



Mieux comprendre et accompagner les enfants atteints de TDAH : Une approche psychologique et personnalisée

Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble neurodéveloppemental qui touche un grand nombre d'enfants et d'adolescents. Longtemps mal compris, il est aujourd'hui mieux identifié par les professionnels de la psychiatrie, de la pédopsychiatrie, et de la psychologie de l'enfant.

Le TDAH n'est pas un simple « excès d'agitation » ou un « manque de discipline ». C'est un syndrome neurologique complexe qui peut profondément affecter la vie scolaire, familiale et sociale des enfants atteints. Il implique des difficultés d'inattention, d'impulsivité et parfois une hyperactivité motrice, mais chaque enfant exprime ce trouble à sa manière.

Les parents me disent souvent : « Mon enfant n'arrive pas à se concentrer », « Il oublie tout », « Il est dans la lune », ou « Il n'arrête jamais de bouger ».

Ces signes peuvent, selon leur fréquence et leur intensité, orienter vers un trouble déficitaire de l'attention. L'enfant hyperactif peut aussi souffrir de troubles du comportement, d'une grande instabilité émotionnelle, et présenter des troubles d'apprentissage associés (souvent des profils "Dys").

Le TDAH est lié à un fonctionnement neurochimique particulier, notamment un déficit dans la régulation de la dopamine, neurotransmetteur impliqué dans l'attention, la motivation et le contrôle des impulsions.

Le diagnostic est souvent établi par un pédopsychiatre ou un psychiatre, parfois avec l'aide d'un psychologue spécialisé. Il repose sur des observations comportementales, des questionnaires standardisés, et parfois des bilans cognitifs pour évaluer d'éventuels troubles associés.

Pour un enfant souffrant d'un trouble déficitaire de l'attention, les tâches simples du quotidien peuvent devenir des défis : difficulté à finir ses devoirs, oublis fréquents du matériel scolaire, incapacité à rester assis longtemps, problèmes relationnels avec les autres enfants, crises de colère ou réactions impulsives.

Dans l'accompagnement que je propose, je prends en compte l'enfant dans sa globalité. Mon approche s'appuie sur plusieurs axes : écoute psychologique active, stratégies comportementales et éducatives, PNL adaptée à l'enfant, renforcement positif, outils concrets pour les devoirs, la concentration et l'autonomie.

Des traitements médicamenteux sont parfois prescrits par un professionnel de santé, notamment à base de méthylphénidate (Ritaline), un psychostimulant agissant sur la dopamine. Bien qu'efficace chez certains enfants, ce type de traitement doit s'accompagner d'un suivi psychologique régulier et d'un cadre bienveillant.

Exemples d'accompagnements concrets : Jules, 9 ans, souffrait d'un TDAH avec prédominance d'inattention. Grâce à des séances de visualisation guidée et de PNL, il a repris confiance et s'organise

désormais mieux. Léa, 12 ans, très impulsive, a bénéficié d'un travail sur la régulation émotionnelle. Nino, 6 ans, enfant Dys, a progressé grâce à un accompagnement ludique basé sur le jeu et la routine.

Accompagner un enfant souffrant de TDAH est un défi quotidien, mais aussi une opportunité de mieux le connaître et de l'aider à révéler ses talents.

Je suis là pour vous guider, vous soutenir, et vous transmettre des outils concrets. Tous les enfants méritent de se sentir compris, valorisés et libres d'apprendre à leur rythme.

Pour les parents, les professionnels de l'enfance, ou les enseignants, je propose des séances d'accompagnement sur mesure, en ligne ou en présentiel, pour mieux comprendre et soutenir les enfants atteints de TDAH, avec ou sans médication.



www.clairemartinpsy.com

<https://clairemartinpsy.com/contact/>