

CATHERINE VIÈS-DUFFAU

Mathias Rebuffé

Je suis hyperactif(ve), et alors?



LE TDA/H
EXPLIQUÉ AUX ENFANTS

DBS

**Je suis
hyperactif(ve),
*et alors?***

**Pour toute information sur notre fonds et
les nouveautés, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com**

© De Boeck Supérieur s.a., 2023
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale, Paris : avril 2023
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2023/13647/063
ISBN 978-2-8073-5066-3

CATHERINE VIÈS-DUFFAU

Mathias Rebuffé

**Je suis
hyperactif(ve),
et alors ?**



DBS

Table des matières

Avant-propos	7
Comment lire ce livre ?	9

Qui suis-je ?

Dis, c'est quoi le TDA/H ?	15
› À quoi est-il dû ?	18
› Comment le diagnostique-t-on ?	19
Le TDA/H, qu'est-ce que ce n'est pas ?	21
› Un enfant TDA/H n'est pas fainéant !	21
› Un enfant TDA/H n'est pas toujours un enfant qui bouge tout le temps !	22
› Un enfant TDA/ H n'est pas bête !	23
› Un enfant TDA/H n'est pas malade !	24
› Avoir un TDA/H, c'est compliqué !	25
<i>À toi de jouer !</i>	26

Mon inattention et moi

Ça veut dire quoi « TDA » ?	31
<i>À toi de jouer !</i>	37
La fatigabilité	39
<i>À toi de jouer !</i>	43
M'organiser, c'est compliqué !	46
<i>À toi de jouer !</i>	50
Je ne retiens rien !	55
<i>À toi de jouer !</i>	58

Hyperactif et impulsif, moi ? 60

Mais de quoi parle-t-on ? 63

L'hyperactivité, c'est quoi ? 64

À toi de jouer ! 66

› Je mange donc je bouge ! 69

À toi de jouer ! 71

Et l'impulsivité ? 73

› Je suis incapable d'attendre 74

À toi de jouer ! 76

› Je déteste la frustration ! 77

À toi de jouer ! 79

› Hyperémotif, moi ? 80

À toi de jouer ! 81

› Je joue trop ? 82

À toi de jouer ! 84

› Moi et les règles, bof ! 87

À toi de jouer ! 89

› Et avec les autres ? 91

Je suis TDAH 92

Mes superpouvoirs de TDA/H 94

Je suis hypersensible 96

À toi de jouer ! 97

J'ai de l'imagination 99

À toi de jouer ! 102

J'assume en sport 105

J'ai le don de l'hyperfocalisation 106

Conclusion 108

Remerciements 110

RESSOURCES NUMÉRIQUES

Au fil de ta lecture, retrouve des compléments audio à télécharger :

1. Exercices de sophrologie, p. 37
2. Exercices de méditation, pp. 38 et 44
3. Exemple de météo des émotions, p. 38

Repère aussi les exercices complémentaires à réaliser dans ton cahier à télécharger :

1. Modèles de plannings, p. 50
 2. Liste de ton matériel scolaire, p. 51
 3. Comment passer à l'action ?, p. 53
 4. Questionnaire : « Qui suis-je face aux écrans ? », p. 86
 5. Charte familiale de l'utilisation des écrans, p. 86
- + **Un dossier spécial à télécharger** : Jeu de cartes des émotions, pp. 10 et 79

Pour l'accompagnant, des compléments sont également disponibles :

1. Consignes pour la météo des émotions, p. 38
2. Conseils pour éviter les consignes donnant des doubles tâches, p. 58
3. Feedback sur le questionnaire « Qui suis-je face aux écrans ? », p. 86

Repérez les ressources numériques dans votre livre sous forme de QR codes accompagnés d'un lien mini.

Comment télécharger votre ressource ?

Flashez les QR codes avec votre téléphone ou votre tablette



OU

Tapez l'URL des liens minis dans votre navigateur



Avant-propos

Au sein de l'école que j'ai créée il y a quelques années dans le réseau Arborescences, je vois de plus en plus souvent arriver des enfants munis d'une panoplie de bilans divers et variés (orthophonique, psychomoteur, psychologique, etc.), ce qui n'était pas forcément le cas au début. Ces bilans impliquent des étiquettes difficile à porter (HP, dys, TDA/H, TSA, etc.). Cela n'est pas valable qu'au sein de l'école mais aussi dans toute la société.

Personnellement, je n'aime pas les étiquettes, car elles enferment celui qu'elles désignent dans une posture, un rôle. Il est alors plus difficile de le faire évoluer ou de modifier l'image qu'il a de lui-même. Paradoxalement, les étiquettes sont néanmoins nécessaires pour comprendre et s'adapter aux problématiques rencontrées par chacun.

Les enfants ont-ils de plus en plus de problèmes ? Concrètement, je ne le pense pas et les études ne le démontrent d'ailleurs pas non plus. La réponse est évidemment multifactorielle. Sans doute sommes-nous arrivés à un tel stade de connaissance neuroscientifique que chaque difficulté est analysée pour trouver une explication valable. Ces avancées sont très positives et bénéfiques : elles permettent de mieux comprendre comment fonctionnent les enfants et d'identifier leurs besoins réels afin de les aider à gérer leurs difficultés, parfois extrêmement handicapantes et délétères, notamment pour l'estime de soi.

Alors, où se situe la limite ? C'est une question cruciale, me semble-t-il. Quand doit-on faire passer des bilans à un enfant

dans son cursus scolaire ? Et quand s'arrêter ? Certains enfants ont un planning de ministre, rempli d'activités extra-scolaires, de bilans, de prises en charge diverses... Mais quand se posent-ils ? Quand ont-ils l'opportunité de s'ennuyer ? N'en fait-on pas trop ? Enfants et parents s'épuisent.

Trouver une limite acceptable pour chaque enfant et chaque famille est essentiel, entre bilans, prises en charge ET... le « laisser-tranquille ». L'épanouissement de tous passe aussi par là. Le but d'un bilan n'est pas de coller une étiquette à l'enfant ou de le faire entrer dans des cases « parfaites », imposées par le système, mais bien de trouver des solutions à un fonctionnement problématique.

Il s'agit d'accepter qu'il soit ce qu'il est... tout simplement ! Même si ce n'est pas simple, son bonheur passera aussi par là. Alors, n'en faisons ni trop, ni trop peu, trouvons le juste équilibre ; quel que soit le regard des autres. Il me semble important en tant que parent ou accompagnateur adulte de se poser quelques minutes pour analyser nos motivations. Certains enfants sont certes différents, imparfaits, vivants, pleins d'émotions, et c'est ainsi. Mais ils sont aussi réellement merveilleux !

Certains arrivent à gérer leur TDA/H, et c'est super ! Pour d'autres, en revanche, c'est un véritable calvaire. L'hyperactivité peut, en effet, avoir de nombreuses conséquences au quotidien, tant pour l'enfant que pour son entourage. Dans ce cas, on parlera carrément de handicap. Il est alors indispensable de se servir des avancées scientifiques pour aider chacun à trouver la paix et bénéficier d'une meilleure qualité de vie. Il est en effet possible de « gommer » certains aspects du TDA/H, d'apprendre à composer avec lui et d'avoir une vie riche et enrichissante, heureuse et épanouissante. C'est ce que nous souhaitons tous à nos enfants.

Comment lire ce livre ?

J'espère avant tout que ce livre vous sera utile, car c'est dans cette optique que je l'ai imaginé et créé : qu'il soit un livre-outil, un livre-ami, comme un livre de chevet que l'on aime ! Un livre qui pourra être lu, en première lecture, avec le parent ou l'adulte pour comprendre, faire le lien, discuter... Puis, en seconde lecture, l'enfant pourra se l'approprier, s'impliquer, gribouiller, réfléchir, fabriquer son propre livre intime, en quelque sorte. Il pourra alors le ressortir, le lire et le relire quand il en aura besoin, certains jours où ça ne va pas trop ou, simplement, pour se rappeler certaines idées.

Quatre outils sont disponibles en plus de ce livre :

1. **Des compléments audio** auxquels vous pourrez accéder en scannant les QR codes disséminés dans le livre avec un smartphone ou une tablette (voir p. 6 pour plus d'infos) ;
2. **Un cahier d'exercices** qui reprend certaines activités proposées dans le livre. L'enfant peut les compléter directement dans le livre, ou télécharger le cahier complet et l'imprimer. Il pourra y écrire, dessiner, gribouiller ou couper tout à son aise au fur et à mesure de sa lecture.

CAHIER D'EXERCICES
www.lienmini.fr/50663-cahier-ex



Comment parler des troubles de l'attention avec son enfant ?

Comment lui expliquer leurs implications ? Comment l'aider à apprivoiser ses troubles et à gérer son hyperactivité et son impulsivité ?

Pas toujours simple, surtout quand, en tant que parent, on se sent déjà bousculé et on ne comprend pas nécessairement soi-même tout ce que cette problématique implique.

Richement illustré, ce livre est destiné à aider parents et enfants à mieux (se) comprendre. Il s'agit d'une véritable boîte à outils.

Il est accompagné de compléments à télécharger :

- **un cahier d'exercices** pour aider l'enfant à s'accepter et à s'épanouir ;
- **des audios** ;
- **un cahier pour l'accompagnant** avec des conseils et des pistes.



Catherine Viès-Duffau, infirmière de formation et thérapeute, est la fondatrice et directrice d'une école associative à pédagogie alternative destinée aux enfants à haut potentiel, membre du réseau Arborescences, qui prend en charge à la fois les aspects émotionnels et scolaires. Elle-même maman de trois enfants HP, cette problématique ainsi que les troubles de l'apprentissage et du comportement l'interpellent tout particulièrement.

Mathias Rebuffé est illustrateur et dessinateur de bandes dessinées.

14.95 €



978-2-8073-5066-3

www.deboecksuperieur.com

