

# Dix conseils aux parents d'un enfant hyperactif

Les parents sont souvent dépassés face aux comportements instables et imprévisibles de leur enfant.

Quelques règles permettent d'organiser au mieux la vie familiale.

## Rester patient

Le comportement de l'enfant est souvent « crispant », et certains parents perdent leur calme. Or, il apporte par-dessus tout d'apporter un cadre de vie calme à l'enfant. Si l'on sent monter la colère, il faut résister à tout prix.

## Éviter le rapport de force

Les cris, les punitions (et encore moins les coups) n'ont aucune utilité et vont même enfermer l'enfant dans son trouble. Si l'enfant en a trop fait, prendre des mesures simples (comme le mettre dans sa chambre un certain temps), toujours les mêmes.

## Créer un cadre calme

Naturellement porté à se dissiper, l'enfant a besoin d'un milieu de vie calme. On évitera donc les musiques bruyantes, les films ou jeux vidéos trop agités, les fêtes trop fréquentes avec d'autres camarades, ainsi bien sûr que les querelles à domicile.

## Simplifier le complexe

Le jeune hyperactif a du mal à se concentrer. Pour les devoirs comme pour les jeux, on l'aidera donc grandement en procédant par étapes les plus simples possibles. Quitte à se répéter.

## Prévenir les risques

La dimension impulsive du trouble fait que l'enfant est inconscient du danger. Les parents doivent avoir une vigilance redoublée en ce domaine (jeux ou jouets dangereux, traversée des routes, substances toxiques, etc.). Choisir une personne expérimentée quand on fait garder son enfant.

## Surveiller la scolarité

Le risque est évident que l'enfant décroche en classe : outre l'aide d'éducateurs spécialisés, les parents doivent aider leur enfant pour les apprentissages de base. Il faut procéder à petites séances répétées, car l'enfant ne se concentre pas sur de longues périodes.

## Réguler l'alimentation

L'enfant hyperactif peut manger n'importe comment (grignotage en pleine journée). Et le traitement par médicament coupe l'appétit le midi, moins le soir. Il faut être vigilant sur l'équilibre des prises alimentaires, pour ne pas favoriser d'autres troubles (surpoids, caries, etc.).

## **Améliorer le sommeil**

Une chambre calme, aérée, des horaires de coucher et de lever réguliers sont indispensables, surtout en cas de traitement par médicaments qui augmentent le risque d'insomnie.

## **Garantir la confiance en soi**

Objet de réprimandes (ou de moquerie) en raison d son comportement, l'enfant peut souffrir d'un terrible manque de confiance en lui. Il faut le motiver par des encouragements à chaque réussite, ne pas s'appesantir sur ses erreurs et échecs.

## **Penser à soi aussi**

Il est difficile d'élever un enfant hyperactif : les parents ne doivent pas tout sacrifier et prendre le risque de se déstabiliser, ce qui se répercutera sur la qualité de leurs relations. On doit se faire aider par des parents, par des groupes de soutien et des associations, par du personnel éducatif spécialisé et des psychologues. Le couple doit se préserver des moments de retrouvailles.

## **Pour aller plus loin**

[Hyperactivité avec déficit de l'attention : une épidémie ?](#)

[Les symptômes de l'hyperactivité](#)

[Les troubles associés à l'hyperactivité](#)

[Hyperactivité : qui est touché ?](#)

[Les facteurs de risque de l'hyperactivité](#)

[Hyperactivité : aspects génétiques et neurologiques](#)

[Soigner l'hyperactivité : les médicaments](#)

[Soigner l'hyperactivité : accompagnement et psychothérapie](#)

[Dix conseils aux parents d'un enfant hyperactif](#)

*Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du docteur Pierrick HORDE*

*Dernière modification le mardi 15 décembre 2009 à 20:15:25 par charlesmuller*