



TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION AVEC HYPERACTIVITÉ (TDAH)¹

TRUCS POUR LA GESTION DES ÉMOTIONS

Faites des exercices de respiration. Une respiration lente et profonde peut aider à retrouver le calme. (5 minutes)

Trouvez un moyen pour que votre enfant dépense son surplus d'énergie. Soyez créatif : dites-lui d'utiliser une balle antistress, de courir sur place, etc.

Définissez un lieu où votre enfant peut aller retrouver son calme. Parfois, un enfant peut avoir besoin de se retirer pour mieux gérer ses émotions. Trouvez un lieu qui l'aidera (ex. : sa chambre, la salle de bain, un lieu à l'extérieur).

Essayez d'utiliser le renforcement positif avant la punition. Il est important que l'enfant puisse reconnaître les moments où ses comportements sont appropriés. Il est donc important de les reconnaître et de le dire à l'enfant. Tout se passe bien? Félicitez-le!

TRUCS POUR LE RESPECT DES CONSIGNES

Soyez constant. Essayez d'avoir toujours les mêmes règles à respecter et de faire en sorte qu'elles ne changent pas trop.

Formulez clairement vos attentes. Plutôt que de donner des interdictions, essayez de verbaliser vos attentes. Au lieu de dire : « Arrête de crier », dites plutôt : « Je veux que tu me parles ».

TRUCS POUR GARDER UN ÉQUILIBRE

Ayez un horaire clair et stable. Ayez un horaire incluant les périodes de jeux et les périodes plus calmes. Essayez de garder un horaire le plus fixe possible.

Trouvez des solutions de remplacement aux activités physiques. Différentes raisons peuvent augmenter la difficulté de trouver une activité où l'enfant pourra dépenser son énergie. Il peut par exemple dessiner ou toucher un objet (balle antistress, pâte à modeler).

Assurez-vous que votre enfant dorme bien. Un manque de sommeil peut affecter l'attention et l'humeur de l'enfant. Limitez le temps d'écran, surtout le soir. Coupez les sources de lumière la nuit. Faites des exercices de relaxation le soir.

Comportements fréquents chez l'enfant ayant un TDAH :

- Agitation
- Impulsivité
- Difficulté à contrôler ses émotions
- Distraction
- Maturité moins développée
- Difficulté à suivre les règles
- Difficultés à dormir
- Anxiété

1 Adapté de Clinique FOCUS. *Gestion des émotions pour l'enfant/l'adolescent*. Repéré à <http://www.attentiondeficit-info.com/pdf/gestion-emotions-enfant-adolescent.pdf>.