

## Répercussions possibles du TDA/H non médicamenteux

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

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

# **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](http://WWW.cliniquefocus.ca)

[www.attentiondeficit-info.com](http://www.attentiondeficit-info.com)

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