La plupart des jeunes qui ont de l'hyperactivité ou des problèmes d'attention ont souvent des comportements dérangeants dans plusieurs milieux à la fois, que ce soit à l'école, à la maison, dans le milieu de garde ou dans celui des sports et des loisirs. Ils ont fréquemment des conflits avec l'autorité parentale, scolaire ou autre. Les adultes qui les côtoient communiquent souvent avec leurs parents au sujet de leur comportement.

La majorité de ces jeunes ont beaucoup de difficulté à suivre les consignes et à faire leurs travaux scolaires. Un rendement scolaire faible ou à la baisse accompagne fréquemment ces difficultés.

Plusieurs sont solitaires et ont du mal à se faire des amis et à les conserver.

Briser les mythes...

Toutes les affirmations suivantes sont fausses :

- l'hyperactivité et les problèmes d'attention sont causés par une mauvaise éducation ;
- les jeunes qui ont de l'hyperactivité ou des problèmes d'attention ne réussissent pas parce qu'ils sont paresseux, manquent de motivation et ne veulent pas faire d'efforts ;
- les jeunes qui peuvent rester concentrés pendant des heures devant la télévision ou un jeu vidéo ne peuvent pas avoir de l'hyperactivité ou des problèmes d'attention ;
- l'hyperactivité et les problèmes d'attention vont disparaître à l'adolescence ou à l'âge adulte ;
- la prise de médicaments comme le Ritalin guérit définitivement l'hyperactivité et les problèmes d'attention ;
- il y a nécessairement un lien entre l'hyperactivité et le comportement agressif d'un jeune.

Il faut briser tous ces mythes, car ils nuisent à la réussite des jeunes, à leur épanouissement personnel et à leur intégration dans la société. Souvent, ces jeunes veulent réussir, mais ils ne peuvent pas toujours répondre aux exigences de leur environnement. **Il ne s'agit pas d'un manque de volonté, mais bien d'un manque de contrôle.**

Quels **COMPORTEMENTS** indiquent qu'il faut **consulter ?**

Il faut consulter lorsque le jeune :

- est très agité, peu importe l'endroit ou la situation (il a du mal à rester assis, à jouer calmement) ;
- est facilement distrait et oublie fréquemment des objets ou les tâches qu'on lui confie ;
- est incapable de rester concentré longtemps sur la même activité et a du mal à suivre les consignes et les explications ;
- a beaucoup de difficulté à retenir ses paroles ou ses gestes (il répond impulsivement aux questions, avant même qu'on ait fini de les lui poser, interrompt les conversations ou passe à l'action sans réfléchir).

Ces comportements ne sont pas exclusivement associés à l'hyperactivité et aux problèmes d'attention. Toutefois, lorsqu'on remarque **plusieurs** de ces comportements chez un jeune, **il devient nécessaire de consulter rapidement une personne-ressource compétente pour avoir une évaluation**.

À **qui** en **PARLER ?**

Si le jeune semble avoir de l'hyperactivité ou des problèmes d'attention, il est important d'en parler à une professionnelle ou à un professionnel des réseaux de la santé et des services sociaux, de l'éducation ou des services de garde. Cette personne examinera la situation avec les parents afin d'établir la nécessité de faire une évaluation plus poussée.

Lorsqu'un diagnostic médical est requis, le médecin traitant collabore avec les autres professionnels qui côtoient le jeune pour compléter l'évaluation*.

* Comme il est recommandé dans les lignes directrices sur le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité et l'usage des stimulants du système nerveux central du Collège des médecins du Québec et de l'Ordre des psychologues du Québec.

Pour **ÉVITER** ou **LIMITER** le développement **D'AUTRES PROBLÈMES**

Dès que l'on a des raisons sérieuses de croire qu'un jeune a de l'hyperactivité ou des problèmes d'attention, il faut consulter pour avoir une évaluation approfondie.

Plus on intervient rapidement, plus on réduit les risques d'apparition d'autres problèmes chez le jeune, comme une faible estime de soi, l'anxiété, la dépression et leurs conséquences telles l'opposition, la délinquance, la toxicomanie, etc.

Qu'est-ce que le TROUBLE de déficit de l'attention/hyperactivité ?

Les premières manifestations de l'hyperactivité et des problèmes d'attention débutent généralement tôt dans le développement de l'enfant. Ces manifestations sont souvent visibles avant l'âge de 7 ans et changent avec les années. Ainsi, chez l'enfant de 5 ans, l'hyperactivité ou le déficit de l'attention ne se manifestent généralement pas de la même façon que chez un jeune de 9 ou 15 ans. Par conséquent, déceler tôt ce trouble est une tâche complexe et sérieuse qui doit être confiée à des professionnels compétents.

Le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) est le trouble de nature neurologique le plus diagnostiqué chez les jeunes en Amérique du Nord, particulièrement chez les garçons.

COMMENT AIDER LE JEUNE qui a de l'hyperactivité ou un déficit de l'attention ?

Quand le diagnostic médical confirme que le jeune a un trouble de déficit de l'attention/hyperactivité, il faut mettre en place un plan d'intervention établi en fonction de sa situation. Plus l'aide qu'on lui apportera sera adaptée à ses besoins spécifiques et tiendra compte de ses forces, plus il aura de chances d'évoluer comme les autres jeunes de son âge.

Il faut intervenir dans les différents milieux de vie du jeune : famille, école, milieu de garde et dans celui des sports et des loisirs. Si l'enfant est d'âge scolaire, il ne faut surtout pas se préoccuper uniquement de l'amélioration de son rendement scolaire ou de son comportement à l'école.

Pour élaborer un plan d'intervention qui aura du succès, la collaboration entre les différents intervenants professionnels et la famille est essentielle.

Différentes ressources professionnelles peuvent aider les parents et les adultes qui côtoient des jeunes ayant un trouble de déficit de l'attention/hyperactivité :

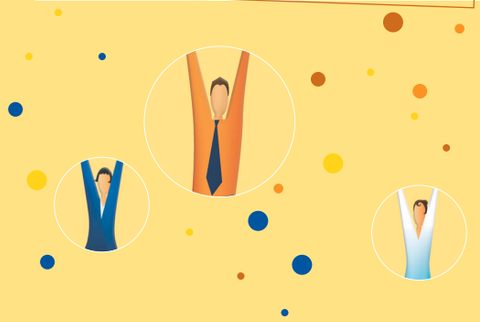
- au CLSC ;
- à l'école ou dans l'établissement scolaire ;
- au centre de la petite enfance (CPE).

À PROPOS DES MÉDICAMENTS comme le Ritalin

Les jeunes qui ont un trouble de déficit de l'attention/hyperactivité ne doivent pas nécessairement tous prendre un médicament comme le Ritalin.

Cependant, pour plusieurs jeunes, la médication est recommandée et nécessaire. Dans ce cas, elle doit être combinée aux autres interventions mises en place pour leur venir en aide.

Chez ceux qui ont besoin d'un médicament, le fait de ne pas en prendre diminue grandement les chances de succès des autres interventions.



POUR EN SAVOIR PLUS...

- SITES INTERNET GOUVERNEMENTAUX

  www.meq.gouv.qc.ca

  www.msss.gouv.qc.ca

  www.mfe.gouv.qc.ca

- REGROUPEMENTS ET ASSOCIATIONS DE PARENTS

  Regroupement des associations de parents PANDA du Québec
  (Parents aptes à négocier le déficit de l'attention)

  Site Internet : www.associationpanda.qc.ca

  Téléphone : (450) 979-7788

  Association québécoise pour les troubles d'apprentissage (AQETA)

  Site Internet : www.aqeta.qc.ca

  Téléphone : (514) 847-1324

Les lignes directrices sur le trouble de déficit de l'attention/hyperactivité et l'usage de stimulants du système nerveux central sont disponibles sur les sites Internet suivants :

www.cmq.org

www.ordrepsy.qc.ca

This pamphlet is also available in English.

Québec

- Ministère de l'Éducation
- Ministère de la Famille et de l'Enfance
- Ministère de la Santé et des Services sociaux

L'HYPERACTIVITÉ et les PROBLÈMES D'ATTENTION chez les jeunes

Soyons vigilants !

Québec