes
- Envahis par les émotions

Régulation émotionnelle

Reconnaître

Comprendre

Nuancer

Gérer

REGULER SES EMOTIONS



Identifier les indices corporels.

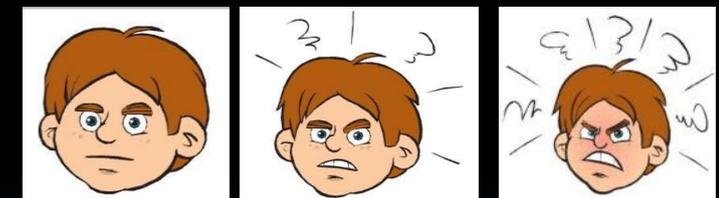
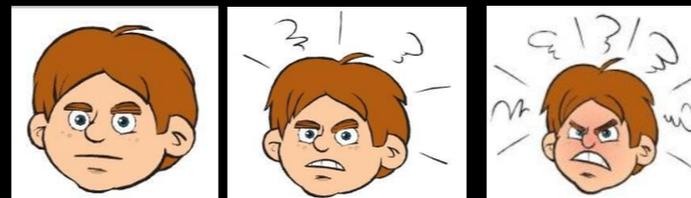
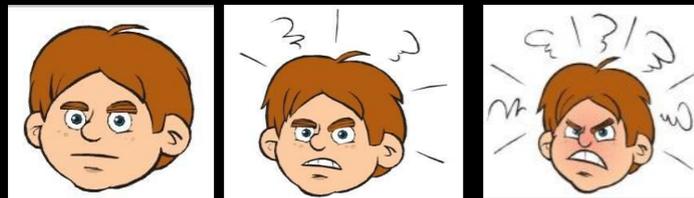
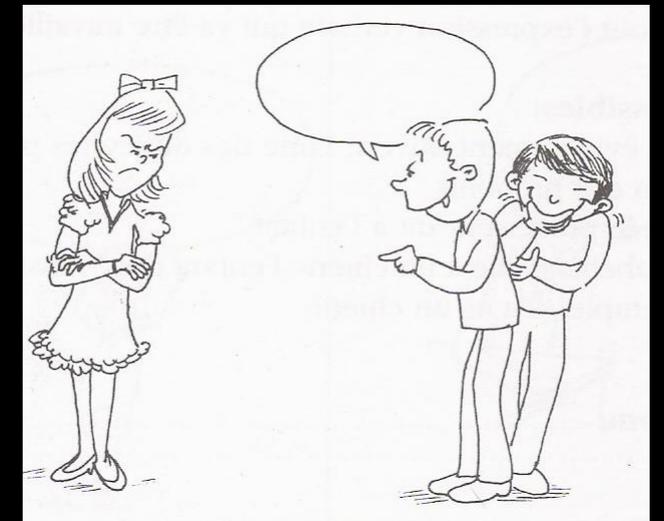
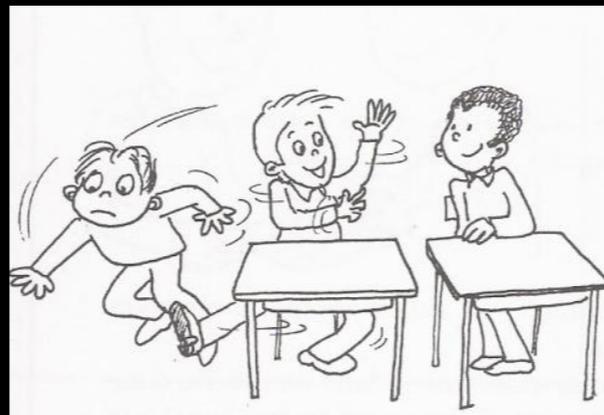
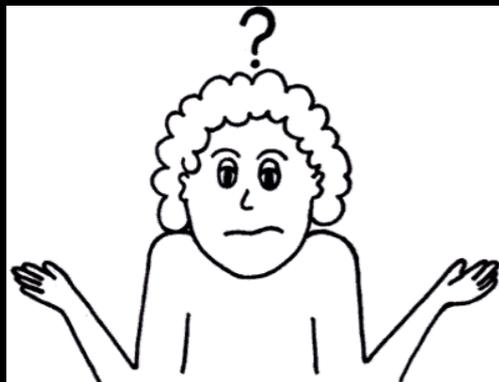


Associer quel sentiment correspond à ces indices corporels.



Se dire comment on se sent...
JE ME SENS

Nuancer



Evaluer la situation pour ce qu'elle est.

Mesurer l'intensité de ses émotions à moduler sa réaction

Développer la flexibilité cognitive en lien avec les émotions

Gérer

'Mes trucs pour rester calme'

contrôle cognitif

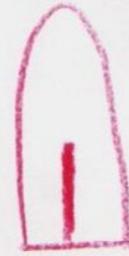
- Me dire 'ce n'est pas si grave'
- Dire comment je me sens à quelqu'un en qui j'ai confiance...

contrôle physique

- Prendre 5 grandes respiration
 - Relaxation, exercice avec les 2 balles...
 - ...
- Quelles ressources pour contrôler ses émotions?
Régulation émotionnelle adéquate à Estime de Soi +

REGULER SES EMOTIONS

me dire
"c'est pas si
grave"



regarder
la video de
les multichats - Kwi
- Kwen
sur
you tube

Se dire :

De ne pas
avoir une
colère telle
que sauter
sur la personne
concernée et la
dévorer
(cela peut se
produire)

Lire une histoire
qui m'aide à me
calmer.

faire un
ma

DS
si on est sûr de
gagner.

Prendre une
douche / un
bain

Je fais
du sport.

Guer un
bon coup

aller
me promener
dehors.

Gérer

Thermomètre de stress

Je me sens...

Stratégies de relaxation

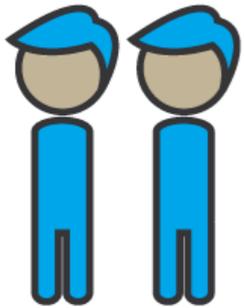
The diagram shows a vertical thermometer with four colored segments: 4 (red), 3 (orange), 2 (yellow), and 1 (green). To the left, four faces show increasing stress levels from 1 (smiling) to 4 (angry). To the right, four dashed boxes are provided for relaxation strategies. Below the thermometer, a large blue circle is shown.

Exemples de stratégies de relaxation

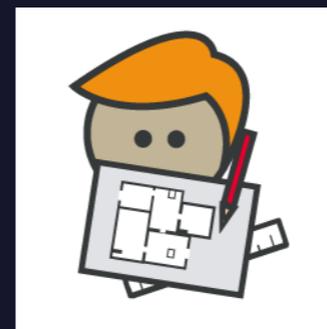
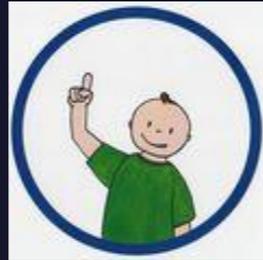
aire de repos 	lecture 	exercice de respiration 	objet sensoriel
--------------------------	--------------------	------------------------------------	----------------------------

- Le langage non verbal
- Les émotions
- La conversation
- Gestion de la colère, Être taquiné/insulté
- La violence
- Être Koala
- Compliments
- Critiques
- Forces et talents

Séance type



RAPPEL



Jeu

imitation

Routine

Conscience de
l'autre, du groupe

rappel

Cpt du jour

Thème

**Auto-
évaluation**

Jeu

Renforcement ⊕

Estime de Soi

Relaxation

**'pour la
prochaine
fois'**

Généralisation

Améliorer l'estime de soi

- Etre attentif aux relations sociales
 - Avec les enfants: bouc émissaire
 - Tuteur
 - Avec l'enseignant: moments privilégiés, complicité

Améliorer l'estime de soi

- Augmenter les situations de réussite
 - Points forts
 - Augmenter graduellement les objectifs
 - Evaluer plusieurs moments de la journée/journée dans sa globalité
 - Donner des responsabilités qu'il pourra assumer
- Renforcer les bons comportements
 - Renforçateurs rapprochés du comportement
 - Informer les parents des réussites

Gérer

Une situation conflictuelle

- Emotion
- Intensité de l'émotion
- Pensées
- Comportements
- Evaluation de mon comportement



Plan pour la prochaine fois

- Emotion
- Pensées (à surveiller)
- Comportements (à faire)

Attribution du manque de contrôle des événements à des facteurs internes stables (*défaut de compétence*)

Sentiments d'auto-dévalorisation, découragement, manque de persévération

Anticipations négatives

Généralisation & chronicisation des affects dépressifs et des schémas cognitifs d'impuissance

Limiter l'agitation

- Permettre de bouger!
 - Pauses
 - Activités spécifiques (effacer tableau, distribuer....)
 - Présenter chaque partie de travail terminée
 - Éviter punition de récréation
 - Permettre des stimulations sensorielles
 - Alternier apprentissages actifs/passifs
 - Délimiter un espace
- Valoriser le calme

ENFANT

Remédiations cognitives:

- **Impulsivité**
- **La planification/L'organisation**
- **Les stratégies de mémorisation**
- **Attention**

Développer un discours interne

'Se parler à soi-même'

'La petite voix intérieure'



Le langage

Rôle dans le déclenchement et l'inhibition des comportements moteurs

Permet un contrôle sur son propre comportement 'autorégulation'

Favorise la focalisation de l'attention

Développer un discours interne

Les programmes d'auto-instructions

Meichenbaum & Goodman, 1971

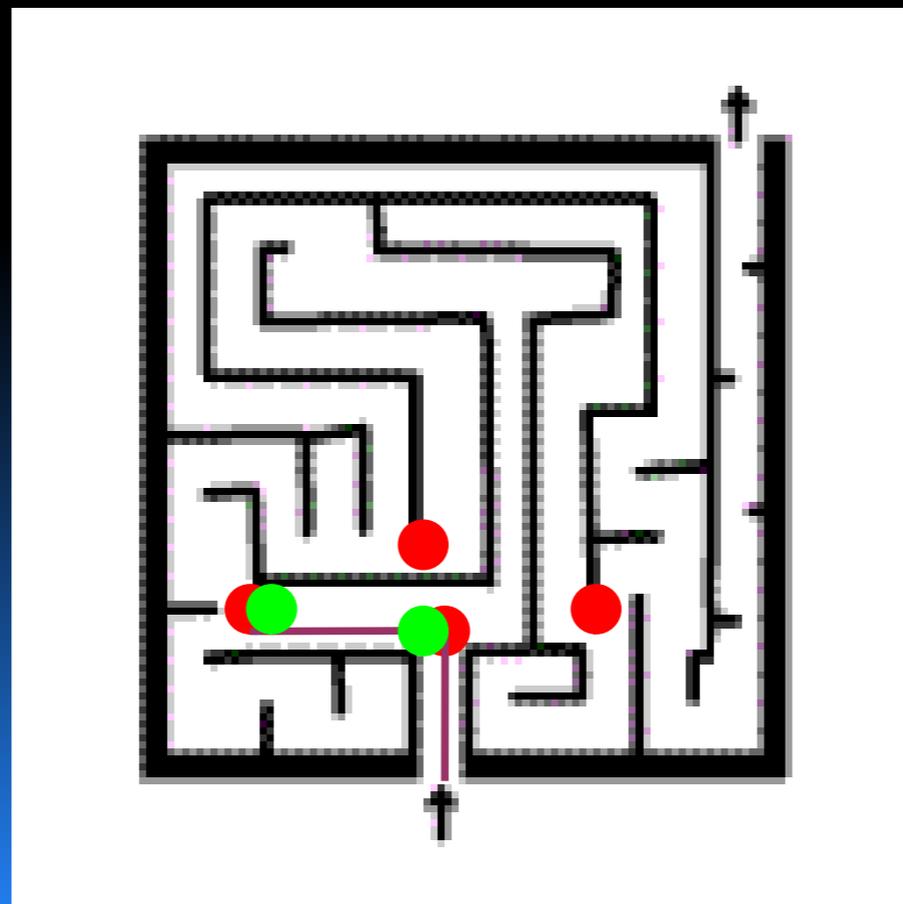
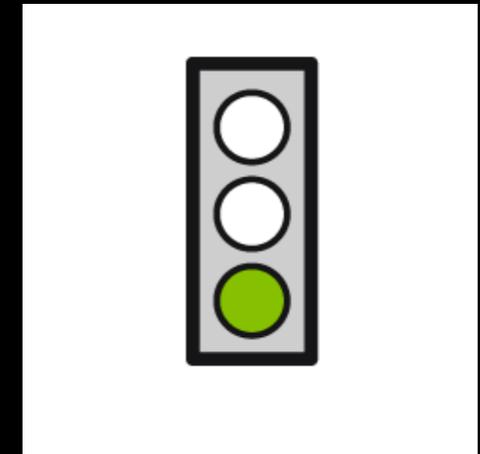
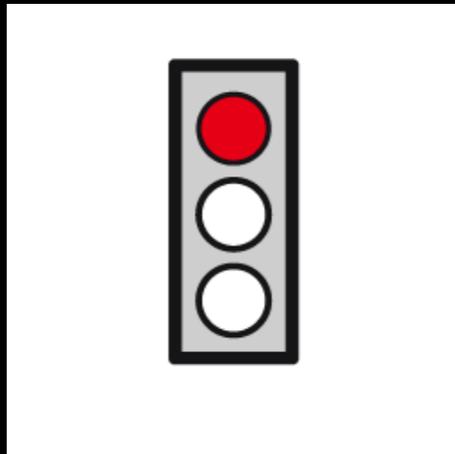
5 phases

- L'adulte exécute la tâche en se parlant à lui-même
- L'enfant exécute la tâche sous la direction de l'adulte
- L'enfant exécute seul la tâche et se parle à voix haute
- L'enfant fait la même chose et se parle à voix basse
- L'enfant utilise le langage mental

(e.g. Albaret et al. 2004)

A vous!!

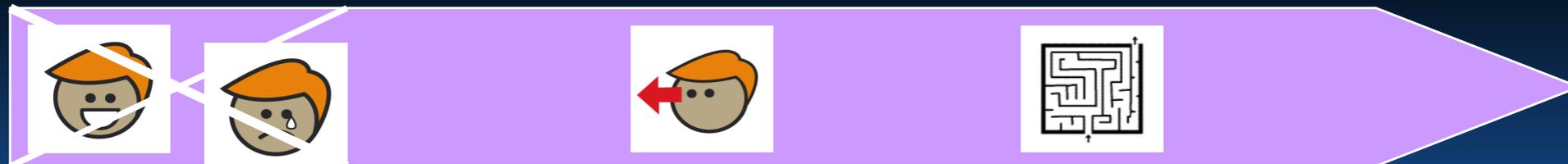
Stop/réfléchis/Go



Gestion du temps

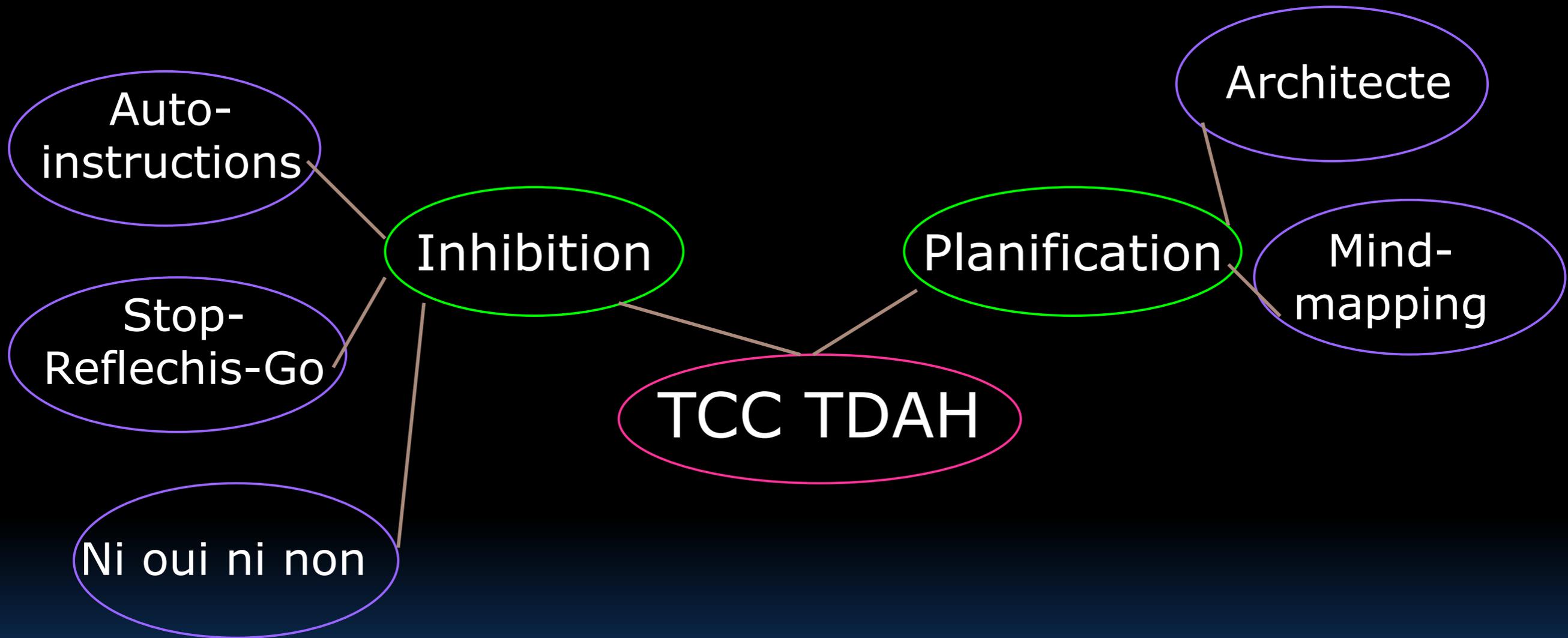
Visualisation du temps qui passe

Aide à l'organisation



Frise chronologique, sablier, time-timer, chronomètres, emplois du temps

Mettre les connaissances en ordre



Mind mapping

Comment développer sa MDT?

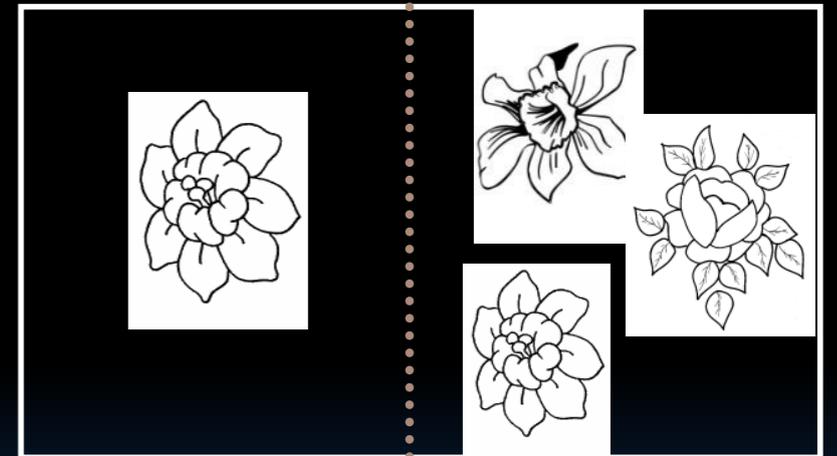
Répétition subvocale

'Le perroquet'

maths

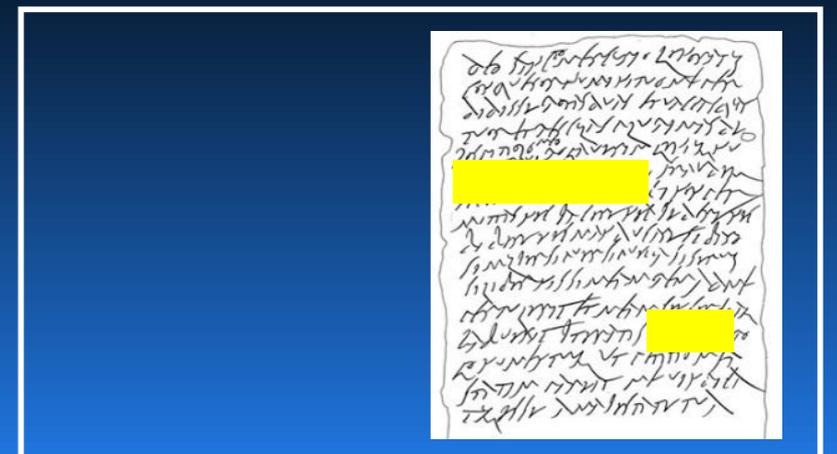
Numéros
téléphone

visualisation



Stratégies de regroupement de l'information

Se centrer sur les informations importantes



Améliorer l'attention

- Structurer l'espace
 - Classe (visuel et auditif)
 - Place de l'élève
 - Bureau
- Indiquer qu'il est attentif/inattentif
 - Attentif: renforçateur concret,
 - Inattentif: code non verbal,
 - Rester attentif: rappel visuel, feuille d'auto-enregistrement

Améliorer l'attention

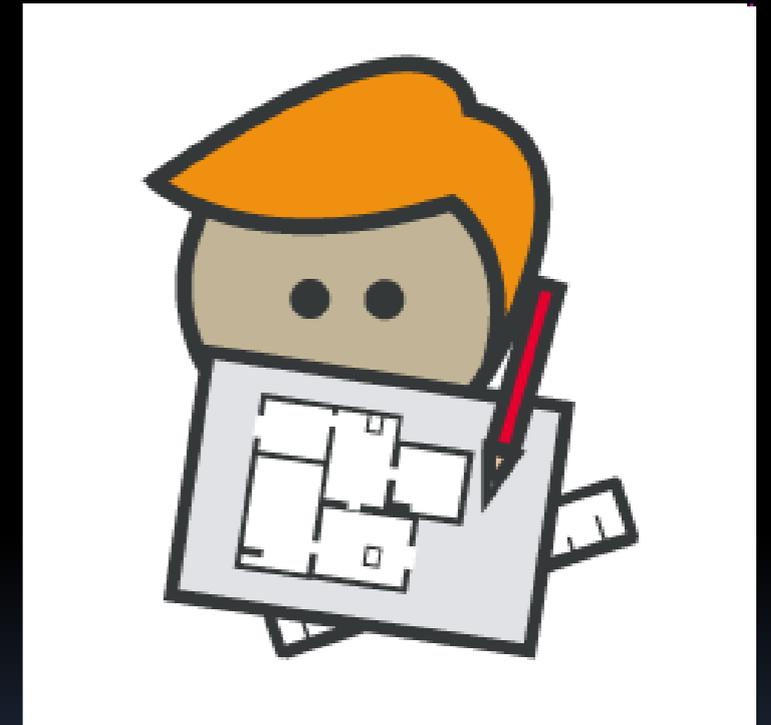
- S'assurer de la compréhension des consignes
 - Regard
 - Nommer
 - Consignes courtes, claires, 1 info à la fois, répéter/faire répéter
 - Support visuel
 - exemples



Améliorer l'organisation

L'architecte

- réfléchit au projet
- Fixe les objectifs
- Prévoit les étapes à accomplir
- Estime le temps d'exécution
- Organise les détails



Méthode Reflecto

P.P. Gagné

CONCLUSIONS

TCC et TDAH

- TCC semblent intéressantes pour TDAH
 - En complément du TM
 - Lorsque le TM inefficace, mal toléré ou refusé
 - Long terme
- Validé par quelques études mais pas assez nombreuses ni rigoureuses

Comment progresser?

- Méthodologie (N, contrôle, mesures)
- Rôle du TM/TCC
- Maintien dans le temps, généralisation
- Parenting
- Sous types, variabilité, hétérogénéité des FE
- Comorbidités
- Lien avec les modèles explicatifs (Sonuga Barke)

BIBLIOGRAPHIE:

Barkley RA. Defiant children. Guilford press.

Barkley RA. Hyperactive children. Guilford press

George G. Mon enfant s'oppose. Odile Jacob

Wodon I. Déficit de l'attention et Hyperactivité chez l'enfant et l'adolescent. Mardaga

Revol.O., Brun, V. Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité : de la théorie à la pratique. Broché

De Coster, P. De Schaetzen, S. Attention à mon attention. www.tdah.be

**Gagné, P-P., Leblanc, N., Rousseau, A.
Apprendre... une question de stratégies. Chenelière Education**

Drouin, C., Huppé, A. Plan d'intervention pour les difficultés d'attention. Chenelière éducation

MERCI POUR VOS EXCELLENTES CAPACITES ATTENTIONNELLES



Ados : changements

- Processus d'autonomisation, de séparation individuation
- enjeux de la relation à autrui sont réactivés
- mise à distance des figures d'attachement: parents
- création de nouveaux liens d'attachement: pairs
- Cette exploration ne se fait que s'il peut s'éloigner en sécurité de la figure d'attachement

Rester présent

- besoin de nous sentir présent ,sans indiscretion ni harcèlement
- être à l'écoute, reconnaître les difficultés
- Être présent disponible sensible patient chaleureux et ouvert
- malgré la critique la colère, Irritable ,hostile ,solitaire ,isolé
- Tête à tête une journée: être ensemble se connecter
- Ados ne doit pas se sentir isolé ou jugé mais connectés et aimés

Respect

- Respecter leur intimité, leur espace psychique
- Ne pas surveiller constamment (!) ou être intrusif
- Leur intérieur ne nous appartient pas
- Respecter leur indépendance et interdépendance
- Se rappeler sa propre adolescence
- Relation basée sur le respect et la confiance

S'ajuster

- Parent doit ajuster son rôle face à leur besoin d'autonomie
- Oui pour éviter le conflit?
- Non : mensonge pour faire ce qu'ils veulent
- Mêmes ado ont besoin de limites pour rester dans la réalité et connaître nos inquiétudes
- Fixer des limites avec douceur et fermeté
- Mais attention à l'isolement à la déconnexion et à la distance

Sincérité

- Créer la confiance pour une bonne communication
- Rester conscients de nos propres angoisses
- ne pas s'enfermer dans ses peurs qui nous empêchent de communiquer
- Dire sincèrement nos peurs et les dangers pour leur bien-être
- Garder la confiance en expliquant clairement les choses

Conscience de soi

- Les aider à développer une conscience de soi en étant en contact avec ses émotions pour faire des bons choix et se fixer des limites
- Renforcer la conscience de soi, l'assurance et l'auto discipline par des activités (Arts martiaux yoga danse peinture escalade)
- Faire expériences de limites et vivre des joies des découvertes et des progrès
- Expérience de maîtrise d'auto efficacité dans un domaine rejailit dans un autre domaines
- Leur apprendre à se fier à leur conscience à leur bon sens et à leur vécu

Etre Parent:
autoritativ

Détachée

- **.Abandon / Instabilité:** instabilité ressentie ou impossibilité de faire confiance à ceux dont nous attendons un soutien et une relation d'intimité.
- **Méfiance / Abus:** les autres vont nous faire du mal, abuser de nous, nous humilier, nous tromper, nous manipuler ou nous dominer.
- **Manque affectif:** notre besoin, à un degré normal, de soutien émotionnel ne sera pas donné par les autres.
- **Imperfection / Honte:** sentiment que l'on n'est pas normal, mauvais, non désiré, inférieur, ou handicapé d'une manière importante, ou que l'on ne serait pas aimé par des personnes proches si on était découvert.
- **Isolement social / Aliénation :** sentiment que l'on est isolé du reste du monde, différent des autres, et/ou ne faisant pas partie d'un groupe ou d'une communauté sociale.

Surprotectrice

- **Dépendance / Incompétence/** on n'est pas capable de prendre ses propres *responsabilités journalières* de manière compétente, sans une aide très importante des autres
- **Peur du danger ou de la maladie/** crainte qu'une catastrophe *imminente* peut survenir à n'importe quel moment ou qu'on ne puisse pas l'empêcher.
- **Fusionnement / Personnalité atrophiée:** une relation fusionnelle est nécessaire – un engagement émotionnel excessif ou une trop grande proximité avec une ou plusieurs personnes (souvent les parents), au détriment d'une individuation complète ou un développement social normal.
- **Échec:** on a échoué ou on va certainement échouer, ou on est fondamentalement incapable, comparé à nos semblables, dans certains domaines de réalisations (école, carrière professionnelle, sport, etc.).

Permissif

- **Prétention exagérée / Image de grandeur/** on est supérieur aux autres, on a des droits spéciaux et des privilèges, ou on n'est pas astreint aux mêmes règles qui président aux relations sociales normales
- **Contrôle insuffisant / Manque de discipline:** difficulté constante ou refus d'exercer un contrôle de soi suffisant, et une intolérance à la frustration (pour atteindre des buts à long terme ou contrôler ses émotions et impulsions).

Autoritaire

- **Négativisme / Pessimisme:** un regard envahissant et permanent sur les aspects négatifs de la vie (souffrance, mort, perte, déception, conflit, culpabilité, ressentiment, problèmes non résolus, erreurs, trahison, choses qui peuvent mal tourner, etc.), tout en minimisant ou en négligeant les aspects positifs et les raisons d'être optimiste.
- **Contrôle émotionnel excessif:** un contrôle exagéré des actions spontanées, des sentiments ou de la communication – habituellement pour éviter la désapprobation des autres, des sentiments de honte, de perte de contrôle de nos impulsions.
- **Idéaux exigeants / Critique excessive:** on doit travailler dur pour atteindre des *niveaux intériorisés* très hauts, dans notre comportement ou notre performance, habituellement pour éviter la critique.
- **Punition / Condamnation:** les gens devraient être punis sévèrement pour leurs erreurs. Cela comprend la tendance à être en colère, intolérant, dur et impatient.