

Le TDAH, c'est quoi?



Brochure d'information pour les enfants atteints du TDAH

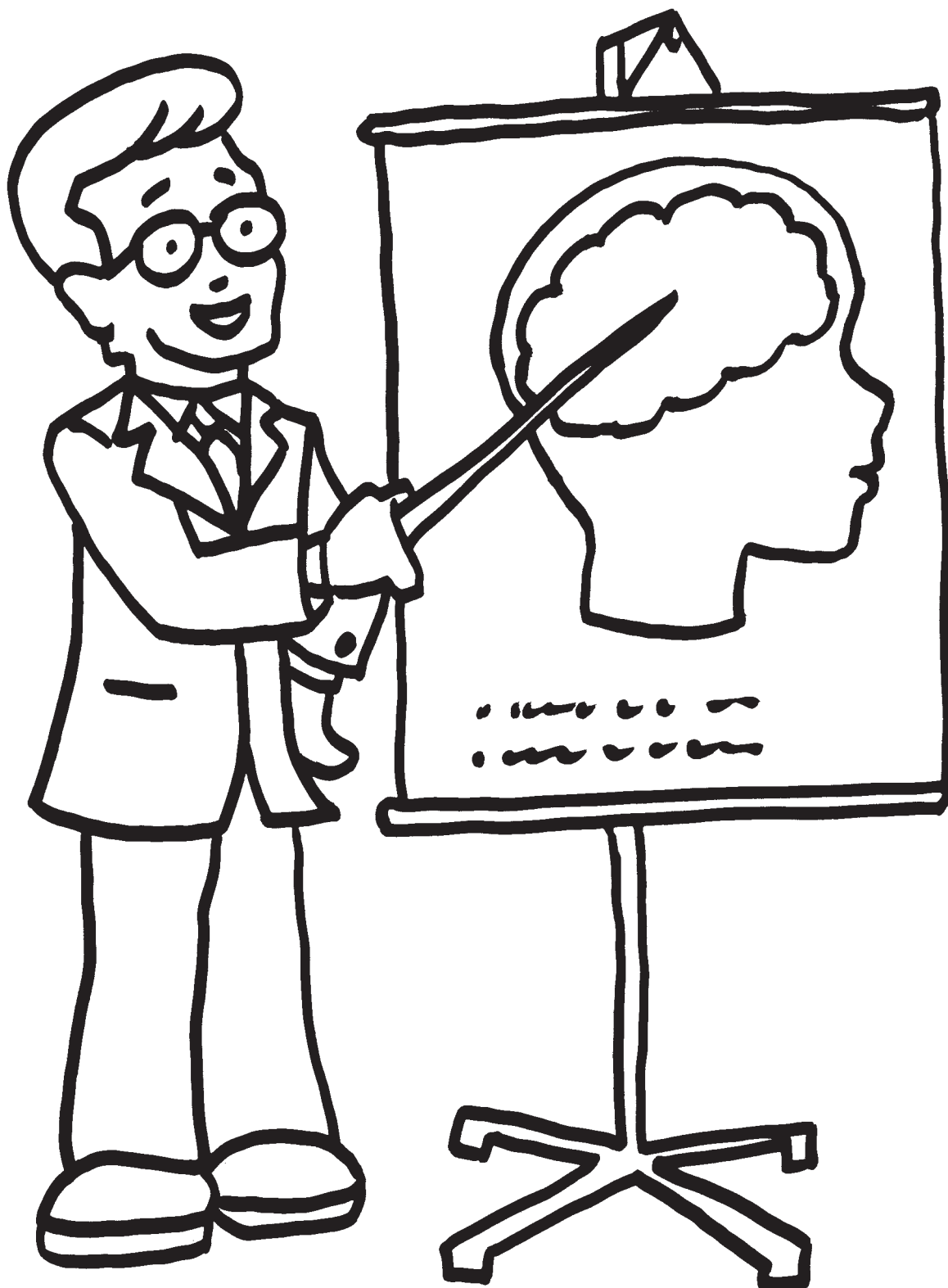
LE TDAH, C'EST QUOI?

L'abréviation TDAH veut dire « Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité ». On l'appelle aussi parfois TDA, pour « Trouble déficitaire de l'attention ». C'est la même chose, mais le nom officiel du trouble est « TDAH ». Le TDAH peut toucher les enfants, les adolescents et les adultes.



COMMENT ÇA SE FAIT QUE J'AI LE TDAH?

On ne sait pas vraiment pourquoi certaines personnes sont atteintes du TDAH, mais les chercheurs et les médecins pensent que le trouble est dû à une différence des niveaux d'activité dans le cerveau.



QUE SE PASSE-T-IL SI J'AI LE TDAH?

Un enfant atteint du TDAH peut avoir un comportement différent de celui de ses amis ou de ses frères ou sœurs. Il est possible que tu oublies de faire les choses qu'on te demande ou qu'on doive te les rappeler constamment.

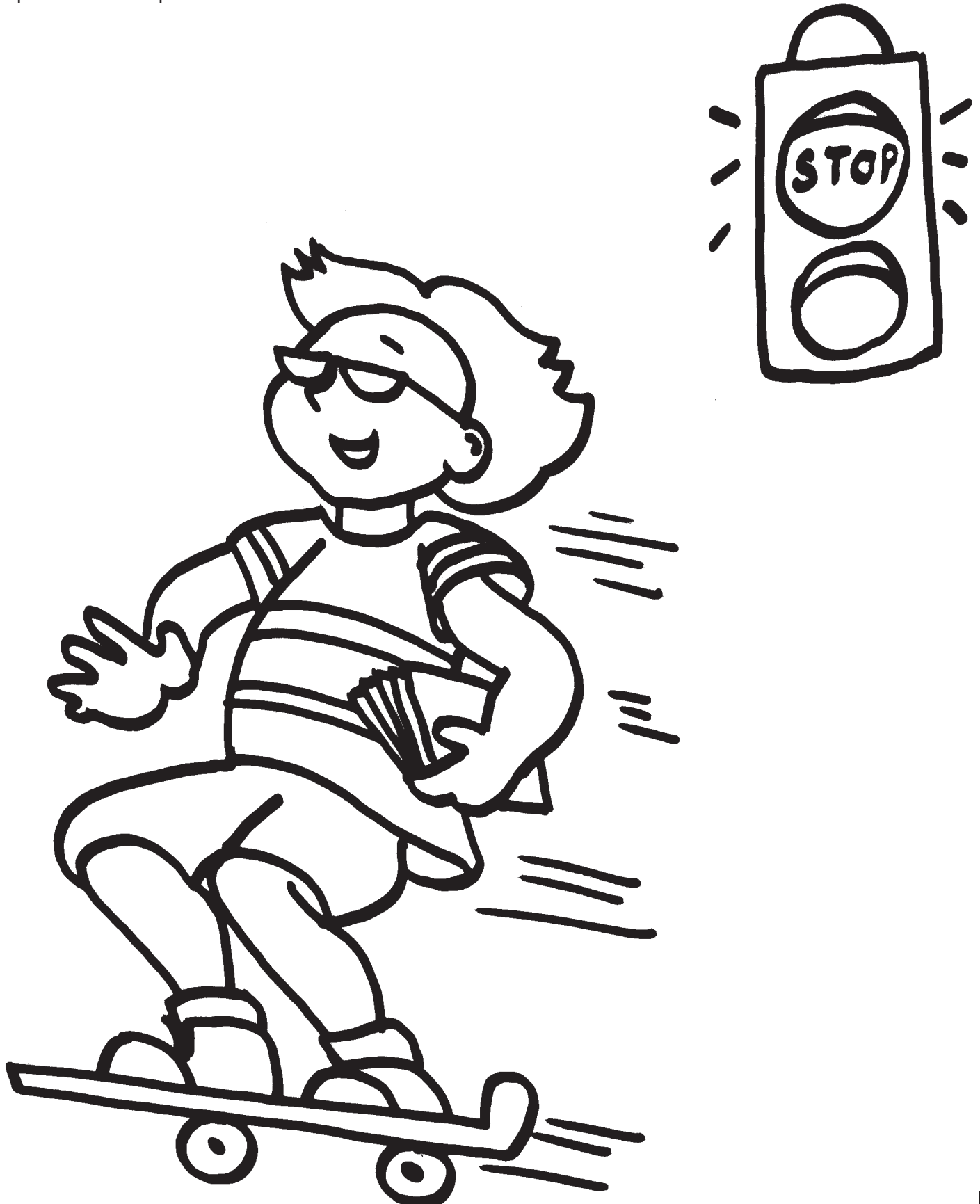
Parfois, tu peux avoir de la difficulté à faire attention, surtout lorsque c'est quelque chose d'ennuyeux ou s'il y a trop de détails à mémoriser. C'est ce qu'on appelle l'inattention.



Parfois tu te sens excitée, avec beaucoup d'énergie. C'est ce qu'on appelle l'hyperactivité. Tu peux alors avoir du mal à rester assise pendant une longue période ou tu peux trouver ennuyeux d'être obligée de rester longtemps assise à la même place.



Parfois, une personne atteinte du TDAH ne prend pas le temps de penser avant d'agir. On dit qu'elle est **impulsive**. C'est-à-dire qu'elle répond aux questions avant même qu'on ait fini de les poser, qu'elle agit de manière dangereuse, par exemple en n'attendant pas que le feu passe au vert pour traverser la rue.



LE TDAH ET L'ÉCOLE

Si tu as le TDAH, il se peut que tu aies des problèmes à l'école. Ce n'est pas parce que tu n'es pas intelligent, c'est plutôt parce que tu n'arrives pas à faire attention à ce que dit le professeur. Tu peux avoir de la difficulté à te concentrer pour faire tes devoirs ou tu peux même parfois oublier de les faire ou les perdre. Ce n'est pas grave d'avoir le TDAH, mais il est important que tu reçoives l'aide dont tu as besoin. Les enfants qui ont le TDAH sont tout aussi intelligents que les autres.



À FAIRE À L'ÉCOLE

Voici quelques conseils pour t'aider à l'école :

- ✓ Assieds-toi près du professeur et du tableau, ce qui t'aidera à faire plus attention.
- ✓ Assieds-toi à côté des enfants qui font leur travail, qui ne perdent pas leur temps ou qui ne parlent pas trop.
- ✓ Sers-toi d'un carnet sur lequel tu peux inscrire **CHAQUE** devoir au moment où le professeur le donne. Ne reporte pas cela à plus tard ou à la fin de la classe, tu pourrais oublier!
- ✓ Si tu te sens vraiment super chargée d'énergie en classe, tes parents pourraient demander au professeur de te permettre de circuler un peu, par exemple, pour aller boire ou pour essuyer le tableau. Mais n'oublie pas de demander d'abord la permission du professeur!
- ✓ Si tu es facilement distraite durant les tests, demande au professeur si tu peux faire ton test dans un endroit plus tranquille. Demande-lui de te donner plus de temps si tu en as besoin.
- ✓ Travaille avec ton professeur ou ton conseiller pour acquérir de bonnes habitudes pour étudier, répondre aux tests et t'organiser.
- ✓ Place chaque devoir dans le cartable correspondant à la matière. Vérifie le contenu du cartable de chaque matière et n'oublie pas de rendre tes devoirs!
- ✓ Avant de quitter l'école après les classes, vérifie sur une liste que tu as tout ce qu'il te faut pour faire tes devoirs pour le lendemain.
- ✓ Étudie avant **CHAQUE** test ou interrogation. Demande à tes parents de te préparer un test ou des questions à faire la veille du test ou de l'interrogation pour t'exercer.
- ✓ Relis ton travail. Les personnes atteintes du TDAH vont parfois trop vite et font des fautes d'inattention. Il est donc très important que tu relises ton travail pour corriger les erreurs. Si tu utilises un ordinateur, n'oublie pas de te servir du correcteur pour vérifier l'orthographe et la grammaire!





À FAIRE À LA MAISON

Voici quelques conseils utiles pour t'aider à faire tes devoirs à la maison :

- ✓ Trouve un endroit tranquille pour étudier à la maison. Certains enfants aiment le silence pour faire leurs devoirs, alors que d'autres préfèrent un fond de musique douce. Essaie différentes ambiances pour voir ce qui te convient le mieux.
- ✓ Planifie! N'attends pas la dernière minute pour te mettre au travail. Si tu dois te presser pour faire un travail, le résultat sera médiocre ou incomplet. Donne-toi suffisamment de temps pour faire du bon travail.
- ✓ Si tu as un projet important, divise-le en tâches plus petites et exécute chaque tâche étape par étape. Planifie à l'avance à quel moment terminer chaque tâche.
- ✓ Utilise des livres enregistrés sur cassette pour tes lectures si cela t'aide à mieux entendre et retenir l'information.
- ✓ Si cela peut t'aider, conserve à la maison un deuxième exemplaire de chaque livre et document utilisé en classe, pour être sûr d'avoir toujours ce qu'il te faut pour ton travail. Tes parents pourraient en discuter avec le professeur.



ET LE MÉDICAMENT?

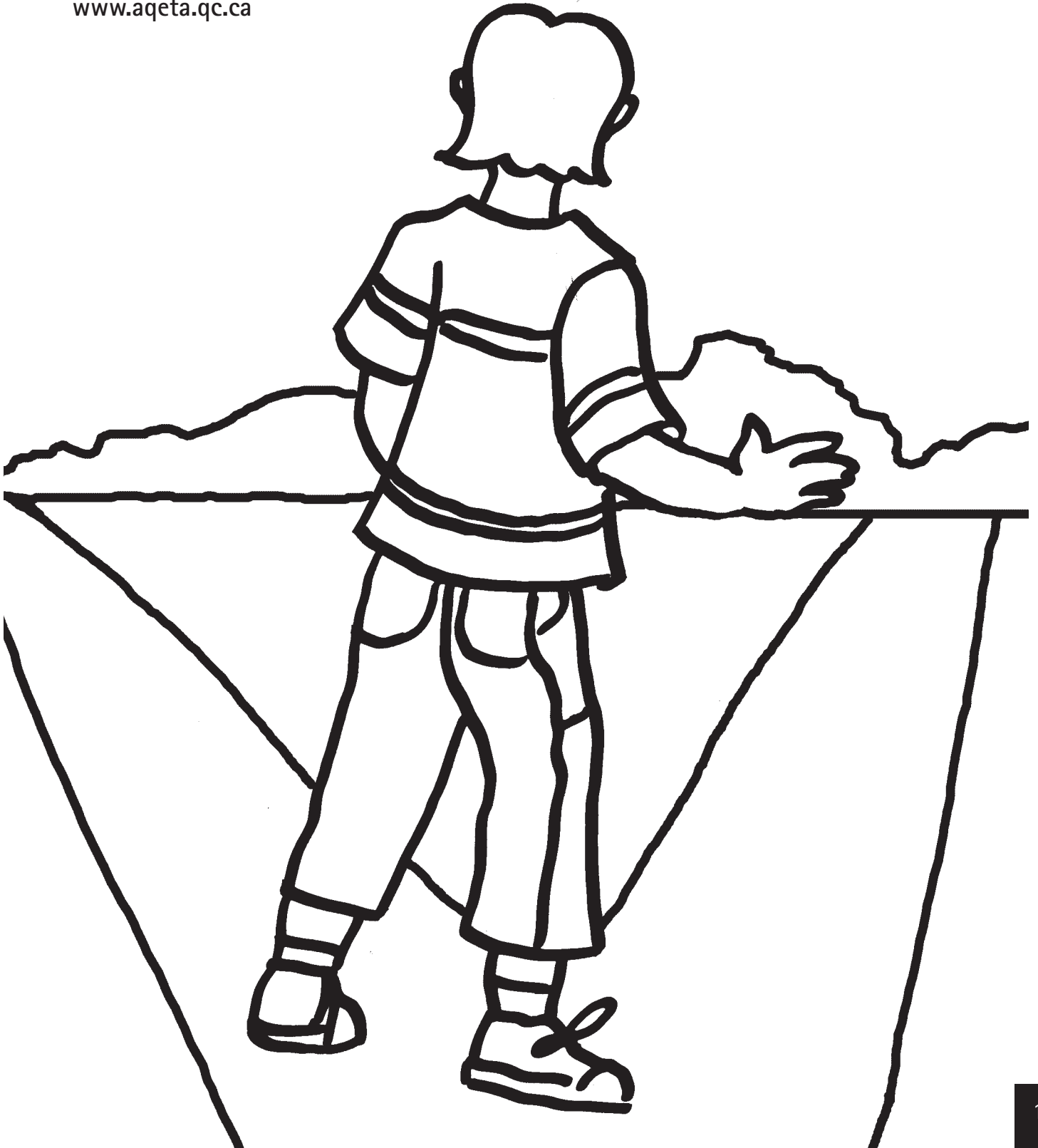
Les chercheurs pensent que certaines parties du cerveau fonctionnent différemment chez les personnes atteintes du TDAH que chez les autres. Il se peut que ton cerveau manque de certains produits chimiques, appelés neurotransmetteurs, qui contrôlent l'attention et les impulsions. Le bon traitement peut t'apporter davantage de ces neurotransmetteurs dont ton cerveau a besoin pour t'aider à faire plus attention, à mieux te concentrer et à éviter d'être aussi hyperactif. Ton médecin et tes parents pourront déterminer si tu as besoin de prendre un médicament et lequel.



POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Si toi ou tes parents désirez obtenir plus de renseignements sur le TDAH, communiquez avec :

- ✓ Troubles d'apprentissage - Association canadienne
www.ldac-taac.ca
- ✓ Association québécoise pour les troubles d'apprentissage
www.aqeta.qc.ca



N'OUBLIE PAS

Ce n'est pas grave d'avoir le TDAH. Les enfants qui ont ce trouble ont beaucoup d'énergie et de créativité, mais ils ont parfois besoin d'aide pour leur travail scolaire et d'autres activités. N'oublie pas que nous sommes tous un peu différents les uns des autres et que tu devrais être fier d'être qui tu es, comme tu es!





JANSSEN-ORTHO

19 Green Belt Drive
Toronto, Ontario M3C 1L9

www.janssen-ortho.com

* Tous droits afférents à une marque de commerce sont
utilisés en vertu d'une licence
© 2003 JANSSEN-ORTHO Inc. CRBK031007FA 7271

