



Cet exposé a été réalisé en 2017 par Jean, en 6^{ème} en Vie de Classe, à la demande du Professeur principal suite à des comportements agressifs et dénigrants d'enfants à son égard. Jean l'a fait, avec pour principale motivation d'expliquer à un autre camarade de sa classe (détecté TDA depuis) qu'il n'était pas seul.

Je suis Jean
J'ai 11 ans, je suis en 6^{ème}

Pour m'aider à l'école,
on a mis en place un **Plan d'Accompagnement Personnalisé**

J'ai peur de vous en parler car ça ne se voit pas

J'ai peur que vous vous moquiez de moi

Je vis avec un **TDAH** (**T**rouble **D**éficit de l' **A**ttention avec **H**yper Activité et **I**mpulsivité)-

Ton **D**inosaure **A**lbinos a le **H**oquet ...

et un – **T**OP (**T**rouble de l'**O**pposition et de la **P**rovocation)

Sources :

Livres : « Mon cerveau a besoin de lunettes » - **Dct Annick Vincent** ; « Le TDA/H raconté aux enfants » - **Ariane Hebert Psychologue**

Entretiens :

- Groupe Barkley Salle Pétrière : « Programme d'entraînement aux habiletés parentales pour les parents d'enfants avec un TDAH » - **Dct Duret Psychiatre**
- **Neuropsychiatre de Jean : Dct François Pinabel**
- PIFAM : **Francine L huissier QUEBEC** ; remédiation cognitive **Violaine Vignaud (neuropsychologue)** -

Qu'est ce qu'il a de Spécial mon comportement ?

- Il y a longtemps que je me sens **DIFFÉRENT**
- Je suis plutôt enjoué mais il m'arrive souvent de me **FÂCHER SOUDAINEMENT** pour un rien.. Ma colère je la sens monter comme une lave bouillante et je suis un volcan prêt à exploser
- Je peux geindre , bougonner , piquer une **CRISE** parce qu'on me demande de faire mes devoirs, de rester assis à écouter le professeur, d'arrêter de tripoter mes stylos ...jouer aux jeux vidéos , d'aller au lit
- A l'école, je peux lâcher mon crayon par terre , triturer ma trousse, ou avoir envie de pleurer car je ne comprends pas la consigne ... j'ai la **BOUGEOTTE** et me sens **IMPUISSANT** face à mes émotions

C'est **GENANT** et je déteste faire des crises mais je suis **INCAPABLE** de me retenir

Suis – je normal ?

On a vu plein de spécialistes et fait plein de tests : conclusion **TDAH** , impulsivité, Top et dyspraxie

« J'ai demandé si j'étais fou ?? »

« Non Enzo tu es tout à fait **normal** , même plutôt intelligent
et je te déclare champion du courage , car tu fais tout le temps des efforts ... »

Le **TDAH** fait de toi un **CHAT GAROU**

Tu es parfois doux , enjoué comme un **CHATON**

mais une consigne ou un événement te transformes brusquement en **LOUP GAROU**

C'est **plus fort que toi** tu n'arrives pas à arrêter la transformation

Lorsque tu redeviens **CHAT** , tu regrettes et as honte et cela te rend très **triste** »

Cela m'a rassuré , ce n'est pas parce que je ne **VEUX** pas mais parce que je ne **PEUX** pas !!

Qu'est ce que c'est ? (le professeur de Jean explique)

L' **Attention** est une **fonction du cerveau** qui permet à chacun :
De rester ATTENTIF, Se maintenir en EVEIL, se CONCENTRER par rapport à son environnement, être en relation avec ses professeurs, sa famille ses copains ..

Pour qu'un message se rende dans notre cerveau , il doit être transporté par des fils appelés **Neurones**
La circulation de l'information , c'est une route avec des intersections .
Les messages savent par où passer, les agents de circulation (Neuro-transmetteurs) contrôlent qu'ils démarrent, s'arrêtent à temps et respectent les PRIORITES



Le **TDAH** , c'est un trouble neurologique, causé par un **problème** dans l'autoroute de l'information ..
Les **Agents de circulation** ne sont pas **Efficaces** (par exemple ils ne voient plus)
Et du coup la circulation est difficile , c'est la pagaille , les idées se bousculent .. Ca bug !!



Tout le monde a des soucis pour rester concentré quand il est fatigué

Mais pour **5%** des enfants en France cela pose un Vrai problème pour qu'on parle de TDA/H !!
Dans une classe de 30 élèves, cela fait 1,5 personnes ..

Il y a plein de forme de TDA/ H , autant que d'enfants presque car même sans TDA/H on est tous **différents**

Je ne **PEUX** pas aussi souvent que vous :

Rester **CONCENTRE** pendant tout un cours , revenir au cours alors que mon cerveau eu une autre idée
(Déficit du contrôle de l'Attention)

Rester **CALME , REFLECHIR** avant d' **AGIR**
(Déficit du contrôle de L' Impulsivité)

LIRE et surtout **ECOUTER** une **double** consigne
Rester **sans bouger** quand je commence à stresser
(Déficit de contrôle de l' Hyperactivité)

APPRENDRE , RECITER ce que j'ai appris , **REDIGER**
quand cela démarre (Troubles de la mémoire et
dysfonctionnement des émotions)

CONTRÔLER mes **NON** , ma **colère** quand on
m'ordonne quelque chose
(Trouble de l'opposition avec provocation – le TOP)

ORGANISER mon emploi du temps, savoir quel jour on
est (Aucune notion spatio-temporelle)

LIRE quelques lignes, un document complexe ou trop
petit ..Je lis dans tous les sens, je ne vois pas certaines
questions, je ne sais plus ce que je lis .. (Dyspraxie)



TDAH À DOMPTER

Tout ceci me Fatigue +++
Car je fais des efforts +++ pour me
concentrer , dompter mes émotions , lire de
gauche à droite...

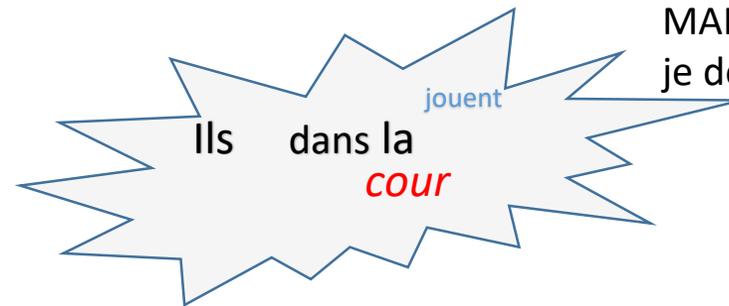
Et les résultats ne sont pas toujours là

Je sais que je peux énerver les autres ,
les professeurs par mon comportement
quand je dérape ...

Je me fais punir alors que souvent ce n'est
pas de ma volonté

Parfois j'en ai marre de venir au collège

MAIS ce n'est pas une excuse !!
je dois m' **ADAPTER**



Toute une équipe pour m'accompagner !!

Médecins : « des lunettes à mon cerveau » :

- Je prends un **CACHET** tous les matins pour aider la circulation de l'information
- je dois aller souvent chez le médecin pour contrôler la dose et aussi chez l' orthophoniste, l'orthoptiste , ...
- Je participe à des études pour améliorer la condition d'enfants comme moi

Famille : Stratégies

- Mes parents m'accompagnent , m'expliquent des **ASTUCES** pour améliorer mon quotidien (exemple Post It , planning des récrés ..)
- Le soir quand je rentre de l'école je ne peux plus faire mes devoirs (mon cerveau est fatigué du contrôle) alors on fait une pause Vélo ou Hoverboard ... avant de s' y remettre ou pas ...
- Je dois me coucher tôt et parfois prendre un autre cachet pour dormir car mes idées fusent... et je n'arrive pas à m'endormir

Collège : Equité PAP

- Mes professeurs avec ma maman et les médecins ont décidé d' **ASSOUPPLISSEMENTS** pour être équitable (PAP)
- Tous les professeurs ont été informés : Par exemple ils font attention que je comprenne la consigne, j'ai le droit d'agrandir les pages, d'avoir du temps supplémentaire , de sortir avant d'exploser ...

MES POINTS FORTS

- Je suis très bon en patin à glace j'ai appris en 3 fois tout seul !!
- A 3 ans je faisais du vélo sans roulettes
- Quand je m'excuse je suis sincère
- J'ai plein d'idées tout le temps .. Et ça change tout le temps
- J'adore passer du temps avec mes amis
- Ca me rassure quand on remarque les efforts que je fais
- Quand j'explose faut pas essayer de discuter avec moi .. Le temps que je me calme ..
- **Etre jaloux de moi , c'est comme être jaloux du fauteuil d'un paralysé**

Pour l'information des adultes (1)

Jean a besoin de 3 fois plus d'énergie qu'un enfant normal donc il doit faire 3 fois plus d'efforts

Il est donc beaucoup plus fatigable

Tout ceci génère une **extrême dépendance**, un manque **d'autonomie**

- ✓ Ce n'est **pas un choix**, le trouble enferme l'enfant dans son **présent**,
- ✓ Il est impossible **d'anticiper, de s'organiser à l'avance** : la 6^{ème}, la 4^{ème} et la seconde sont particulièrement difficiles
- ✓ Maître mot : **Procrastination**

L'Hyperactivité ajoute **un trouble de la vigilance** : Jean ne **peux** faire deux choses à la fois

➔ **Tout ceci génère Souffrance et mauvaise estime de soi :**

INCAPACITE à FAIRE et non MAUVAISE VOLONTE, je n'y PEUX RIEN

Ces enfants sont abreuvés de consigne concentre toi, écoute, fais des efforts etc ... MAIS c'est comme demander à

Un sourd d'écouter la musique

Un handicapé en fauteuil de se lever et de marcher

Un Epileptique d'arrêter sa crise

L'ÉDUCATION dans la culture FRANCAISE , on souligne les FAUTES et pas les efforts et les progrès

C'est 80 % héréditaire , ça ne se guérit pas , on apprend à faire autrement ...

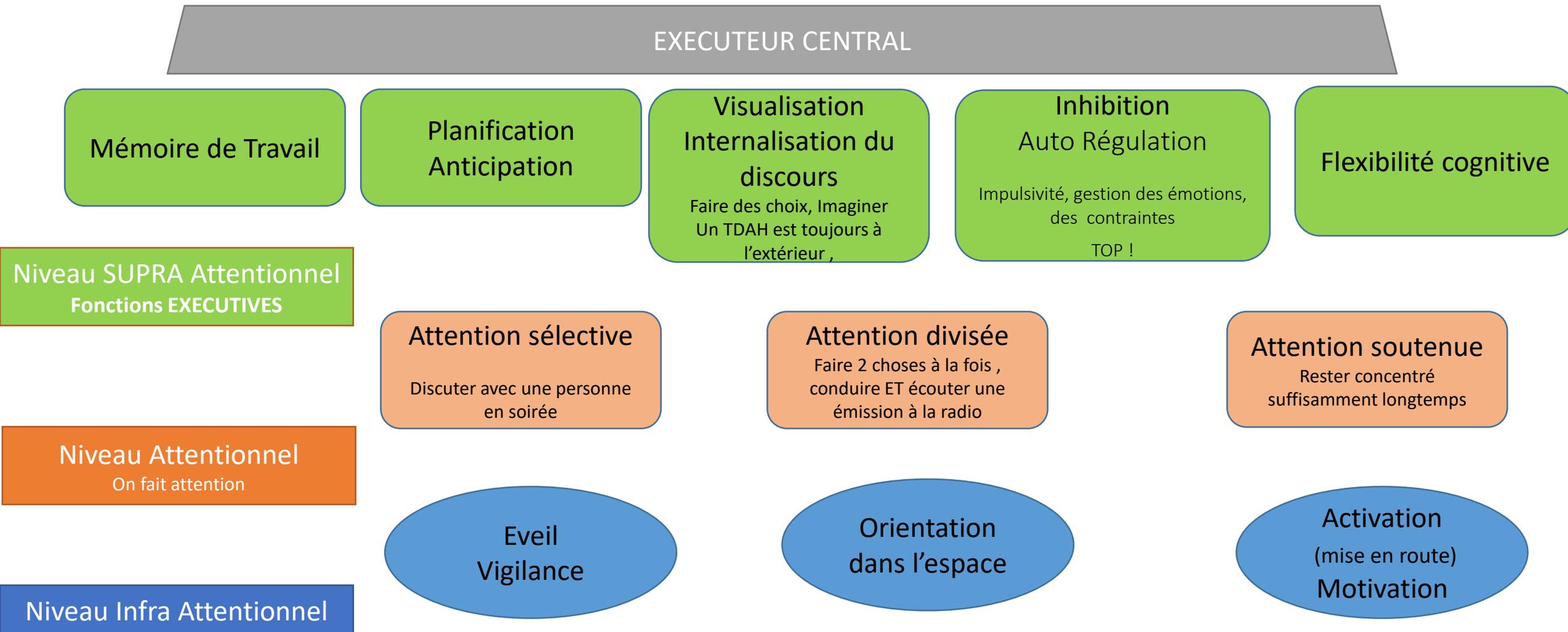
Pour l'information des adultes (2) : Fonction cérébrale ATTENTION

PIFAM : Francine L huissier QUEBEC

Démarche top Down : rééduquer la fonction **exécutive** afin d'améliorer les apprentissages (contrôle de l'impulsivité, résistance à la distraction, langage intériorisé, gestion de l'information , exécution séquentielle et méthode)

L'enfant car il comprend mieux ce qui se passe en lui va acquérir des stratégies d'apprentissages efficaces pour lui

TDAH : trouble de la gestion des processus requis pour le recrutement des ressources attentionnelles



MERCI

A group of hands holding up large, colorful letters that spell out the word 'MERCI'. The letters are: 'M' (blue), 'E' (purple), 'R' (light green), 'C' (orange), and 'I' (yellow). The hands are positioned below each letter, holding them from the bottom. The background is plain white.