

L'enfant inattentif et hyperactif

FRANÇOIS BANGE

L'enfant inattentif et hyperactif

Le comprendre et l'aider

2^e édition



InterEditions

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2014

InterEditions est une marque de
Dunod Editeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1297-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

■ TABLE DES MATIÈRES

Préface	IX
Introduction	
Le bon réflexe : chercher à comprendre l'enfant hyperactif ou constamment dans la lune	1
<i>Un enfant qu'il faut aider car il souffre... un enfant que l'on réussit à aider en le comprenant mieux</i>	1
Chapitre 1 ■ « Mon fils Romain est intenable... »	3
Chapitre 2 ■ Mythes et préjugés	11
Aller contre les préjugés courants	11
« L'absence du père »	12
Chapitre 3 ■ Comment reconnaître le TDA/H ?	15
Des critères diagnostiques cliniques	15
Le déficit d'attention	16
L'hyperactivité	19
L'impulsivité	20
Des symptômes variables	21
Établir un diagnostic solide et prudent	22
« Docteur, je viens pour qu'on teste mon fils... »	23
Où placer le curseur ?	24
La diversité des enfants TDA/H	25

Chapitre 4 ■ Quand le déficit d'attention est au premier plan	27
« Parfois j'ai les yeux ouverts et je ne vois rien »	29
Culpabilisation et démoralisation	34
Chapitre 5 ■ Le TDA/H existe-t-il chez les filles ?	37
Chapitre 6 ■ Cascadeurs précoces et adolescents léthargiques	43
Les cascadeurs précoces	43
Les adolescents	46
Chapitre 7 ■ Ne souffre-t-il (elle) que de son TDA/H ?	49
Chapitre 8 ■ D'où vient le TDA/H ?	65
Aux origines d'un syndrome connu depuis longtemps	66
Un trouble neuro-développemental	68
Étudier le cerveau	68
Qu'y a-t-il de génétique dans le TDA/H ?	70
Les facteurs d'environnement dans le TDA/H	72
Chapitre 9 ■ Comment aider un enfant TDA/H en famille ?	75
Comment présenter le TDA/H aux enfants	76
Critiquer les comportements et non l'enfant	78
Encourager et féliciter... souvent !	79
Les avantages d'un « système de points »	80
Les « renforçateurs sociaux »	82
Formuler les demandes efficacement	83
Aider l'enfant à organiser ses tâches	84
Un allié, le minuteur	86
Procrastination et compte-à-rebours	87
Fixer des règles et rester constant	88
Ne pas donner de punitions impossibles à tenir et sans fin	89
Ne pas multiplier les punitions	89

Ne pas renforcer involontairement les comportements perturbateurs	91
Ignorer tout ce qui peut l'être	92
Les « temps morts »	93
Face aux colères	94
Apprendre à l'enfant à se parler	96
Aider l'enfant à réfléchir avant d'agir (ou de réagir)	97
Quelle place pour les activités sportives ?	99
Quelques situations fréquentes chez les enfants TDA/H	100
Dix principes directeurs dans l'éducation des enfants TDA/H	103
Chapitre 10 ■ Comment aider un enfant TDA/H à l'école ?	107
Des stratégies pour les enseignants	107
Gérer les problèmes de comportement	109
Remédier au déficit d'attention	111
Travailler avec les parents	117
La fiche de suivi	118
Donner les moyens nécessaires aux enseignants	119
Récréations, surveillants et éducateurs	120
Des institutions scolaires qui s'adaptent aux enfants TDA/H	121
Chapitre 11 ■ Quelles prises en charge spécialisées ?	129
Des programmes éducatifs structurés, fondés sur les TCC	130
Psychomotricité, orthophonie et ergothérapie	132
Agir sur l'alimentation	132
Neurofeedback et remédiation cognitive	135
Le traitement médicamenteux	136
Conclusion	
« Il paraît que tous les grands hommes sont distraits »	143
<i>Des enfants inventifs, généreux, sensibles, affectueux</i>	143

Glossaire	147
Bibliographie	153
Adresses utiles	155



PRÉFACE

Au sein de nombreux ouvrages consacrés, ces dernières années, à l'enfant avec TDA/H, le livre de François Bange occupe une place privilégiée. C'est, en effet, l'un des seuls écrits pour les parents, à partir d'une vaste expérience clinique de l'auteur (les observations, illustratives et détaillées en font foi), étayée par une véritable empathie éprouvée pour ces familles et leurs enfants souffrants, souvent incompris. Nous avons particulièrement apprécié le vocabulaire simple dans une langue au demeurant riche, la clarté de l'exposé d'hypothèses étiopathogéniques complexes, au plus près des connaissances scientifiques actuelles, les conseils éducatifs « subtils » pour aider les familles à construire un quotidien harmonieux.

L'ouvrage souligne l'importance de la prise en compte, lors de l'évaluation et de l'élaboration de la stratégie thérapeutique, de l'ensemble des symptômes de l'enfant TDA/H (trouble de l'attention, impulsivité, dysrégulation émotionnelle...), tous invalidants et résistants, sans réduction simplificatrice du syndrome à une agitation motrice. Il apparaît clairement aussi la nécessité d'apporter des aides adaptées, personnalisées, diversifiées et prouvées dans leur efficacité, à ces enfants et à leur entourage, seule « voie » capable de limiter la prescription médicamenteuse et de la moduler.

Les familles des enfants TDA/H sont-elles le seul « public » concerné par ce livre ? Il nous semble que d'autres lecteurs en bénéficieraient : les professionnels du soin de l'enfant (pédopsychiatres, pédiatres, médecins généralistes, rééducateurs...), aidés, ainsi, à

délivrer une meilleure information aux parents et aux enfants eux-mêmes, à formuler plus adéquatement leur guidance, mais plus globalement, les intervenants côtoyant l'enfant au quotidien (enseignants, auxiliaires de vie scolaire...), enrichis dans leurs connaissances et leur savoir-faire.

En définitive, les parents d'enfants TDA/H, réunis ou non en associations, ne sont-ils pas, en quelque sorte, les co-auteurs de ce travail ?

Merci en tout cas, à François Bange, d'avoir répondu aux attentes des familles, en leur rendant, par cet ouvrage dédié, tout ce qu'elles lui ont appris et nous enseignent au quotidien.

Professeur Marie-Christine Mouren
Professeur des universités-praticien hospitalier,
chef du service de psychopathologie
de l'enfant et de l'adolescent
de l'hôpital Robert Debré, Paris

INTRODUCTION

■ Le bon réflexe : chercher à comprendre l'enfant hyperactif ou constamment dans la lune

*Un enfant qu'il faut aider car il souffre...
un enfant que l'on réussit à aider
en le comprenant mieux*

À coup sûr vous côtoyez l'un de ces enfants tant ils sont nombreux, hors normes ils sont cependant familiers.

Si c'est un « hyperactif », il se distingue par sa bougeotte incessante, ses étourderies incorrigibles, son énergie débordante. C'est « Zébulon » mais en beaucoup plus épuisant.

Tout à l'inverse, un autre passe près de vous sans déranger, la tête ailleurs, si lent à faire ce qu'on lui demande qu'il épuise non moins son entourage. Certains esprits moqueurs le disent « hypoactif » ou bien « Jean de la Lune ».

Ses parents éduquent-ils mal un enfant « hyperactif » ? Suffit-il de « secouer un peu » un enfant extrêmement distrait ? Erreurs, habituel-

lement ce ne sont ni un enfant mal élevé ni des parents qui démissionnent.

En réalité ce sont un enfant et des parents qui souffrent. Non d'une souffrance psychologique enfouie qu'il faudrait débusquer. Mais bien au contraire d'une souffrance manifeste, ancienne, évidente, et qui découle de ces comportements difficiles à gérer.

Mieux comprendre ces troubles est impératif, pour mieux aider ceux qui en sont victimes. Plus d'un siècle d'observations des médecins et des psychologues aboutissent à ce constat bien peu intuitif : ces enfants qui semblent à l'opposé l'un de l'autre, « l'hyper- et l'hypo-actif », souffrent en réalité d'un seul et même syndrome aux formes contrastées, dénommé aujourd'hui Trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité (TDA/H).

Et beaucoup de ces enfants oscillent sans cesse d'un état à l'autre, de l'inattention à l'hyperactivité.

En France seul le mot « hyperactivité » est largement utilisé. Le déficit d'attention ainsi ignoré, cela impose une image fautive. L'agitation pathologique que désigne à l'origine le mot « hyperactivité » est tout simplement absente chez certains patients ayant un TDA/H très invalidant avec une inattention catastrophique, les « Jean de la lune » ! Et c'est souvent le déficit d'attention qui devient le plus invalidant lorsque les enfants hyperactifs grandissent.

Afin de rendre justice à la diversité du syndrome et pour ne pas répéter « enfant inattentif et/ou hyperactif » l'ouvrage parlera donc de « l'enfant TDA/H ».

CHAPITRE 1

■ « Mon fils Romain est intenable... »

« Docteur, excusez-le », soupire cette femme dans la trentaine, à l'expression préoccupée. Elle ne lâche pas du regard son fils, pas encore adolescent. Il paraît en excellente santé, il a la mine ouverte et spontanée, l'œil malin. Quelques instants plus tôt, surpris par l'arrivée du médecin dans la salle d'attente, il s'était arrêté instantanément de sautiller sur place, quand sa mère lui avait enjoint fermement de se calmer.

Voici ce qu'elle rapporte au long de la consultation.

« Attendre c'est infernal avec lui... il a beau avoir 10 ans. J'espère qu'il va faire un effort... Vous avez vu, c'est une pile électrique. À table, pendant les repas, il ne reste pas assis. Même devant un dessin animé, il fait des bonds sur le canapé ! C'est plus fort que lui. Pour les devoirs, il n'est jamais à son bureau, il trouve tous les prétextes pour se lever. Il ne peut pas travailler seul, il faut tout le temps quelqu'un à côté de lui.

On ne s'y habitue pas, on s'y adapte... c'est l'école qui nous inquiète le plus.

Son institutrice nous a convoqué, à nouveau. Il dérange sans cesse ses camarades de classe, il se balance sur sa chaise, il se tortille, il bavarde énormément, il se retourne ; même s'il vient d'être réprimandé. Les punitions glissent sur lui comme l'eau sur les plumes d'un canard !

En fait, c'est tout l'un ou tout l'autre. Soit il lève le doigt sans arrêt, il coupe la parole, il n'attend pas son tour, il veut répondre tout de suite... soit il est ailleurs, il regarde par la fenêtre, il rêve, il traîne, il ne fait pas ce qui est demandé. Souvent, il ne finit pas son travail, et il est privé de récréation.

Il faudrait un professeur pour lui tout seul, et qui vérifie son agenda et son cartable ; il oublie tout, ses livres, ses cahiers. Je téléphone presque tous les soirs aux autres mamans pour connaître les devoirs. Le mercredi, le samedi on fait des photocopies sur les cahiers de ses copains, et je lui fais refaire.

Il bâcle son travail. Ses cahiers sont mal tenus, des vrais torchons. Il crayonne sur les couvertures, il les triture, les déchire. Il ronge ses crayons, il casse tout. Pourtant quand il veut il a une jolie écriture. Mais le plus souvent c'est à peine lisible. Il saute des lettres, parfois des mots entiers. Ou bien il écrit deux fois le même mot à la suite. Et l'orthographe... il peut écrire un mot de trois façons différentes en trois lignes !

Mais je ne lâche rien sur les devoirs, on y passe le temps qu'il faut, ça peut aller jusqu'à trois heures le dimanche ! C'est au détriment de son frère et de sa sœur. Son frère aîné est calme, bon élève. Il y a longtemps que je ne m'occupe plus de son travail. Sa petite sœur est rêveuse et assez timide, mais sans soucis à l'école. Mon mari me reproche de trop m'occuper de Romain, et pas assez des deux autres.

L'an passé, le maître m'avait dit de laisser Romain se débrouiller seul. Je l'ai fait un trimestre... un désastre. Puis, on a recommencé comme avant !

Depuis tout petit, il faut lui répéter cent fois les mêmes choses. On a vérifié son audition, tout est normal. En fait il n'est pas autonome et il n'écoute pas.

Le matin, c'est typique, il est très long pour se préparer. Je lui dis de s'habiller plus vite, car on est déjà en retard, il enfle une chaussette, je pars m'occuper de sa sœur, je reviens, il est plongé dans une

BD... je lui demande où est l'autre chaussette, il tombe de la lune ! Si on veut que les choses soient vraiment faites, il faut le suivre à la trace. Il faut lui répéter cent fois les mêmes choses... il use toute mon énergie !

Je m'énerve contre lui, mon mari aussi. Je sais pourtant que ça ne sert à rien. On a tout essayé, être gentils ou sévères... le gronder ou utiliser la carotte... rien ne marche. C'est désespérant. Mon mari veut le mettre en pension pour qu'il devienne autonome. Docteur, qu'est-ce que vous en pensez ? Moi, je le trouve trop jeune, et puis on n'a pas fait des enfants pour s'en débarrasser ensuite ! C'est notre fils, on l'aime et on doit l'élever.

Les problèmes durent depuis toujours... depuis qu'il a posé le pied par terre. Dès qu'il a tenu debout seul, il n'a plus jamais marché, il n'a pas arrêté de courir. Il fallait l'avoir toujours à l'œil. Il grimpait partout. Dans les magasins, il se sauvait dans les rayons ; on l'a perdu plusieurs fois, j'avais renoncé à l'emmenner. Au square, il courait dans tous les sens, sans faire attention aux autres, une tornade. J'avais les réflexions des mamans.

À l'école maternelle, il a eu la même institutrice en petite et moyenne section. Elle l'aimait beaucoup, et elle a voulu le garder pour s'occuper de lui ; il était vif, il s'intéressait à tout. Elle l'appelait Zébulon... il aimait cette maîtresse, et ces années-là, il aimait bien l'école ! Ensuite...

En grande section, c'était une dame rigide. Elle n'arrivait pas à lui faire faire les activités calmes. Elle l'accablait de reproches sur son comportement ! J'ai vite détesté aller chercher Romain à l'école. L'institutrice me regardait de travers, et aussi des mamans car il gênait la classe et la récré, comme si on ne l'éduquait pas. En plus les travaux de Romain en classe étaient plus que médiocres, pas du tout ce qu'il est capable de faire quand il veut bien. Au milieu de l'année, la directrice a fait venir la psychologue scolaire, l'institutrice envisageait un redoublement pour le laisser mûrir. Mais la directrice