



Bulletin de santé mentale pour les parents

Problèmes d'attention



Conseil scolaire
de district catholique
Centre-Sud

LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES EST L'AFFAIRE DE TOUS !

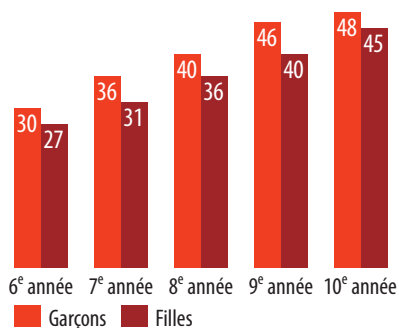
Les problèmes d'attention!

par Dre Marie-Josée Gendron, psychologue et leader en santé mentale

Le saviez-vous?

Les symptômes de détresse psychologique peuvent s'exprimer de manière intériorisée chez certains individus, à travers l'anxiété ou la dépression, par exemple, alors que chez d'autres, elle se manifeste de manière extériorisée, à travers des problèmes de comportement, des difficultés d'attention et l'impulsivité. Les problèmes d'attention entraînent aussi souvent des défis de comportements à cause de l'impulsivité qui est assez répandue chez les jeunes. Un sondage récent de Santé publique auprès de 26 000 Canadiens a établi qu'une proportion significative de jeunes rapportent des problèmes de comportements, plus fréquemment chez les garçons que chez les filles (voir ci-dessous).

Élèves ayant déclaré un niveau élevé de problèmes de comportement, selon l'année d'études et le sexe (%)



Bien sûr, ces défis se trouvent sur un continuum où les symptômes peuvent, plus ou moins, affecter le fonctionnement du jeune dans différents contextes (à la maison, à l'école, dans la communauté). Pour juger de la gravité du problème, il est important de toujours prendre en considération le **stade de développement** du jeune. Est-ce que le comportement problématique est fréquent chez d'autres enfant du même âge? De plus, il faut observer **la fréquence, la durée** ainsi que **l'intensité** du comportement. Tous ces éléments aident à juger si le problème nécessite une intervention quelconque.

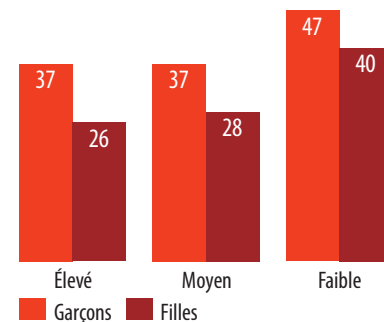
Il est important de souligner que les symptômes d'inattention affectent plus négativement l'apprentissage d'un jeune que son impulsivité et/ou son hyperactivité. Les problèmes d'inattention chez un jeune augmentent le risque d'échec scolaire, de décrochage scolaire et même de toxicomanie à l'adolescence.

Les problèmes d'inattention sont souvent causés par un trouble neuro-développemental, le trouble déficitaire d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Par contre, l'inattention peut aussi être un symptôme d'autres difficultés comme un trouble d'apprentissage, l'anxiété, la dépression, un délai de développement, le syndrome d'alcoolisme foetal, une déficience auditive et même

l'autisme. Ceci souligne l'importance d'une bonne analyse professionnelle avant de poser un diagnostic.

Les études démontrent que le soutien offert par les enseignants peut significativement réduire les problèmes de comportement chez les élèves. Il en est de même avec le soutien des parents et de la famille.

Élèves ayant déclaré un niveau élevé de problèmes de comportement, selon le soutien offert par les enseignants et le sexe (%)



Le TDAH :

Les signes de l'inattention incluent : avoir du mal à se concentrer, avoir de la difficulté à initier une tâche ou à suivre des consignes, difficulté à s'organiser et à planifier ou à persévérer dans une tâche,

distracted par des stimuli extérieurs, etc. L'hyperactivité se manifeste souvent par une difficulté à attendre son tour, une tendance à parler trop, à être constamment en mouvement, à agir avec impulsivité, etc.

Le trouble déficitaire de l'attention comprend trois manifestations possibles : le trouble déficitaire de l'attention, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité/impulsivité ou une présentation combinée du trouble. Environ 10 % de la population est diagnostiquée avec TDAH avant 12 ans, avec trois fois plus de garçons que de filles. La moitié de ces jeunes continuent de montrer des symptômes jusqu'à l'adolescence et 25 % continuent d'en souffrir jusqu'à l'âge adulte.

Les recherches démontrent qu'une grande majorité de jeunes avec TDAH souffrent aussi d'autres difficultés. De ces jeunes, deux sur trois reçoivent un autre diagnostic dans leur vie. Par exemple, la moitié de ces élèves ont aussi un trouble d'apprentissage. Ceci peut se traduire par des difficultés avec les fonctions exécutives (planification et organisation des tâches, capacité à résister à la tentation, attention sélective, difficulté à passer d'une tâche à l'autre, etc.), une mémoire de travail courte, une vitesse du traitement de l'information lente ou un autre mécanisme neurobiologique qui rend l'apprentissage plus difficile.

Ces jeunes courent un risque plus élevé de développer un trouble d'anxiété, un trouble de l'humeur (dépression, trouble bipolaire), un problème de comportement ou encore de toxicomanie.

Que peut-on faire?

Style parental :

Un style parental trop relaxe et non-structuré n'est pas idéal pour ce profil de jeunes. Par contre, une discipline trop rigide, autoritaire et punitive peut aussi avoir des conséquences néfastes. Idéalement, les parents doivent montrer l'exemple quant aux comportements souhaités. Les jeunes ont tendance à apprendre davantage en nous regardant, qu'en nous écoutant. En général, les jeunes qui souffrent de problèmes d'inattention s'épanouissent davantage dans un environnement structuré qui leur offre du soutien continu. Il faut leur procurer des limites appropriées, mais flexibles.

D'un point de vue émotionnel, ces jeunes nécessitent énormément d'amour et de validation. Il faut davantage encourager tous les comportements positifs chez ces jeunes et les en féliciter. Il faut éviter de mettre l'accent sur les défis qu'ils rencontrent et plutôt les guider sur la bonne voie.

Stratégies :

Maximiser les fonctions exécutives (aider le jeune à s'organiser à l'aide de listes de contrôle, de rappels visuels et en maximisant l'utilisation de couleurs et d'étiquettes pour organiser les objets personnels, etc.).

Utiliser l'encouragement positif pour modifier leur comportement. Éviter la rétroaction négative : au lieu de dire « Non! », « Ce n'est pas bon » ou « Qu'est-ce que j'ai dit? », employez des formules positives telles que : « Essayons ceci à nouveau » ou « Comment penses-tu que maman ou papa ferait ceci? ».

Utiliser des récompenses pour veiller à ce qu'au moins un comportement par jour soit valorisé. Les récompenses matérielles ne sont pas aussi efficaces que des moments privilégiés passés entre le jeune et son père ou sa mère. Effectivement, ce que les jeunes veulent de nous, c'est notre temps!

Prévenir est plus facile que guérir!

S'assurer d'être constant : établir des limites claires et toujours appliquer la même conséquence pour une même règle non-respectée. Il est également important de s'assurer que la conséquence est appropriée au geste posé et non pas disproportionnée. On peut, par exemple, demander au jeune de réparer les conséquences de sa faute en nettoyant son dégât, en rendant un service à l'ami qu'il a blessé, etc. Monitorer les comportements moins désirables et tenter de les réduire avec un système de récompenses progressives. Pour un jeune qui interrompt souvent, par exemple, on peut d'abord observer pour évaluer la fréquence puis, en discutant avec lui, tenter de réduire

cette fréquence progressivement (de 5 à 4, puis à 3, etc.) avec des récompenses au fur à mesure que le jeune réussit à réduire la fréquence d'une journée à une autre. Lui permettre une semaine ou deux de stabilité avant de tenter de réduire à nouveau la fréquence des interruptions. La rétroaction devrait être immédiate, au moins par le biais d'un commentaire positif.

Utiliser des supports visuels pour faciliter les transitions ou rappeler la liste des tâches quotidiennes à effectuer. Créer des routines pour le matin, les repas, les jeux, les devoirs, le sommeil ainsi que pour les tâches ménagères.

Autres techniques :

Faire de l'exercice physique, ce qui réduit la réactivité du système nerveux qui a tendance à être hyperactif chez ces jeunes.

Apprendre et pratiquer les techniques de relaxation au quotidien.

Prendre des respirations profondes, ce qui stimule le système nerveux parasympathique, lequel réduit l'anxiété et le stress.

Utiliser des techniques de relaxation musculaire progressive, comme la visualisation imagée.

Maintenir une communication ouverte et régulière avec l'enseignant et l'école pour assurer une continuité et une cohérence entre les interventions faites à l'école et à la maison.

Ressources :

Les recommandations mentionnées proviennent en partie d'un guide pour les parents, ABC of mental health du Centre Hincks-Dellcrest, disponible au www.hincksdellcrest.org/ABC/Welcome

La Fondation de psychologie du Canada offre plusieurs livrets et programmes gratuits pour les parents d'enfants de tout âge, du préscolaire à l'adolescence : <http://fondationpsychologie.org/index.php/francais/programs/parentingforlife/booklets/>

NOUS NE POUVONS PAS TOUJOURS BÂTIR L'AVENIR DE NOS JEUNES, MAIS NOUS POUVONS TOUJOURS BÂTIR NOS JEUNES POUR L'AVENIR. - F Roosevelt