

# TDAH : GUIDE POUR LA PSYCHOÉDUCATION

## Qu'est-ce que le TDAH?

Le déficit d'attention avec hyperactivité est un trouble neurodéveloppemental. Les symptômes sont présents selon un continuum d'intensité allant de léger à sévère. Le trouble est une condition chronique, avec des manifestations pour toute la vie.

## Quels sont les traitements du TDAH?

La prise en charge devrait être **multimodale**. Les résultats sont bonifiés lorsque le traitement intègre différentes interventions: éducation, psychoéducation, médication, psychothérapie avec des approches motivationnelles et comportementales.

**La prise en charge devrait impliquer une collaboration entre le médecin, le patient et la famille. Il est important de cibler des objectifs selon les besoins de chacun, considérant qu'ils peuvent aussi changer avec le temps.**

**Deux interventions importantes dans le cadre d'une prise en charge multimodale:**

### PSYCHOÉDUCATION

**La psychoéducation devrait être la première intervention.**

Pour assurer des résultats : éduquer la famille / le patient à propos du TDAH (symptômes, défis fonctionnels, comorbidités et traitements).

### INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

Les interventions psychosociales contribuent à réduire les défis liés aux symptômes du TDAH et à améliorer la qualité de vie. Les approches des interventions psychosociales connues pour avoir le plus de bienfaits sont d'approches **cognitive** et **comportementale**.

## PSYCHOÉDUCATION

### Explorer

- ◆ Qu'est-ce que l'individu/la famille connaît du TDAH

### Démystifier

- ◆ Mythes sur le TDAH
- ◆ Processus d'évaluation et de diagnostic

### Nourrir l'espoir

- ◆ Les interventions efficaces existent et procurent des résultats positifs

### Éduquer

- ◆ Important de combiner les interventions pharmacologiques et psychosociales
- ◆ Risques et bénéfices

### Empathie

- ◆ Se montrer compréhensif face aux états de découragement et de frustration

### Encourager

- ◆ Une approche ferme
- ◆ Formuler des remarques positives plutôt que négatives
- ◆ Éviter les reproches

### Reconnaître

- ◆ Les comportements appropriés lorsqu'il sont observés
- ◆ Lorsque les objectifs sont atteints

### Être sensible

- ◆ Les perceptions et les croyances concernant le TDAH peuvent varier avec la culture et le sexe

### Motiver

- ◆ Cultiver forces et talents
- ◆ Encourager le développement des aptitudes liées à l'apprentissage

### Promouvoir

- ◆ L'activité physique
- ◆ Une saine hygiène du sommeil
- ◆ Une alimentation saine

### Humour



L'humour peut diminuer les situations étranges ou les tensions, ainsi que réduire les conflits

### Ressources

- ◆ Sites web
- ◆ Services communautaires
- ◆ Livres



# TDAH : GUIDE POUR LES INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES

## A la maison

### Consignes

- ◆ Avant de donner une consigne, établir le contact visuel et/ou démontrer un geste physique chaleureux
- ◆ Être clair
- ◆ Demander de répéter la consigne, ou valider sa compréhension avant de procéder

### Comportement

- ◆ Employer une approche positive, un ton calme
- ◆ Enseigner des techniques de relaxation et agir pour prévenir l'escalade de conflit
- ◆ Favoriser des renforcements positifs (Reconnaître les moments où le jeune joue adéquatement)
- ◆ Fixer des buts qui sont réalistes (devoirs, routine du coucher) et les lier à des privilèges
- ◆ Nommer des incitatifs positifs et des conséquences appropriées au contexte: 'Quand tu ... il se passera ... ou tu pourras...'
- ◆ Démontrer de l'empathie en disant 'Je comprends'
- ◆ L'adulte joue un rôle de modèle pour le contrôle de soi, les réactions émotionnelles appropriées ainsi que pour un mode de vie sain (hygiène de sommeil, bonne alimentation, exercice physique et loisirs)
- ◆ Quand on donne des choix, offrir un max. de 2-3 options

### Environnement

- ◆ Structure et routine sont essentielles
- ◆ Parents/partenaires doivent tenir le même discours, être fermes et respecter leurs propres paroles
- ◆ Encourager la priorisation plutôt que la procrastination
- ◆ Avoir recours à des rappels visuels et sonores (pictogrammes, alarmes, agenda, collants)
- ◆ Segmenter les tâches en de plus petites
- ◆ Allouer régulièrement des temps de pause
- ◆ Pendant les devoirs ou l'heure du coucher, permettre de la musique ou les écouteurs

## A l'école

### Consignes

- ◆ Donner des consignes claires et précises
- ◆ Avant de donner les consignes, s'assurer d'obtenir l'attention de l'élève
- ◆ Valider la compréhension et au besoin clarifier
- ◆ Impliquer activement l'élève en lui proposant du travail qui correspond à son niveau académique

### Comportement

- ◆ Offrir une rétroaction immédiate et fréquente
- ◆ Verbaliser des demandes directes - "Quand...tu devras"
- ◆ Pour les transitions, utiliser du soutien visuel
- ◆ Allouer du temps pour bouger

### Environnement

- ◆ Permettre un espace de travail distinct du reste du groupe
- ◆ Offrir un lieu où préserver/retrouver son calme

### Mesures adaptatives

- ◆ Avant d'initier une tâche, la découper en de plus petites étapes
- ◆ Avoir recours à du support visuel (images)
- ◆ Durant les évaluations et examens, allouer du temps supplémentaire
- ◆ Pour la prise de notes, accorder l'aide d'un pair ou l'utilisation d'une technologie d'assistance
- ◆ Pour un plan de support consulter le modèle de CADDRA

## Au travail

### Mesures adaptatives

- ◆ Identifier les besoins
- ◆ Pour l'organisation de l'espace de travail, s'inspirer du canevas offert par CADDRA

### Accompagnement

- ◆ Suggérer à l'employé des rencontres fréquentes et régulières avec le supérieur
- ◆ Encourager une approche collaborative
- ◆ Fixer des buts, apprendre à prioriser, revoir la progression régulièrement
- ◆ Identifier les techniques de gestion du temps efficaces au client, p. ex. l'utilisation de planificateur, des applications
- ◆ Organiser et maintenir un endroit propice aux bonnes habitudes de travail

### Outils

- ◆ Applications mobiles/sites web pour une meilleure organisation et/ou productivité [caddra.ca/medical-resources/psychosocial-information](http://caddra.ca/medical-resources/psychosocial-information)

## Relations

- ◆ Comprendre l'impact que le TDAH peut avoir sur les relations avec les conjoints, les pairs, la famille, les amis, les enseignants et les collègues de travail
- ◆ Reconnaître et accepter que vivre avec le TDAH peut engendrer des frictions et des frustrations entre les parents et les enfants, tout comme entre les partenaires (difficultés avec l'autocontrôle, avec la gestion du temps)
- ◆ Apprendre à écouter et communiquer efficacement
- ◆ Prévoir régulièrement des moments pour communiquer (pas juste parler) pour discuter des objectifs, des plans (distinguer ce qui fonctionne de ce qui ne fonctionne pas)
- ◆ Prévoir des temps plaisants en famille, en couple et avec les enfants
- ◆ Pratiquer des techniques de relaxation et de pleine conscience
- ◆ Demeurer calme, positif, reconnaître et valider ses forces!

### D'autres services peuvent être envisagés:

- |                       |                   |   |
|-----------------------|-------------------|---|
| ◆ Psychologue         | ◆ Orthophoniste   | ◆ Orthopédagogue                                |
| ◆ Tuteur              | ◆ Coach/Mentor    | ◆ Ateliers d'éducation (pour jeunes et parents) |
| ◆ Thérapeute familial | ◆ Psychoéducateur |   |

