

DÉMYSTIFIER LE TDA/H

Le Trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H) est complexe. Il peut se présenter d'une manière différente chez chaque enfant ou adulte qui en est atteint. La plupart d'entre nous possèdent une certaine connaissance de ce trouble, mais il existe beaucoup de mythes à son sujet qui influencent notre façon de percevoir les personnes qui en souffrent, de réagir envers elles et de les soutenir. Cet aide-mémoire présente certains de ces mythes courants.

Mythe : Le TDA/H n'est pas une condition réelle.

Fait : Le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H) est une condition neurobiologique pouvant causer l'inattention, l'hyperactivité et/ou l'impulsivité, ainsi que plusieurs difficultés reliées ne convenant pas à l'âge d'un individu.

Mythe : Tous les enfants atteints du TDA/H ont des troubles du comportement.

Fait : Même si environ 50 pour cent des enfants aux prises avec un TDA/H développent des troubles du comportement, les autres ne présentent pas de problèmes significatifs.

Mythe : Le TDA/H est le résultat d'un enseignement inefficace et/ou d'une mauvaise éducation à la maison.

Fait : Les origines du TDA/H sont essentiellement biologiques et génétiques. Les influences extérieures n'en sont pas la cause. Cependant, les facteurs environnementaux peuvent minimiser ou intensifier les difficultés rencontrées par l'individu ayant un TDA/H.

Mythe : Les enfants atteints du TDA/H ne peuvent jamais être attentifs ou terminer leur travail.

Fait : L'inconstance est une caractéristique générale de ces enfants. Parfois, dans certaines circonstances, ils arrivent à se concentrer, alors qu'à d'autres moments, ils éprouvent des difficultés énormes. Ils arrivent souvent à se concentrer sur des jeux vidéos stimulants ou des activités créatives telles que les Legos ou le dessin.

Mythe : Tous les enfants atteints du TDA/H sont hyperactifs.

Fait : Une personne aux prises avec un TDA/H n'est pas nécessairement hyperactive. En fait, plusieurs individus ayant un TDA/H du type à inattention prédominante peuvent avoir l'air de manquer d'énergie et sembler silencieux et réservés.

Mythe : Le TDA/H se manifeste seulement chez les garçons.

Fait : Les troubles des garçons ont de quatre à neuf fois plus de chances d'être diagnostiqués. Cependant, le TDA/H se présente aussi bien chez les garçons que chez les filles. Les filles sont plus susceptibles de présenter le TDA/H du type déficit d'attention, caractérisé par un comportement désorganisé et étourdi, plutôt que les comportements perturbateurs et impulsifs typiquement observés chez les garçons. Les filles ayant un TDA/H éprouvent plus de détresse, d'anxiété et de dépression que les garçons ayant le TDA/H.

Mythe : Le TDA/H est causé par les allergies alimentaires, les sucres raffinés, les additifs alimentaires ainsi qu'une alimentation malsaine.

Fait : S'il existe un lien direct entre les habitudes alimentaires et le TDA/H, il n'a pas encore été trouvé. Une saine alimentation et une bonne santé physique sont toujours importantes. Une mauvaise alimentation et des mesures d'hygiène déficientes peuvent influencer l'attention et le comportement en général.

Mythe : Les médicaments à eux seuls permettent de gérer le TDA/H.

Fait : Bien qu'il n'existe aucun remède au TDA/H, les médicaments peuvent avoir un effet positif sur les symptômes de l'inattention et de l'impulsivité. Une approche visant plusieurs facettes, ou approche globale, comprenant un diagnostic approprié, une bonne compréhension du trouble de la part de la famille, un plan d'action pour la gestion du comportement et des appuis à l'enseignement, donne les meilleurs résultats.

Pour en savoir plus :

Ressources d'Alberta Education :

Viser le succès : Enseigner aux élèves ayant un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, 2008, <http://education.alberta.ca/media/781105/guide.pdf>.

Renseignements à l'intention des enseignants sur les conditions médicales et les handicaps : Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), <http://www.learnalberta.ca/content/inmdictf/html/adhd.html>.

Autres ressources :

AboutKidsHealth, « Le TDAH - Un aperçu », *AboutKidsHealth.ca*, <http://www.aboutkidshealth.ca/Fr/ResourceCentres/ADHD/AboutADHD/Pages/default.aspx>.

Canadian ADHD Resource Alliance, *Bienvenue à CADDRA*, http://caddra.ca/cms4/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=36&lang=fr.

Centre for ADHD Awareness Canada, *Bulletin Provincial*, http://www.caddac.ca/cms/CADDAC_pdf/Events/FairnessInEducation/ADHDRReportCardCompleteFR.pdf.