

**Psst!**

Programme de soins et santé pour tous

# Sur la route du **TDAH**

**GUIDE  
INFORMATIF  
ET OUTILS  
PRATIQUES**

En collaboration avec :

**teva**

 **familiprix**



CE GUIDE A ÉTÉ PRINCIPALEMENT CONÇU DANS LE BUT DE RENSEIGNER LES PARENTS SUR LE TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION, AVEC OU SANS HYPERACTIVITÉ (TDAH). L'INFORMATION PRÉSENTÉE VOUS PERMETTRA DE MIEUX COMPRENDRE CE QU'EST LE TDAH, EN PLUS D'EN CONNAÎTRE LES CAUSES ET LES CONSÉQUENCES POSSIBLES LORSQUE L'ENFANT N'EST PAS TRAITÉ DE MANIÈRE OPTIMALE.

Si vous êtes parent d'un enfant atteint de TDAH, sachez que vous jouez un rôle important dans la réussite de son traitement. Votre enfant a besoin d'un soutien personnalisé et d'encadrement. En effet, les idées se bousculent dans sa tête, c'est pourquoi le cerveau a besoin d'aide pour donner une direction à toutes ces pensées. Dans certains cas, l'enfant nécessite également des moyens afin de ralentir la vitesse de ses actions. Vous aurez donc à développer des habiletés grâce auxquelles vous l'aideriez à mieux maîtriser ses comportements inappropriés.

Dans ce guide, vous trouverez quelques trucs et outils à utiliser à la maison pour faciliter les changements de comportement et l'aider à s'adapter à son TDAH. N'hésitez pas à faire équipe avec les différents professionnels qui accompagnent votre enfant dans sa démarche, notamment avec son enseignant et avec vos professionnels de la santé. Ils pourront vous assister dans la mise en place d'interventions adaptées aux besoins de votre enfant qui tiennent compte de ses forces et de ses difficultés.

**PUISQUE LES ADULTES  
PEUVENT, EUX AUSSI, ÊTRE  
ATTEINTS DU TDAH, CE GUIDE  
RENFERME ÉGALEMENT UNE  
SECTION SPÉCIFIQUE QUI  
LEUR EST DESTINÉE.**





# Dans ce **GUIDE**

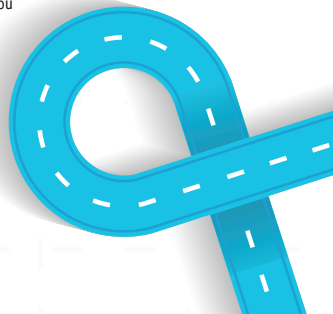
LE TDAH EN RÉSUMÉ	4
COMMENT SAVOIR SI MON ENFANT EST ATTEINT DE TDAH ?	6
COMMENT AIDER MON ENFANT ?	10
BOÎTE À OUTILS POUR LES PARENTS	13
LE TDAH CHEZ L'ADULTE	19
<b>ANNEXE :</b>	
EXEMPLE DE CALENDRIER DE RÉCOMPENSES	26

© Familiprix inc. 2025

**MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ :** Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.



# Le TDAH EN RÉSUMÉ

## Que se passe-t-il dans sa tête ?



Le TDAH n'est pas un trouble d'apprentissage en soi, ni un manque de discipline de la part des parents. Les symptômes du TDAH découlent d'un problème neurologique qui affecte le mécanisme de contrôle de la transmission d'information dans le cerveau. Sans filtre ni frein adéquats, les idées s'emmêlent et se bousculent, empêchant le cerveau de se concentrer sur ce qui est vraiment important et de mettre de côté ce qui est non pertinent.

En plus d'entraîner une perte de contrôle des idées, le trouble du déficit de l'attention peut être accompagné d'une difficulté à moduler les gestes, les paroles et les émotions. On parle alors d'un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité de type combiné. Les enfants atteints de TDAH sont aussi intelligents que les autres. Malheureusement, leur manque d'attention, leur bougeotte et leur impulsivité entraînent des comportements indésirables qui retiennent souvent davantage notre attention que leurs qualités.

### LE TDAH PEUT SE PRÉSENTER DE DIFFÉRENTES FAÇONS :

- De type inattention prédominante
- De type hyperactivité-impulsivité prédominante
- De type combiné (combinaison inattention et hyperactivité-impulsivité)





## À quel âge ça commence ?

Les manifestations du TDAH sont présentes dès l'enfance. Selon le degré de sévérité et les capacités d'adaptation, les symptômes qui y sont associés peuvent apparaître plus tard.

Selon la littérature scientifique, de 3 % à 10 % des enfants, partout dans le monde et quelle que soit leur culture, sont atteints de ce trouble. Cela représente au moins un ou deux enfants par classe dans les milieux scolaires. La proportion de garçons diagnostiqués est environ trois fois plus élevée que celle des filles. Toutefois, les filles sont souvent diagnostiquées plus tardivement, car elles sont moins hyperactives, ce qui rend le trouble moins apparent.

À l'adolescence, il arrive que les symptômes d'hyperactivité s'atténuent pour certains, mais environ la moitié des enfants atteints présenteront encore des symptômes à l'âge adulte. En vieillissant, ce sont surtout les symptômes d'inattention ou d'impulsivité qui persistent; l'hyperactivité, elle, aura tendance à s'estomper.

Pour en savoir plus sur le TDAH chez l'adulte, rendez-vous à la page 19.

## Quelles sont les causes ?

La génétique est souvent impliquée dans le développement du TDAH. Le tabagisme chez la femme enceinte et des difficultés de santé périnatales, comme le manque d'oxygène à la naissance et la prématurité, augmentent aussi le risque de développer un TDAH. Comme le TDAH est fortement génétique, les parents reconnaissent souvent chez leurs enfants leurs propres comportements.

Le manque d'encadrement, un milieu dysfonctionnel, la violence et une mauvaise alimentation ne causent pas le TDAH, mais peuvent en aggraver les symptômes.

## COMMENT SAVOIR SI MON ENFANT

### est atteint de TDAH

De façon naturelle, les enfants d'âge préscolaire peuvent être très actifs. Il faut donc prendre garde de ne pas confondre toute agitation avec le TDAH. Le diagnostic du TDAH se fait par un professionnel de la santé (médecin ou psychologue) à l'aide d'observations et d'une collecte d'information auprès des parents et de différents intervenants de l'entourage de l'enfant. Le clinicien doit aussi éliminer la possibilité que l'enfant soit atteint d'une autre problématique présentant des symptômes semblables, mais qui ne sont pas reliés au TDAH (p. ex. : trouble du sommeil, trouble d'apprentissage, anxiété ou dépression).

Si vous croyez que votre enfant souffre du trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité, commencez par vérifier la présence des symptômes décrits dans les pages suivantes et consultez son médecin ou un psychologue.



## Questions à se poser



**IMPORTANT :** Ce questionnaire ne permet pas de poser un diagnostic. Il est primordial d'en discuter avec un professionnel de la santé (médecin ou psychologue) avant de sauter à des conclusions trop hâtives.

Votre enfant présente-t-il souvent au moins :

**A) 6 symptômes d'inattention** et/ou

**B) 6 symptômes d'hyperactivité-impulsivité**

Il est également à noter que ces symptômes doivent être associés à des difficultés dans son quotidien, à la maison, avec la famille, les amis ou à l'école, et être présents depuis au moins six mois. Il est important de se rappeler que les symptômes doivent être plus fréquents et plus sévères que ce que l'on observe habituellement chez les enfants du même âge.

### A) INATTENTION (6)

- ☐ Il ne porte pas attention aux détails ou fait des fautes d'inattention.
- ☐ Il a du mal à demeurer attentif.
- ☐ Il semble ne pas écouter quand on lui parle.
- ☐ Il ne se conforme pas aux directives et n'arrive pas à terminer ses tâches.
- ☐ Il a du mal à organiser ses travaux et ses activités.
- ☐ Il évite ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu.
- ☐ Il perd souvent des objets.
- ☐ Il se laisse facilement distraire par des stimuli externes.
- ☐ Il fait des oublis fréquents.



## B) HYPERACTIVITÉ-IMPULSIVITÉ (6)

### HYPERACTIVITÉ

- ☐ Il remue les mains, les pieds, ou se tortille sur son siège.
- ☐ Il se lève en classe ou dans d'autres situations où il est censé demeurer assis.
- ☐ Il court ou grimpe partout.
- ☐ Il a du mal à se tenir tranquille dans les jeux et les activités de loisir.
- ☐ Il agit comme s'il était « monté sur un ressort ».
- ☐ Il parle sans arrêt.

### IMPULSIVITÉ

- ☐ Il répond aux questions avant qu'elles soient entièrement posées.
- ☐ Il a du mal à attendre son tour.
- ☐ Il interrompt les autres et impose sa présence.

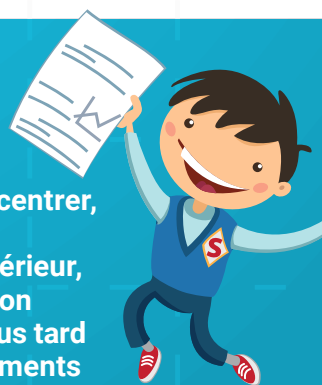
### Les caractéristiques suivantes doivent aussi être présentes :

- ✓ Les symptômes sont apparus **avant** l'âge de douze ans.
- ✓ Les problèmes de fonctionnement sont présents dans au moins deux milieux de vie (école, loisir, maison).
- ✓ Le fonctionnement social, scolaire ou familial est altéré.
- ✓ Les symptômes ne sont pas occasionnés par une autre maladie ou problématique.

*Adapté du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, publié par l'American Psychiatric Association (DSM-V).*

**70 % des enfants atteints de TDAH présentent les trois groupes de symptômes suivants : inattention, hyperactivité et impulsivité.**

**30 % ont principalement de la difficulté à se concentrer, sont surtout lunatiques et distraits. Comme ces derniers symptômes sont moins visibles de l'extérieur, les enfants avec un trouble du déficit de l'attention sans hyperactivité sont souvent diagnostiqués plus tard que les hyperactifs-impulsifs dont les comportements d'agitation sont plus visibles.**



## **Pourquoi intervenir rapidement ?**

Les conséquences du trouble déficitaire de l'attention peuvent toucher non seulement le rendement scolaire et le comportement de l'enfant, mais elles peuvent aussi mener à des dysfonctionnements qui, ultérieurement, pourraient affecter autant leur vie familiale que leur travail et leur vie sociale. Plus l'enfant recevra tôt de l'aide adaptée à ses besoins, plus les risques de voir apparaître d'autres problèmes ou complications pourraient être réduits.

L'objectif du traitement est de permettre à l'enfant atteint de TDAH d'évoluer comme les autres enfants et d'atteindre son plein potentiel.

En effet, selon des études, les enfants adéquatement traités pour le TDAH ont une meilleure estime de soi, souffrent moins d'anxiété et de dépression, sont moins portés au décrochage scolaire, à la toxicomanie et à l'usage abusif d'alcool. De plus, à l'adolescence, les filles sont moins sujettes à une grossesse non planifiée.

# COMMENT AIDER mon enfant ?



La première étape du traitement consiste en une bonne compréhension du TDAH de la part des parents et de l'enfant, ainsi que de l'entourage de ce dernier. Lorsque chacun sait ce qui se passe dans le cerveau de l'enfant et pourquoi il agit ainsi, cela permet d'éliminer certains préjugés et de mieux accepter ses limites.

Il existe quelques livres destinés aux parents et aux enfants qui expliquent très bien ce qu'est le TDAH. Sur Internet, mieux vaut être prudent et se limiter à consulter des sites reconnus, dont ceux mentionnés à la fin de ce guide.

Les médicaments ont souvent mauvaise presse de la part de ceux qui les connaissent peu. Une chose est certaine : ils peuvent être d'une aide précieuse. Le traitement pharmacologique adapté individuellement et bien dosé permet à l'enfant souffrant de TDAH de se concentrer sur ce qui est vraiment important et de pouvoir mieux moduler par lui-même la bougeotte et l'impulsivité.

De 70 % à 80 % des enfants atteints de TDAH répondent favorablement aux traitements médicamenteux. Au cours des dernières années, beaucoup d'inquiétudes ont été soulevées quant à l'augmentation des ordonnances de médicaments traitant le TDAH. Cette augmentation peut en partie être due au fait que l'on comprend de mieux en mieux ce trouble, qu'on sait désormais en reconnaître les signes rapidement et, par conséquent, qu'on peut poser un diagnostic plus tôt.

Étant donné que le TDAH n'affecte pas que les aspects scolaires, les recommandations actuelles peuvent être de maintenir le traitement sept jours sur sept, c'est-à-dire de poursuivre durant la

fin de semaine et les vacances scolaires. Ce dernier facteur pourrait aussi contribuer à faire grimper le nombre de prescriptions servies.

La réussite du traitement chez les enfants atteints de TDAH ne repose pas que sur la médication. Des recherches récentes indiquent que le traitement médicamenteux combiné à des interventions psychosociales ou comportementales adaptées et individualisées donne de bons résultats.

Grâce à ces stratégies, l'enfant s'organise mieux, apprend plus rapidement et adopte de meilleurs comportements. Tous ces moyens agissent en quelque sorte comme des panneaux de signalisation permettant à l'enfant de donner une direction à son cerveau et de moduler la vitesse de ses actions. Cependant, que ce soit à la maison ou à l'école, ces stratégies doivent être employées tous les jours et maintenues à long terme.

Être parent d'un enfant souffrant d'un TDAH est exigeant. Aussi, vous ne devez pas hésiter à demander de l'aide ou à poser vos questions aux intervenants qui suivent votre enfant, et même à des groupes de soutien pour les parents. Si vous avez des inquiétudes ou des questions sur les traitements du TDAH, vos professionnels de la santé sont eux aussi en mesure de vous répondre et de vous aider.

Finalement, souvenez-vous qu'il est impossible de modifier d'un seul coup les comportements inadéquats associés au TDAH. Soyez patient, établissez les priorités et dites-vous qu'avec la maturité acquise en vieillissant, certains comportements auront tendance à s'améliorer.

Trouvez des activités plaisantes à faire avec votre enfant, cultivez vos moments agréables. N'hésitez pas à rechercher aussi du temps pour vous, pour relaxer et faire le plein d'énergie, vous serez ainsi mieux disposé à intervenir efficacement.

## TROIS STRATÉGIES GAGNANTES POUR APPRIVOISER LE TDAH

- **Encadrement :** Prévoyez une structure, établissez des règles et posez des limites.
- **Situations prévisibles ou inhabituelles :**  
Prévenez les réactions excessives de votre enfant en anticipant avec lui le déroulement des événements. Discutez du comportement que vous attendez de lui et créez ensemble des conditions favorables.
- **Milieu de vie :** Offrez à votre enfant un milieu de vie où les dérangements, changements et stress sont réduits au minimum.





# BOÎTE À OUTILS

## pour les parents

Notre boîte à outils contient quelques interventions que vous pourriez appliquer en fonction des difficultés que présente votre enfant. Ces trucs peuvent l'aider à améliorer son sens de l'organisation, son comportement, à faciliter ses travaux scolaires et à rehausser son estime de soi.

Cependant, chaque enfant est différent. C'est pourquoi certaines mesures seront efficaces pour un et inappropriées pour un autre. Afin que vous puissiez développer les habiletés nécessaires pour intervenir adéquatement auprès de votre enfant, il est fortement recommandé que vous joigniez ou contactiez des groupes de soutien et d'aide au développement d'aptitudes parentales. Informez-vous des ressources qui vous sont offertes auprès de votre CSSS, par exemple, ou auprès de l'établissement scolaire que fréquente votre enfant.

L'information contenue dans ce document ne remplace pas les conseils de vos professionnels de la santé ou des intervenants qualifiés. Puisque chaque enfant est différent, il demeure important de vous assurer que les interventions suggérées sont adaptées.

Vous trouverez en annexe un exemple de calendrier de récompenses. Cet outil pourrait motiver votre enfant à accomplir certaines tâches quotidiennement.



## L'enfant atteint de TDAH a besoin... de structure, d'organisation et de limites.



### EXEMPLES D'INTERVENTIONS :

- Habituez-le à toujours classer les choses au même endroit. Cela pourrait être dans des boîtes de rangement, à l'aide d'un indicateur visuel de contenu ou d'un code de couleur.
- Établissez une routine ou un horaire et utilisez une montre avec alarme pour respecter le temps alloué à chaque tâche.
- Utilisez des papiers adhésifs (Post-it®) de différentes couleurs pour qu'il se souvienne de ses tâches, comme rouge pour une tâche urgente, jaune pour une tâche du matin et bleu pour une tâche du soir.
- Répétez les directives, car il a besoin de les entendre plusieurs fois.
- Faites-lui répéter les directives pour vérifier qu'il les a bien comprises.
- Simplifiez les instructions (demandes claires et courtes) et écrivez-les ou illustrez-les par des images, dessins ou pictogrammes : certains enfants sont plus visuels.
- Inscrivez son nom dans les vêtements et sur les objets qu'il risque d'égarer à l'école ou chez des amis.
- Assaisonnez vos routines et interventions d'un brin d'originalité et de fantaisie pour rendre le tout plus agréable et motivant.

## L'enfant atteint de TDAH a besoin... d'un soutien plus personnalisé lors des travaux scolaires.



### EXEMPLES D'INTERVENTIONS :

- Choisissez avec lui le moment opportun pour ses travaux scolaires et respectez quotidiennement ce moment.
- Utilisez des trucs de mémorisation. Par exemple, faites-lui dessiner ou écrire dans un calepin ou sur des papiers adhésifs (Post-it®) ce qu'il ne veut pas oublier.
- Trouvez les conditions gagnantes pour son étude (silence, musique, après un exercice physique...). Si votre enfant peut se concentrer sur des instructions seulement lorsqu'il tape du pied, laissez-le faire. S'il a besoin de bouger pour se concentrer, songez à lui fournir une balle antistress ou un coussin sur sa chaise qui va absorber le mouvement.
- Divisez les gros travaux en petites étapes avec des échéanciers serrés et récompensez l'effort et le travail fait; votre enfant sera moins découragé et vous diminuerez les risques de colère et de frustration.
- Vague d'émotions en vue ? N'hésitez pas à lui accorder une petite pause afin qu'il relaxe. Cette notion de pause vaut aussi pour vous. Mieux vaut arrêter quelques minutes plutôt que de sortir de ses gonds.
- Faites-lui faire de l'exercice avant de commencer les leçons. Bouger aide à libérer l'énergie et à calmer l'agitation.
- Récompensez-le s'il atteint les objectifs fixés (ex. : calendrier de récompenses).

## L'enfant atteint de TDAH a besoin... de modifier certains comportements.



### EXEMPLES D'INTERVENTIONS :

- Assoyez-vous avec votre enfant et demandez-lui ce qui pourrait l'aider à mieux se concentrer pour les devoirs ou ce qu'il pourrait faire pour éviter qu'un mauvais comportement se reproduise.
- Expliquez-lui les règles de politesse de base : ne pas interrompre une conversation, ou la manière de tenir une porte pour laisser entrer quelqu'un.
- Il est préférable de décrire à l'enfant le comportement souhaité plutôt que de lui demander de cesser un mauvais comportement. Par exemple, lors d'une visite au musée, demandez-lui de parler tout bas au lieu de lui dire de ne pas crier.
- Pour les sorties à l'épicerie, au magasin, au restaurant ou autres lieux publics, **prenez un temps d'arrêt** pour réviser les règles et conséquences AVANT d'entrer dans l'édifice.
- Utilisez des jeux de société pour lui apprendre à respecter des règles.

### SUIVEZ LA RÈGLE DES 6C :

**C**onsignes **C**laires avec

**C**onsensus,

**C**onséquences,

**C**onstance... et

**C**alme.

## L'enfant atteint de TDAH a besoin... d'améliorer son estime de soi.



### EXEMPLES D'INTERVENTIONS :

- Félicitez l'enfant, encouragez-le, faites-lui remarquer que les efforts qu'il fait lui permettent de mieux réussir à l'école, de se faire des amis, de terminer plus rapidement ses tâches.
- Inscrivez-le à des activités qu'il aime et dans lesquelles il connaît du succès.
- Évitez de souligner fréquemment ses erreurs. Soulignez plutôt ses succès.
- Mentionnez sa bonne conduite avec un système de récompenses plutôt qu'avec un régime punitif (ex. : calendrier de récompenses).
- Voici une liste de mots d'encouragement pouvant être utilisés pour motiver et féliciter votre enfant :

Extraordinaire !

Je savais que  
tu y arriverais !

Tu t'améliores  
de jour en jour

Continue !

Tu fais de  
beaux progrès

# Conclusion

Le TDAH entraîne un changement dans la réalité familiale au quotidien.

Pour les parents, il existe de nombreuses stratégies qui peuvent **servir de panneaux de signalisation** pour guider et accompagner votre enfant atteint du TDAH. N'hésitez pas à utiliser les ressources disponibles : calendriers, livres, sites Internet reconnus (voir la section sources et liens utiles du présent guide), psychologue et professionnels de la santé.

Rappelez-vous que pour l'enfant, le fait de se sentir accepté, guidé et soutenu par une personne qui compte à ses yeux l'encourage à se dépasser et à développer son plein potentiel. Le fait de ressentir que ses parents croient en ses capacités multiplie ses chances de réussite personnelle, sociale et scolaire.

**N'oubliez surtout pas qu'en utilisant les moyens qui permettent de donner une direction à son cerveau, votre enfant a la capacité de devenir un champion ou une championne !**



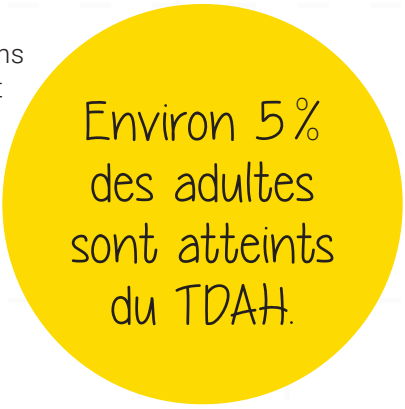
# Le TDAH CHEZ L'ADULTE

VOUS ÊTES ADULTE ET VOUS REMARQUEZ QUE VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À VOUS CONCENTRER DEPUIS VOTRE ENFANCE ? VOUS AVEZ ÉTÉ DIAGNOSTIQUÉ D'UN TDAH DANS VOTRE JEUNESSE ET VOUS VOUS DEMANDEZ SI VOUS N'EN SERIEZ PAS ENCORE ATTEINT ? PAR LE PASSÉ, ON DISAIT QUE LE TDAH DISPARAISSAIT UNE FOIS L'ENFANT DEVENU ADULTE.

Ainsi, à cette époque, le suivi et le traitement étaient souvent interrompus en cours d'adolescence. Cependant, nous savons maintenant que environ 50 % des jeunes atteints de TDAH vivront les mêmes difficultés une fois adultes. Sachez donc qu'il est possible de souffrir de ce trouble même rendu à l'âge adulte, mais aussi d'y trouver des solutions pour mieux composer avec lui.

Il est important de mentionner que les symptômes du TDAH vécus chez l'adulte peuvent être différents de ceux vécus chez l'enfant. L'inattention tend à persister alors que les comportements plus impulsifs ou hyperactifs auront tendance à s'atténuer ou à se modifier.

À l'âge adulte, les répercussions sont différentes, mais ne sont pas moins importantes. Par exemple, l'impulsivité va plutôt se manifester sous la forme d'achats ou de décisions irréfléchies.



Environ 5%  
des adultes  
sont atteints  
du TDAH.

## Pourquoi moi ? Je suis un adulte !

Vous n'avez jamais été diagnostiqué et vous vous demandez pourquoi c'est à l'âge adulte que vous apprenez que ce trouble est présent dans votre vie ? Sachez qu'il y a plusieurs années, le TDAH était peu reconnu ou même complètement ignoré.

Il est possible que personne n'ait pris conscience de votre problème dans votre jeunesse ou n'y ait mis un nom. Les impacts des symptômes chez les hyperactifs sont plus visibles et attirent plus l'attention, ce qui peut impliquer un diagnostic plus précoce et une prise en charge plus tôt dans la vie. Par conséquent, les personnes souffrant principalement d'un trouble de déficit de l'attention sans composante d'hyperactivité peuvent vivre pendant de longues années avant de mettre le doigt sur le diagnostic.

Pour décider si un traitement spécifique est indiqué, il importe de tenter de mesurer les impacts fonctionnels et d'identifier les problèmes associés, comme un état dépressif ou de l'anxiété. N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé si vous pensez que vous ou une personne de votre entourage êtes atteints de ce trouble.





## Quels sont les symptômes chez l'adulte ?

Le portrait du TDAH chez l'adulte peut se manifester de différentes façons. Si vous répondez oui à la plupart des affirmations suivantes, discutez-en avec votre professionnel de la santé pour explorer la possibilité d'un TDAH ou d'une autre problématique qui pourrait lui ressembler. Il sera en mesure de bien vous outiller et de vous guider vers les ressources adéquates selon votre situation.

**IMPORTANT : Ce questionnaire ne permet pas de poser un diagnostic.**

- ☐ Vous perdez souvent vos clés, votre portefeuille ou tout autre objet important.
- ☐ Vos proches vous reprochent souvent de ne pas les écouter.
- ☐ Vous avez de la difficulté à conserver vos emplois.
- ☐ Vous avez de la difficulté à garder une relation de couple stable.
- ☐ Vous avez de la difficulté à maintenir des routines et à organiser vos tâches.
- ☐ Vous avez des troubles monétaires et éprouvez des difficultés à gérer un budget.
- ☐ Vous avez tendance à être agressif et vous êtes sujet aux changements d'humeur subits.
- ☐ Vous remettez souvent les tâches demandant un effort soutenu à plus tard.
- ☐ Vous avez de la difficulté à terminer les tâches qui demandent un effort soutenu ou qui s'étirent dans le temps (exemple : lire un roman).
- ☐ Vous avez l'impression de performer en deçà de votre potentiel, et cela réduit votre estime personnelle.
- ☐ Votre sommeil est affecté par la bougeotte des idées, ou vous avez tendance à vous coucher tard pour rattraper le temps perdu ou pour ne pas perdre une minute de votre journée.

## Traitement possible pour l'adulte ?

Sachez qu'il s'agit d'un trouble qui se traite. La plupart des médicaments prescrits chez l'enfant sont également utilisés chez l'adulte. Il n'y a pas d'âge maximum pour initier un traitement, pourvu que la condition médicale de la personne le permette.

Souvenons-nous qu'il est maintenant reconnu que le TDAH a une composante génétique. Si votre enfant a reçu un diagnostic et que vous ressentez des symptômes semblables à ceux mentionnés ci-haut, il pourrait être pertinent d'en discuter avec votre médecin.

### ATTENTION !

À noter qu'il est déconseillé de faire l'essai du médicament d'un proche, car l'état suspecté nécessite d'abord un diagnostic et ensuite un suivi médical adapté à chacun.



# SOURCES

## et liens utiles

### PUBLICATIONS

Barkley, Russell A. (2005). *Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents* Paperback, Guilford Press, édition 2020.

Caron, Alain. (2006). *Aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention*, 2<sup>e</sup> édition, Les éditions de la Chenelière inc, édition 2014.

Lavigne, S. (2009). *Ces parents à bout de souffle*. Montréal, 6<sup>e</sup> édition, Québec Livres, édition 2016.

Sauvé, C. (2007). *Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention*, 2<sup>e</sup> édition. Montréal, Hôpital Sainte-Justine, édition 2018.

Vincent, Annick. (2010). *Mon cerveau a besoin de lunettes : Vivre avec l'hyperactivité*. Montréal, Québec Livres, édition 2017.

Vincent, Annick. (2010). *Mon cerveau a encore besoin de lunettes : Le TDAH chez l'adulte*. Montréal, Québec Livres, édition 2017

### DVD

Vincent, Annick, et la direction de l'enseignement de l'ISMQ :  
Portrait du TDAH (2006)  
[formations.fondationphilippelaprise.com/a/course/7690/description](http://formations.fondationphilippelaprise.com/a/course/7690/description)

Maintenant disponible en ligne sur [attentiondeficit-info.com](http://attentiondeficit-info.com)

## INTERNET

### **attentiondeficit-info.com**

Créé et élaboré par Annick Vincent, médecin et psychiatre, ce site est consacré au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Ce site se veut une source informative et de référence pour les visiteurs intéressés à mieux connaître le trouble du déficit de l'attention, et une aide supplémentaire pour les professionnels de la santé.

### **naitreetgrandir.com**

Pour trouver de l'information fiable sur le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité et sur les traitements appropriés pour les enfants. C'est un site consacré au développement et à la santé des enfants. Les fiches sur les maladies sont révisées par des médecins de l'Hôpital Sainte-Justine de Montréal et du Centre hospitalier universitaire de Québec. Le site naitreetgrandir.com, tout comme PasseportSanté.net, fait partie de la grande famille de la Fondation Lucie et André Chagnon.

### **publications.msss.gouv.qc.ca/msss/ fichiers/2003/03-formation.pdf**

Trouble de déficit de l'attention/hyperactivité – *Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes* – Document de soutien à la formation, ministère de l'Éducation et ministère de la Santé et des Services sociaux.

## ASSOCIATIONS

### **CADDRA** [caddra.ca](http://caddra.ca)

Le Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Resource Alliance (CADDRA) est une initiative de médecins et autres spécialistes désirant améliorer les connaissances et l'accès au traitement, offrir plus de soutien aux parents et encourager la recherche de traitements. CADDRA a développé des lignes directrices de pratique canadiennes pour le diagnostic et le traitement du TDAH chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte (disponibles en ligne sur leur site).

### **Center for ADHD/ADD Advocacy, Canada** [caddac.ca](http://caddac.ca)

Organisme canadien sans but lucratif qui regroupe plusieurs organismes d'entraide canadiens, fait la promotion de l'éducation sur cette maladie et de l'accès au traitement, et offre du soutien aux parents et personnes atteintes (disponible en anglais seulement).

### **Children and Adults with Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder** [chadd.org](http://chadd.org)

Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de TDAH (disponible en anglais seulement).

### **Institut TA** [institutta.com](http://institutta.com)

Institut des troubles d'apprentissage  
Téléphone : 514 847-1324

### **Regroupement des associations de parents PANDA du Québec** [associationpanda.qc.ca](http://associationpanda.qc.ca)

PANDA est un organisme d'entraide pour les parents d'enfants ayant des troubles de l'attention, avec ou sans hyperactivité. Il a plusieurs bureaux en région. Ce site contient beaucoup de renseignements.  
Téléphone : 514 564-5816

# Exemple de calendrier de récompenses

# Calendrier de **RÉCOMPENSES**

Vous trouverez dans les pages suivantes un exemple de calendrier de récompenses. Cet outil est idéal pour aider votre enfant dans sa motivation et sa persévérance à accomplir différentes tâches pour lesquelles il éprouve de la difficulté, telles que : se préparer le matin, faire ses travaux scolaires, ranger sa chambre, brosser ses dents, etc. Il peut aussi vous être utile pour tenter de réduire un comportement inadéquat.

En utilisant un **calendrier de récompenses**, vous encouragez quotidiennement les progrès et les efforts de votre enfant, ce qui le rendra fier de lui et améliorera son estime personnelle.



Faites des copies des calendriers qui se trouvent dans les pages suivantes. Vous pouvez aussi utiliser un agenda ou une application mobile. À vous de choisir l'option qui vous convient.

Puisque chaque enfant est différent, il demeure important de vous assurer que cet outil est adapté pour le vôtre.



## Quelques règles à suivre

- 1 Présentez à votre enfant le **calendrier de récompenses** comme un défi à relever.
- 2 Déterminez avec l'enfant les tâches ou comportements à améliorer.
- 3 Débutez avec des choses simples pour ne pas le décourager (ex. : rester assis pendant 10 minutes durant le souper).
- 4 Expliquez-lui clairement comment effectuer les tâches ou améliorer les comportements inscrits.
- 5 Déterminez les objectifs à atteindre pour avoir une récompense. Vous pouvez utiliser des autocollants afin de fixer et quantifier les objectifs (ex. : 2 autocollants sur 4 possibilités par jour et 10 pour la semaine).
- 6 Établissez la récompense ensemble, elle ne doit pas être trop loin dans le temps, doit être motivante pour l'enfant et idéalement ne devrait pas avoir une valeur monétaire (ex. : pour chaque journée où l'objectif est atteint, l'enfant obtient une prime de 15 minutes pour jouer à son jeu vidéo favori. S'il atteint le total de la semaine, il pourra inviter son ami pour le coucher).
- 7 Encouragez votre enfant et félicitez-le pour ses efforts.
- 8 Offrez-lui un bonus s'il fait quelque chose de bien sans que vous lui ayez demandé.
- 9 S'il n'atteint pas l'objectif, mais qu'il a fait des efforts, donnez-lui une chance afin que le jeu ne soit pas un échec et qu'il ne se décourage pas.
- 10 Augmentez les exigences en fonction des progrès.
- 11 Pour vous aider à bien visualiser, référez-vous à l'exemple qui suit.



# Mon calendrier DE RÉCOMPENSES

SEMAINE DU :  
4 mai

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Récompenses</b>	15 minutes de jeux vidéo	Lire une histoire	Manger de la crème glacée	Faire son activité préférée avec le parent de son choix	Se coucher 1/2 heure plus tard	Écouter un film avec du pop-corn	Une gâterie de son choix
<b>Tâches</b>							
<b>Tâche</b> Faire mon lit							
<b>Tâche</b> Me brosser les dents après le déjeuner							
<b>Tâche</b> Partir pour l'école à temps							
<b>Tâche</b> Faire mes devoirs sans rouspéter							

Objectif par jour : 2 autocollants/jour  
 Objectif de la semaine : 10 autocollants/semaine  
 Total de la semaine : 13 autocollants  
 Récompense de la semaine : Inviter un ami à coucher

# Mon calendrier DE RÉCOMPENSES

SEMAINE DU :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Récompenses							
Tâches							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							

Objectif par jour : autocollants/jour

Total de la semaine : autocollants

Objectif de la semaine : autocollants/semaine

Récompense de la semaine :

# Mon calendrier DE RÉCOMPENSES

SEMAINE DU :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Récompenses							
Tâches							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							

Objectif par jour : ..... autocollants/jour

Objectif de la semaine : ..... autocollants/semaine

Total de la semaine : ..... autocollants

Récompense de la semaine : .....

# Mon calendrier DE RÉCOMPENSES

SEMAINE DU :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Récompenses							
Tâches							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							

Objectif par jour : ..... autocollants/jour

Total de la semaine : ..... autocollants

Objectif de la semaine : ..... autocollants/semaine

Récompense de la semaine : .....

# Mon calendrier DE RÉCOMPENSES

SEMAINE DU :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Récompenses							
Tâches							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							

Objectif par jour : ..... autocollants/jour

Total de la semaine : ..... autocollants

Objectif de la semaine : ..... autocollants/semaine

Récompense de la semaine : .....

# Mon calendrier DE RÉCOMPENSES

SEMAINE DU :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Récompenses							
Tâches							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							

Objectif par jour : ..... autocollants/jour

Total de la semaine : ..... autocollants

Objectif de la semaine : ..... autocollants/semaine

Récompense de la semaine : .....

# Mon calendrier DE RÉCOMPENSES

SEMAINE DU :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Récompenses							
Tâches							
Tâche							
Tâche							
Tâche							
Tâche							

Objectif par jour : ..... autocollants/jour

Objectif de la semaine : ..... autocollants/semaine

Total de la semaine : ..... autocollants

Récompense de la semaine : .....

# Dans ce **GUIDE**

LE TDAH EN RÉSUMÉ

COMMENT SAVOIR SI MON  
ENFANT EST ATTEINT DE TDAH ?

COMMENT AIDER MON ENFANT ?

BOÎTE À OUTILS POUR LES PARENTS

LE TDAH CHEZ L'ADULTE

**ANNEXE :**

EXEMPLE DE CALENDRIER DE RÉCOMPENSES



Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie et utilisent différents outils, dont les PSST! (Programme de soins et santé pour tous).