



# TDA/H chez l'enfant

**Entretenez le capital santé  
de votre enfant!**

[www.ml.be](http://www.ml.be)

**M**  
santé **L**

# Contenu

<b>Le TDA/H en bref</b>	<b>4</b>
Qu'est-ce que le TDA/H?	4
Caractéristiques	4
Causes	6
Diagnostic	6
Traitements	6
<b>Le TDA/H dans la pratique</b>	<b>8</b>
Quelques conseils	8
Comment favoriser l'estime de soi de l'enfant atteint de TDA/H?	11
Vivre avec un enfant qui souffre de TDA/H	12
Le tableau de récompenses	17
Les pièges à éviter	18
<b>Plus d'informations</b>	<b>19</b>

# Introduction

5 à 8 % des jeunes d'âge scolaire et 3 à 4 % des adultes souffrent de TDA/H. Pourtant, il n'y a aucune raison de supposer que le TDA/H survient plus souvent qu'auparavant. Les personnes avec une prédisposition pour le TDA/H ont des difficultés à satisfaire aux attentes et exigences élevées de la société.

Les enfants sont souvent agités et reçoivent parfois à tort un diagnostic de TDA/H. Mais quand est-il question de TDA/H? Le TDA/H est un trouble de l'attention qui va de pair avec de l'impulsivité et/ou de l'hyperactivité et dépasse le stade de l'enfant "fatigant".

Cette brochure comporte toutes les informations nécessaires au sujet du TDA/H et traite la manière d'aborder les choses en tant que parent. En outre, la brochure est remplie de conseils d'éducation pratiques, car chaque enfant a besoin d'une bonne structure et de règles claires.



# Le TDA/H en bref

## Qu'est-ce que le TDA/H?

TDA/H est l'abréviation de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Il s'agit d'un trouble neurologique. Les enfants souffrant de TDA/H sont biologiquement « différents » au niveau du cerveau et expriment cette « différence » par leur comportement.

Il est question de TDA/H si l'enfant montre continuellement et intensivement des symptômes d'inattention et d'impulsivité, et cela pendant minimum six mois.

Les caractéristiques doivent être suffisamment présentes pour perturber sérieusement le fonctionnement de votre enfant.

5 à 8 % des jeunes d'âge scolaire souffrent de TDA/H. Ce trouble du comportement survient plus souvent chez les garçons que chez les filles. Chez les jeunes et les adultes, l'hyperactivité est moins visible, mais ils continuent à avoir des problèmes d'attention et d'organisation.

## Caractéristiques

Les caractéristiques du TDA/H sont : déficit de l'attention, impulsivité et/ou hyperactivité.

### Le déficit de l'attention

L'enfant a des difficultés à trier et hiérarchiser les nombreuses et très diverses informations qui arrivent à son cerveau (bruits divers, mouvement, émotions, etc.). Pour lui, se concentrer assez longtemps sur une tâche ou une activité est également plus difficile. Il éprouve donc des difficultés à exécuter correctement son activité ou à suivre des instructions.

### L'impulsivité

L'impulsivité caractérise l'enfant qui semble incapable de prendre un moment pour réfléchir avant d'agir. Il répond souvent avant qu'une question ne soit complètement posée, interrompt les autres alors qu'ils parlent encore, etc. Il le fait sans réfléchir et sans évaluer les conséquences de ses actes. Son intention n'est pas de blesser son entourage.



## L'hyperactivité

L'activité motrice est augmentée et désordonnée chez un enfant atteint de TDA/H par rapport aux enfants du même âge. Pour lui, il est difficile de rester assis calmement et il est trop turbulent à des moments inappropriés.

## Causes

L'hérédité joue un rôle important dans le TDA/H. En outre, divers facteurs environnementaux peuvent renforcer ou affaiblir la prédisposition. Une famille stable, une éducation équilibrée et une approche dirigeante positive à l'école peuvent par exemple affaiblir la prédisposition. Une naissance prématurée, un poids faible à la naissance et l'exposition au tabac et à l'alcool pendant la grossesse sont des exemples de facteurs qui peuvent renforcer la prédisposition.

## Diagnostic

Le diagnostic du TDA/H est souvent posé trop tôt. Les caractéristiques du TDA/H peuvent s'exprimer différemment en fonction de l'âge, de la situation, etc. De plus, divers événements (comme la maltraitance, un deuil, la séparation des parents, une mère dépressive, etc.) peuvent engendrer des symptômes qui indiquent éventuellement le TDA/H sans que l'enfant n'en souffre réellement. Il peut, par exemple, s'agir d'un trouble d'adaptation, d'une réaction dépressive, ou encore d'un problème d'éducation.

L'enfant est atteint de TDA/H quand il présente des symptômes d'inattention ou d'agitation-impulsivité avec constance, fréquence et intensité. Ils doivent persister depuis six mois au moins et être plus fréquents et plus sévères que ce que l'on observe habituellement chez des enfants du même âge. Les symptômes du TDA/H doivent s'être manifestés dans plus d'un milieu (par exemple à l'école et à la maison). Ceux-ci doivent de plus affecter les apprentissages scolaires ou le fonctionnement social de l'enfant.

Le diagnostic est très complexe et doit être posé par une équipe de spécialistes. Il n'existe encore aucun test pour dépister le TDA/H. Le diagnostic est établi sur l'anamnèse de l'enfant et de ses proches (les parents, les enseignants et toute autre personne côtoyant l'enfant). Des tests psychologiques, d'attention, psychomoteurs, de langage et de quotient intellectuel peuvent affiner le diagnostic.

## Traitements

Actuellement, le traitement du TDA/H est axé sur la maîtrise des symptômes et la prévention et/ou la limitation de problèmes supplémentaires.

Certaines méthodes de traitements sont mises en avant, mais seules les trois méthodes suivantes ont une efficacité scientifiquement prouvée.



## La psychoéducation

L'entourage proche de l'enfant (parents, professeurs, etc.) doit être correctement informé de ce trouble. Qu'est-ce que le TDA/H? Quelles sont les conséquences? Qu'implique le traitement? Il s'agit de donner des consignes concrètes aux proches (comment réagir au comportement de l'enfant, etc.).

## La thérapie comportementale

La thérapie comportementale englobe entre autres l'apprentissage de nouvelles compétences, le contrôle du comportement et le rétablissement des relations.

## Les médicaments

Les médicaments sont la manière la plus efficace de réprimer les symptômes du TDA/H. Mais les médicaments seuls ne suffisent pas. Ils ne constituent qu'une partie d'un traitement avec la psychoéducation et la thérapie comportementale. Soyez toujours prudent avec ces médicaments car ils ont des effets secondaires considérables comme l'insomnie et la tachycardie. Ne commencez jamais un traitement médicamenteux sans l'accompagnement d'un médecin.

Les médicaments les plus utilisés sont le méthylphénidate (Rilatine® - Concerta®) et l'atomoxétine (Strattera®), il en existe cependant d'autres.



# Le TDA/H dans la pratique

## Quelques conseils

### 1. Veillez à avoir une routine et une structure

La routine et un emploi du temps fixé à l'avance sont une grande aide dans l'éducation d'un enfant avec le TDA/H. Grâce à la routine et en la répétant continuellement, vous aidez à améliorer le self-control de votre enfant.

### 2. Des règles simples et cohérentes

Un enfant atteint de TDA/H cherche à savoir exactement quelles sont ses limites jusqu'à ce qu'il les ait trouvées. Il a donc besoin de règles de conduite claires, constantes et bien définies. Celles-ci lui servent de points de repère pour s'organiser et s'orienter dans sa vie et lui donnent un sentiment de sécurité.

- Déterminez une quantité limitée de règles. Elles doivent être adaptées à l'âge, aux besoins et aux capacités de votre enfant.
- Veillez à ce que les règles soient claires de sorte que votre enfant

sache ce qui est attendu de lui. Écrivez-les de sorte à ne pas laisser place à la discussion.

- Les parents doivent être sur la même longueur d'onde et imposer les mêmes règles.
- Concertez-vous régulièrement avec le(s) professeur(s) de sorte qu'il y ait une approche univoque à la maison et à l'école.
- Donnez la priorité aux comportements les plus importants ou les plus dérangeants et ignorez les autres afin de ne pas donner à votre enfant l'impression qu'il ne fait jamais rien de bon.
- Soyez cohérent. De cette façon, votre enfant vous fera confiance.

### 3. Des demandes claires et courtes

Un enfant atteint de TDA/H éprouve des difficultés à effectuer plusieurs tâches en même temps. Donnez à votre enfant, dans la mesure du possible, vos instructions une à une pour lui permettre de les exécuter avec succès. Employez des phrases courtes et claires. Veillez à toujours lui donner une tâche à la fois. Évitez de faire des demandes trop complexes pour lui, par exemple lui



dire «Range ta chambre». Ranger sa chambre suppose plusieurs tâches à faire et sans aide, il ne réussira pas à s'organiser. Mieux vaut dans ce cas exprimer votre demande d'une manière différente comme : « Ramasse tes jouets et range-les dans l'armoire ». Puis, quand il a terminé, vous le félicitez et passez à la seconde demande.

- Faites vos demandes sur un ton affirmatif et positif. «Arrête de jouer avec mes clés» (affirmatif) à la place de «Voudrais-tu bien arrêter de jouer avec mes clés?» (interrogatif) ou «Ne touche pas à mes clés» (négatif).
- Veillez à avoir toute l'attention de votre enfant. Appuyez votre demande de contacts physiques ou de stimuli visuels : mettez-vous à la hauteur des yeux de l'enfant, posez une main sur son épaule, ajoutez un support écrit à vos instructions, etc.
- Faites-lui répéter votre demande.
- Dites non à votre enfant d'une manière claire, trouvez le bon moment et faites attention à ne pas l'embarrasser ou lui faire honte en privé ou en public.

#### 4. Soyez proactif, anticipez les changements dans la routine

L'enfant atteint de TDA/H est extrêmement sensible aux changements et aux stimulations de tout ordre (bruit, stress, joie, etc.).

Il réagit de manière intense à tout ce qui est nouveau et dispose d'une faible capacité de contrôle interne. Il est donc important de prévenir ses réactions.

- Prévenez-le lorsqu'un changement doit intervenir dans son emploi du temps.
- Diminuez la présence d'éléments déclenchant l'excitation tels que les cris, la cacophonie ou les bruits inutiles.

#### 5. Soyez réaliste, modifiez vos attentes

Le TDA/H n'est en aucun cas une raison de mal se comporter ou une excuse à tous les débordements. Toutefois, comprendre et accepter le fait que votre enfant agit et réagit différemment de ses frères et sœurs, ou d'autres enfants de son âge, vous aidera à adapter vos attentes, et fixez votre attention sur ce qu'il fait de bien.

#### 6. Fixez vos priorités

Pour que votre quotidien ne devienne pas une lutte constante avec votre enfant, il est important que vous fixiez vos priorités. Pour choisir vos combats, il faut vous demander quelles sont les choses importantes auxquelles vous tenez sans compromis possible, par exemple la santé et la sécurité de votre enfant et les valeurs importantes que vous voulez transmettre à votre enfant.

## 7. Utilisez des récompenses et des sanctions immédiates

Les encouragements sont les plus puissantes des motivations. Récompensez un bon comportement avec des compliments et de l'attention. Les compliments ou les récompenses, aussi petits soient-ils, sont beaucoup plus efficaces s'ils sont donnés immédiatement. Promettre lundi une récompense pour le week-end n'est pas judicieux. De nombreux problèmes seront intervenus d'ici là qui remettront en question ladite récompense.

Ceci s'applique aussi aux sanctions. Priver votre enfant de football le samedi suivant est nettement moins efficace que lui imposer un temps de retour au calme immédiat ou lui ôter un privilège pour le soir même.

## 8. Ayez des paroles positives

Si votre enfant prend conscience que vous prêtez systématiquement attention à lui quand il a un comportement indésirable, il sera poussé à continuer, car ce sera pour lui une manière efficace d'obtenir votre attention.



Certains enfants font le choix de ce mode relationnel, car ils s'aperçoivent très tôt que les comportements de désobéissance suscitent davantage d'attention de leurs parents. Dire bonjour n'est pas forcément suivi de récompense alors que traverser la rue sans regarder attire immédiatement réaction et sanction.

Un enfant atteint de TDA/H a souvent une image négative de lui-même et peu de confiance en lui. Encouragez donc le plus possible un comportement positif.

## 9. Ignorez les provocations

Les enfants TDA/H savent mettre leurs parents hors d'eux. Si certains comportements vous insupportent, il y a fort à parier que votre enfant le sait et qu'il en abuse quand bon lui semble. Il est donc sage de ne pas entrer dans son jeu et d'éviter la confrontation, qui risque de se terminer en conflit.

## 10. Soyez créatif

N'hésitez pas à inventer de nouvelles formes d'actions, d'activités ou de récompenses afin de motiver votre enfant. L'enfant TDA/H aime beaucoup passer d'une activité à l'autre. Il faut donc arriver à introduire de la nouveauté tout en restant dans la routine.

## Comment favoriser l'estime de soi de l'enfant atteint de TDA/H ?

Une des conséquences les plus importantes du TDA/H chez votre enfant est la perte de l'estime de soi. Il se perçoit de plus en plus comme mauvais, se décourage, se révolte, s'épuise, etc. Plus vite vous reconnaissez le comportement, plus vite vous empêchez que l'estime de soi de votre enfant soit atteinte.

### **Reconnaissez votre enfant pour ce qu'il est.**

Chaque parent a dans sa tête un rêve de ce que son enfant pourrait être. Il est essentiel de reconnaître votre enfant pour ce qu'il est, avec ses qualités et ses limites.

**Reconnaissez ses besoins.** Votre enfant a besoin d'un environnement sûr. Il doit se sentir compris, aimé, encouragé et respecté. Consacrez-lui donc suffisamment de temps.

### **Aidez-le à s'intégrer dans sa famille et dans la société.**

Il doit, pour cela, apprendre à respecter les autres membres. Apprenez-lui à attendre son tour, à ne pas pousser, à ne pas prendre ce qui ne lui appartient pas, etc.

### **Montrez-lui comment résoudre les problèmes.**

Votre exemple constitue un modèle pour lui. Si vous vous découragez à chaque fois devant un obstacle, votre enfant fera de même.

Développer l'estime de soi de votre enfant prendra du temps et de l'énergie, mais cela en vaut la peine.



- Préparez avec votre enfant la réponse à la question "Qu'est-ce que le TDA/H".
- Laissez votre enfant répondre lui-même lorsqu'on lui pose une question.
- Soyez un adulte en qui votre enfant peut avoir confiance.
- Utilisez un langage valorisant.
- Exprimez ce que vous ressentez et laissez votre enfant le faire aussi.
- Demandez à votre enfant de participer aux tâches ménagères.
- Laissez votre enfant assumer les conséquences s'il ne respecte pas les règles.
- Apprenez-lui à planifier et à persévérer dans la poursuite de ses objectifs.
- Concentrez-vous sur les points forts et encouragez-le pour les choses pour lesquelles il est doué.
- Ayez le contrôle, quand c'est possible, des facteurs de stress.
- Encouragez votre enfant à se faire des amis.

**Évitez certainement les choses suivantes, parce qu'elles atteignent l'estime de soi de votre enfant :**

- vous n'avez pas de discipline ;
- vous avez des attentes trop élevées ou trop faibles ;
- vous surprotégez votre enfant ;
- vous ne laissez pas votre enfant suivre sa propre voie ;
- vous avez, en tant que parent ou professeur, une image négative de votre enfant ;
- vous employez des mots blessants et critiquez constamment votre enfant ;
- vous avez une mauvaise relation avec votre enfant.

## **Vivre avec un enfant qui souffre de TDA/H**

### **Le matin, départ pour l'école**

Veillez à avoir un rituel matinal fixe. Préparez la veille une liste de tâches à accomplir afin d'organiser les préparatifs du lendemain matin. Affichez cette liste dans la chambre à coucher, la salle de bain et sur la porte d'entrée. Faites un maximum de choses le soir comme préparer les vêtements, mettre la table du petit-déjeuner, etc.

Certains enfants sont (toujours) réveillés tôt, même pendant le week-end. Dans ce cas, il est préférable de dire à votre enfant les activités permises quand il est réveillé et que tout le monde dort encore.

## L'école

Voici quelques règles de base à respecter :

- suivez les études de votre enfant. Au début de l'année scolaire, prenez contact avec le(s) professeur(s) de votre enfant et présentez-vous. Pendant cet entretien, il est important d'expliquer que votre enfant souffre de TDA/H, comment y faire face et comment vous pouvez collaborer/communiquer avec le(s) professeur(s) ;
- faites confiance aux enseignants et à l'école ;
- n'accablez pas votre enfant de reproches si son bulletin n'est pas exemplaire. En lui disant qu'il fera mieux la prochaine fois, vous lui donnerez confiance en lui ;

- ne le comparez pas à ses camarades d'école ou ses frères et sœurs, que ce soit dans un sens ou dans l'autre.

## Les devoirs

Faire les devoirs peut être un moment difficile, tant pour vous que pour votre enfant. Quelques conseils pour les faire plus facilement :

- permettez-lui de souffler au retour de l'école, de reprendre des forces à la fois psychiques et physiques en prévoyant une demi-heure de repos pendant laquelle il goûtera ;
- aménagez un endroit spécial pour les



- devoirs (bien éclairé, bien équipé et tranquille) ;
- soyez disponible à l'heure des devoirs ;
  - n'interrompez pas votre enfant ;
  - félicitez et encouragez les efforts accomplis ;
  - prévoyez la durée qui sera consacrée à l'étude ;
  - tenez compte des capacités de concentration de votre enfant en ne lui demandant pas l'impossible ;
  - lors des devoirs, commencez par le plus difficile ou le plus urgent. Terminez par ce qui est le plus facile ou le plus intéressant ;
  - faites répéter à votre enfant les leçons à voix haute. Cela pourra l'aider à mieux mémoriser ;
  - faites souligner ou encadrer les leçons avec des crayons de couleurs différentes. Cette technique pourra aider votre enfant à retrouver les points importants de ses leçons ;
  - posez des questions à votre enfant et apprenez-lui à en poser ;
  - aidez votre enfant à faire des résumés de ses leçons afin de l'aider à faire la différence entre l'essentiel et les détails ;
  - laissez-le reprendre ses leçons avec ses mots, cela lui permettra de vérifier ses connaissances ;
  - inventez des exemples ;
  - montrez à votre enfant les liens entre ce qu'il apprend et la vie ;
  - incitez votre enfant à demander de l'aide auprès d'autres élèves, de vous, de son professeur quand cela s'avère nécessaire ;

- faites prendre conscience à votre enfant qu'il est lui-même responsable de ses devoirs et ne les faites pas à sa place ;
- faites appel aux services offerts par l'école, par exemple l'étude dirigée.

## Les repas

Comme les autres moments de la journée, le déroulement du repas doit être structuré. Réfléchissez à ce que vous attendez de l'enfant, établissez un règlement de base et expliquez-le-lui.

Par exemple :

- On se lave les mains avant de passer à table.
- Tout le monde mange la même chose.
- On laisse les adultes parler sans couper la parole.
- On ne sort pas de table sans y avoir été autorisé par un adulte.
- On ne crie pas à table.
- On ne joue pas avec la nourriture.

## Le coucher

Le coucher fait partie des repères dont votre enfant a besoin. Fixez et annoncez un horaire de coucher, et respectez-le quoi qu'il arrive. Créez un rituel autour du sommeil et prévoyez un temps fixe pour le réaliser. Par exemple : votre enfant a 20 minutes pour se laver les dents, aller aux toilettes et lire une histoire. Si votre enfant traîne pour se laver

les dents, l'histoire sera plus courte. Après 20 minutes, quoi qu'il arrive, vous éteignez la lumière et quittez sa chambre. Mettre en place un coucher serein est essentiel.

Les symptômes du TDA/H sont augmentés quand votre enfant est fatigué. Il est donc indispensable de lui assurer un nombre suffisant d'heures de sommeil.

## L'opposition

L'enfant TDA/H est parfois très opposant. Cela peut être de manière active, mais aussi passive. Certains vont défier l'autorité, argumenter, insulter, hurler ou donner des coups. D'autres vont sembler soumis oubliant continuellement de faire ce qui leur est demandé. Il est important que vous restiez calme, ne commencez ni à crier ni à l'implorer d'arrêter si votre enfant refuse d'écouter ou se comporte mal.

### **Prendre le temps d'observer votre enfant.**

Il faut remarquer à quels moments se présentent les comportements d'opposition. Essayez de comprendre ce qui se passe, ce que votre enfant ressent, ce que son comportement signifie.

**Prendre le temps d'observer votre façon de réagir.** En faisant attention à votre façon d'agir et de dire les choses, vous pourrez prévenir les crises d'opposition que vous déclenchez.

**Prendre le temps de vivre des moments agréables avec votre enfant.** Ces moments peuvent lui manquer et les comportements d'opposition être un moyen de vous dire « occupe-toi de moi! ».

**Appréciez les moments où votre enfant est obéissant.**

**Faire attention à la façon dont vous faites vos demandes.**

**Non, c'est non.** N'expliquez pas pourquoi vous dites « non », car vous laissez place à la discussion pour votre enfant. Evitez en tout cas les fausses excuses et les réponses évatives comme « pas maintenant » ou « peut-être plus tard ». Essayez également de ne pas faire croire à votre enfant que c'est indépendant de votre volonté s'il ne peut pas obtenir quelque chose.

**Utiliser la « pause ».** La pause est un temps d'arrêt obligatoire où votre enfant doit se calmer et réfléchir au lieu de continuer à se désorganiser ou à s'opposer.

Quand vous faites clairement une demande à votre enfant et qu'il n'écoute pas, au bout de quelques secondes d'attente, répétez votre demande en lui disant qu'il devra s'asseoir durant un temps déterminé pour réfléchir à ce qui se passe, parce qu'il ne fait pas ce que vous lui avez demandé. S'il n'écoute toujours pas au bout de quelques secondes, amenez-le doucement mais fermement sur la chaise. Il n'a pas le



choix, il doit s'asseoir. Utilisez un minuteur. Dites-lui clairement combien de temps il doit rester assis et pourquoi. Le temps de la pause dépend de l'âge et de la gravité de l'opposition. Il est suggéré de donner 1 à 2 minutes par année d'âge. Par exemple, la pause durera entre 7 et 14 minutes pour un enfant de 7 ans. Au bout de ce laps de temps, demandez-lui s'il est prêt à faire ce que vous lui demandez. Il doit répondre oui. Sinon, vous remettez la minuterie en marche pour la même durée.

Une autre manière de faire une pause est la méthode '1-2-3'.

Comptez jusqu'à 3 :

Levez 1 doigt : « Ça, c'est 1 »

Levez 2 doigts : « Ça, c'est 2 »

Levez 3 doigts : « Ça, c'est 3 ; tu prends une pause de 5 minutes ».

Expliquez préalablement ce nouveau système à votre enfant : « Quand tu as un comportement que tu dois arrêter, c'est le décompte, une sorte d'avertissement qui te dit clairement qu'il faut arrêter ce comportement. Tu auras deux chances d'arrêter. A 3, tu devras faire un temps d'arrêt dans ta chambre sans sortir. Quand tu reviendras de cette pause, ce sera fini, on n'en reparlera plus. Si ton comportement est plus grave (frapper quelqu'un ou crier des injures), ce sera alors automatiquement un 3 suivi d'un temps d'arrêt. »

Il arrive que la période de pause se prolonge plus d'une heure les premières fois. Soyez très persévérant. Si vous cédez, votre

enfant saura qu'il peut arriver à vous faire changer d'idée en continuant à s'opposer.

## Activités parascolaires

Les activités sportives ou parascolaires sont tout à fait indiquées pour votre enfant à condition qu'elles n'entraînent pas de nouvelles difficultés. Il doit y trouver amusement, détente et plaisir. Il n'est pas question ici de performance ou de réussite.

Les sports de glisse (ski, surf, etc.) et les sports d'équilibre (vélo, roller, etc.) favorisent l'épanouissement de votre enfant. Les sports de combat (karaté, judo, etc.), l'équitation, la natation, faire partie d'un mouvement de jeunesse et les activités créatives (école de dessin ou de musique, etc.) peuvent constituer d'autres exutoires.

## Les sorties

- Expliquez le déroulement précis de l'activité prévue et expliquez ce que vous attendez précisément.
- Soyez optimiste dans vos explications, ne proférez pas de menaces.
- Complimentez-le régulièrement de son bon comportement.
- Veillez à ce que votre enfant ne s'ennuie pas afin d'éviter qu'il ne devienne incontrôlable.
- Réagissez le plus rapidement possible si les choses tournent mal afin d'éviter

l'escalade.

- Ne prêtez pas attention au regard des autres. Vous savez mieux que quiconque ce qui convient à votre enfant.

Perdre le contrôle de vous-même sera à éviter. Plus vous serez énervé, plus votre enfant le sera. Inutile également de préférer des menaces que vous n'exécuterez pas, du type « Si tu continues, je t'abandonne ici ! ». Cela fait peur inutilement à votre enfant et vous décrédibilise à ses yeux.

Parfois, ça sera très dur pour vous, parent. Vous devez vous entourer, veiller à avoir un réseau de soutien, parler de vos problèmes avec des amis ou des proches, vous consacrer des moments de détente et de repos, et trouver de l'aide ou soutien professionnels si vous ne vous en sortez pas.

## Le tableau de récompenses

Fabriquez avec votre enfant un tableau de la semaine reprenant des activités ou comportements qui doivent être réalisés quotidien-

nement. Vous trouverez un exemple en bas de la page.

Si votre enfant fait ce qu'on attend de lui, vous collez par exemple une vignette bleue sur le tableau et réagissez positivement. Si votre enfant ne fait pas ce qu'on attend de lui, vous collez alors une vignette rouge sur le tableau et ne réagissez pas.

Dans la rubrique « divers », il vous est possible de rajouter des points bleus lorsque votre enfant fait quelque chose d'inhabituel et qui est à encourager : une bonne note en classe, une table mise sans l'avoir demandé, etc.

A la fin de la semaine, comptabilisez le nombre de gommettes bleues que votre enfant pourra échanger contre une récompense. La récompense doit être attractive, mais non exagérée. Exemple : 10 gommettes = un paquet d'images autocollantes, 20 gommettes = une revue à la librairie, 30 gommettes = regarder un film pendant le week-end, etc. Votre enfant a la possibilité d'échanger immédiatement ses points ou d'anticiper l'avenir en « économisant » afin d'avoir un plus gros cadeau.

Tâches	Lun	Ma	Mer	Jeu	Vend	Sam	Dim	Total
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rester assis tout le repas</li><li>• Faire ses devoirs de 17 à 18 h sans rouspéter</li><li>• Préparer son cartable le soir</li><li>• Divers</li></ul>								

Quelques principes de base importants :

- lorsque l'échange se fait, même si votre enfant a été odieux ce jour-là, vous devez l'accepter ;
  - les points ont été obtenus grâce à la mise en application de consignes que vous avez appréciée. Si vous les retirez à cause d'une autre attitude inadéquate, vous détruisez les efforts fournis ;
  - les deux premières semaines, faites gagner votre enfant.
- Si votre attitude reflète un manque de discipline, ne vous attendez pas à ce que votre enfant fasse mieux que vous. Par exemple, pourquoi votre enfant ramasserait-il ses vêtements si vous-même laissez traîner les vôtres ?
  - Culpabiliser votre enfant. « C'est ta faute si je suis malheureuse, tu ne fais aucun effort, etc. ». Ce sont les actes de votre enfant que vous n'aimez pas et non pas lui.
  - Coller une étiquette à votre enfant, généraliser. « Avec toi, c'est toujours pareil, on ne peut jamais te faire confiance ». « Toujours » et « jamais » sont des adverbes excessifs et donc injustes. Ils ne laissent aucune alternative à votre enfant. Il vaut mieux dire : « Tu m'avais promis de ranger ta chambre. La prochaine fois, je compte bien sur toi ».

Grâce à ce tableau, vous pourrez éviter les conflits. Votre enfant évoluera positivement et vous pourrez apprécier ce système à sa juste valeur.

## Les pièges à éviter

- Attention à l'attention paradoxale ! Plus votre enfant adopte un comportement perturbateur, plus vous vous occupez de lui. Vous l'incitez ainsi inconsciemment à renforcer ce type de conduite.
- Argumenter avec votre enfant. Ne discutez pas pendant des heures, mais agissez.
- Ridiculiser et humilier votre enfant.
- Entrer dans la spirale infernale de l'escalade (crier de plus en plus fort, etc.).
- Vous blâmer et vous sentir coupable du comportement de votre enfant.
- Proposer à votre enfant de nombreuses activités parascolaires sous prétexte qu'il est infatigable. Une ou deux suffisent largement.
- Prolonger les sanctions inutilement.
- Ne faites de préférence pas les courses au supermarché avec votre enfant un samedi, choisissez un moment où vous pouvez les faire tranquillement.

# Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir davantage d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'activité physique, une alimentation saine pour nos enfants, etc. ? Rendez-vous dans votre agence des ML où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé**.

Pour plus d'informations, vous pouvez également visiter le site web des ML : [www.ml.be](http://www.ml.be)



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web. Cette lettre d'information est remplie d'informations actuelles sur le thème de la santé.

## Sites web intéressants

Nous tenons à remercier l'asbl TDA/H Belgique pour leur soutien et leur participation à cette brochure.

Pour toute demande d'information supplémentaire, n'hésitez pas à contacter l'asbl TDA/H Belgique – [www.tdah.be](http://www.tdah.be)

**TDA/H BELGIQUE**  
[www.tdah.be](http://www.tdah.be)



### **ML Brabant**

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mut403.be

### **ML Hainaut-Namur**

#### **Centre de gestion de La Louvière**

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

✉ contact409@ml.be

#### **Centre de gestion de Namur**

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

### **ML Hainaut-Ouest**

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ mutlib413@mlho.be

### **ML Liège**

Rue de Hermée 177 - D 4040 Herstal

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

### **ML Luxembourg**

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Votre santé,  
notre priorité!**

**Découvrez la ML  
sur [www.ml.be](http://www.ml.be)**