

Répercussions possibles du TDA/H non médicamenteux

ENFANCE	ADOLESCENCE	ÂGE ADULTE
<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes d'apprentissage • Échecs scolaires • Relations sociales difficiles • Diminution de l'estime de soi • Dépression, anxiété • Problèmes de comportements • Accidents 	<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes d'apprentissage • Échecs scolaires • Difficulté à planifier et à exécuter des tâches et responsabilités quotidiennes • Relations sociales difficiles • Diminution de l'estime de soi • Dépression, anxiété • Problèmes de comportements • Achats impulsifs, mauvaise planification ou manque de suivis financiers • Plus à risque de développer des dépendances • Grossesse non-planifiée • Conduite automobile moins sécuritaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes d'apprentissage • Difficulté à planifier et exécuter des tâches et responsabilités quotidiennes • Difficultés dans les interactions sociales • Difficulté à se maintenir en emploi • Achats impulsifs, mauvaise planification ou manque de suivis financiers • Dépression, anxiété • Diminution de l'estime de soi • Plus à risque de développer des dépendances • Conduite automobile moins sécuritaire

Les impacts possible du TDAH non médicamenteux sur les ÉMOTIONS :

Hyper-réactivité des émotions	Irritabilité - impatience	Anxiété de performance	Faible estime de soi
<ul style="list-style-type: none"> → manifester des réactions émotionnelles disproportionnées, → être hypersensible, «à fleur de peau», → se sentir envahi par des vagues de tristesse, de colère et/ou de frustration, → être facilement excitable, puis avoir du mal à se contenir; 	<ul style="list-style-type: none"> → se fâcher facilement souvent, mais cela ne dure pas; 	<ul style="list-style-type: none"> → avoir souvent l'impression de ne pas être à la hauteur, → que quelque chose «cloche», → anticiper les échecs ou que les gens remarquent son incompetence (syndrome de l'imposteur); 	<ul style="list-style-type: none"> → se reprocher ses oublis, ses retards, → ses difficultés à suivre les consignes, → avoir souvent l'impression de ne pas être à la hauteur, → avoir l'impression d'être inadéquat, → que quelque chose «cloche» avec lui, → recevoir des reflets négatifs, → être perçu comme «tête en l'air», paresseux, malfaisant ou opposant).

LA MÉDICATION AGIT COMME DES “LUNETTES POUR LE CERVEAU “. LES LUNETTES PERMETTENT DE FAIRE LE FOCUS, MAIS NE FONT PAS LIRE !

Médications :

Peu importe celle choisie pour votre enfant, la médication est efficace et favorise la concentration pour un maximum d'efficacité de 60%. Elle diminue l'hyperactivité et l'impulsivité. La médication agit en moyenne de 8- 12h et doit être donnée tôt le matin.

La médication **ne corrige PAS** les troubles de comportements.

L'ajustement de la médication se fait au besoin, selon l'efficacité thérapeutique. Un suivi annuel est **OBLIGATOIRE pour suivre la courbe de croissance et les signes vitaux.**

Effets secondaires possible :

- **Diminution appétit**
 - Favoriser plus petits repas + fréquents,
 - l'heure des repas peut être changés selon sa faim,
 - favoriser apports alimentaires riche en calories et protéines;
- **Trouble du sommeil** (la médication peut retarder le sommeil)
 - éviter écran 1-2h avant d'aller au lit,
 - avoir dépensé son énergie dans la journée,
 - activité relaxante avant le dodo,
 - Mélatonine au besoin, 20-30 minutes avant d'aller au lit
- **Céphalée**
- **Douleur abdominale**
- **Anxiété**
- **Changement de l'humeur et comportements possible**
(Irritabilité, tristesse, agressivité)

La **Routine** quotidienne demeure essentielle. Elle rassure et sécurise l'enfant. Elle permet de développer son autonomie afin de devenir responsable.

Une saine hygiène de vie / Activité physique/ Saine Alimentation / Sommeil demeurent important

Outils sensoriels : ces outils permettent notamment à des personnes atteintes d'une affection comme un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) de «s'autoréguler », et d'être disposées à écouter ou à travailler :

- ✓ Balles de stress,
- ✓ objets de caoutchouc à mordiller,
- ✓ bracelets de plastique à déformer :

Références :

Fondation Philippe Laprise

TDAH Estrie

WWW.cliniquefocus.ca

www.attentiondeficit-info.com

Livre « Mon cerveau a besoin de lunettes » de Dre Annick Vincent