



UN LIVRE
POUR LES
6-12 ANS
SUR LE TDAH

CHAMPION

de la

concentration

Kathleen G. Nadeau
et Ellen B. Dixon,
psychologues cliniciennes

Illustrations de
Charles Beyl



Éditions Enfants Québec

Champion de la concentration

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Nadeau, Kathleen G.

Champion de la concentration

(J'apprends la vie)

Traduction de : Learning to slow down and pay attention.

ISBN-13 : 978-2-923347-54-7

ISBN-10 : 2-923347-54-4

1. Hyperactivité - Ouvrages pour la jeunesse. 2. Enfants inattentifs - Ouvrages pour la jeunesse. I. Dixon, Ellen B. II. Titre. III. Collection.

RJ506.H9N3214 2006 j618.92'8589 C2006-941364-9

Aucune édition, impression, adaptation ou reproduction de ce texte, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie ou microfilm, ne peut être faite sans l'autorisation écrite de l'APA et des Éditions Enfants Québec.

© Chronos Magazines inc., 2006 pour la traduction française

Les Éditions Enfants Québec sont une division de Chronos Magazines inc.
Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié en langue anglaise sous le titre ***Learning to Slow Down and Pay Attention : A Book for Kids About ADHD, Third Edition***, par l'*American Psychological Association* (États Unis).

© 2004 *American Psychological Association* (APA). L'ouvrage a été traduit et publié en langue française avec la permission de l'APA.

Directrice éditoriale : Claire Chabot
Traduction : Corinne Kraschewski
Conseillère à l'édition, droits et permissions : Barbara Creary
Graphisme de la couverture et infographie : Dominique Simard

Dépôts légaux : 4^e trimestre 2006
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ÉDITIONS ENFANTS QUÉBEC
300, rue Arran
Saint-Lambert (Québec)
J4R 1K5
Canada

Téléphone : 514 875-9612
Télécopieur : 450 672-5448
editions@enfantsquebec.com
www.enfantsquebec.com

Imprimé au Canada
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Champion de la concentration

Un guide pour les enfants
sur le déficit de l'attention
et l'hyperactivité



Kathleen G. Nadeau et Ellen B. Dixon,
psychologues cliniciennes

Traduction de Corinne Kraschewski

Illustrations de Charles Beyl



Éditions Enfants Québec

Table des matières

PRÉFACE	7
AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	11
SECTION UN	
MA LISTE « QUI SUIS-JE ? »	17
À l'école	19
Avec d'autres enfants	22
À propos de moi	24
À la maison	26
J'aimerais que les autres sachent de moi que	27
SECTION DEUX	
COMMENT LES AUTRES PEUVENT	
M'AIDER	31
Être meilleur à l'école	33
Mieux m'entendre avec mes amis et me sentir mieux	34
Aider mes parents à me comprendre	35
M'aider avec des médicaments	36

SECTION TROIS

COMMENT JE PEUX M'AIDER

MOI-MÊME	39
Des trucs pour ne pas oublier	41
Se préparer le matin	44
Des trucs pour ranger ma chambre	46
Comment mieux écouter en classe	50
Quoi faire quand je me sens agité	52
De l'aide pour faire mes devoirs	54
Apprendre à contrôler ma colère	58
Demander de l'aide	61
Parler des problèmes à la maison	62
Résoudre des problèmes	64
Ne pas interrompre les autres	66
Se faire des amis et les garder	68
Mieux réagir quand je me sens blessé	70
Se relaxer	72
Quoi faire quand j'ai du mal à m'endormir	74
Les choses que je veux changer	77
Des façons de me sentir bien	79

SECTION QUATRE

MES PROJETS SPÉCIAUX

AVEC MES PARENTS 83

Travailler ensemble sur les changements 85

Mon tableau de progrès 87

POUR LES PARENTS

Récompenser votre enfant 91

Un moment précieux 93

Trouver des ressources
pour aider votre enfant 94

Un enfant atteint d'un Trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDAH), a souvent des comportements dérangeants. Souvent? Presque tout le temps! Et plusieurs pensent qu'il pourrait, s'il le voulait, se comporter « normalement »!

À 8 ans, mon fils Charles fréquentait la Clinique des troubles de l'attention de l'Hôpital Rivière des Prairies. Et je me souviens très bien la fois où il m'a dit spontanément : « Tu sais, papa, si les gens savaient ce qu'est le TDAH, ils comprendraient que je fais de gros efforts. »

Charles a suivi plusieurs formations. Nous pensions, en effet, qu'il était arrivé à un âge où il fallait lui donner des outils, lui enseigner des méthodes d'auto-observation et d'autocontrôle, qu'il lui appartenait de s'approprier. Nous pensions qu'il devait se responsabiliser... dans la mesure, bien sûr, de ce que peut réaliser un enfant atteint d'un TDAH.

S'il nous incombe, comme parent, de bien nous informer sur le TDAH, nous devons aussi permettre à notre enfant d'appivoiser le trouble, ses symptômes et ses conséquences. Progressivement, l'enfant doit reconnaître ses difficultés et ses capacités. Une telle prise de conscience est essentielle au développement de son sentiment de compétence personnelle.

Champion de la concentration poursuit le même objectif : aider l'enfant à mieux se connaître et mieux se faire connaître des adultes et de ses pairs. L'approche utilisée par les auteures est rassurante parce que l'enfant comprend que l'aide peut venir de l'extérieur (parents, éducateurs, médecins), mais aussi de lui-même. Il réalise qu'il a en lui les ressources ! Et fort de cette nouvelle conviction, il apprendra à appliquer les différentes méthodes, les différents trucs proposés au fil des pages, comme la méthode de résolution de problèmes ou le conseil de famille.

Mon garçon a aujourd'hui 16 ans. Il a été diagnostiqué comme atteint d'un TDAH il y a déjà plus de dix ans, et j'aurais aimé, à ce moment-là, qu'il puisse profiter d'un livre comme *Champion de la concentration*.

Daniel Létourneau

Co-fondateur et membre actif de l'association de parents PANDA de la MRC de L'Assomption

Chers parents et éducateurs,

Beaucoup d'entre vous se posent la question : « Quoi dire à mon enfant à propos du TDAH ? » Mais, surtout, comment en parler de manière réaliste, positive et constructive ? Vous avez entre les mains le parfait outil pour guider votre enfant et l'aider à relever les défis du TDAH. Ce livre s'adresse directement aux enfants qui souffrent de TDAH et est écrit de leur point de vue. À preuve, un de nos jeunes lecteurs nous a dit : « Ce livre me comprend. »

Illustré de bandes dessinées pour maintenir l'intérêt de votre enfant, il est facile à lire (même si votre enfant n'aime pas la lecture) et divisé en sections qui peuvent se lire indépendamment les unes des autres. Il s'adresse à des enfants de niveau primaire (de 6 à 12 ans).

Ce livre comprend quatre sections : **Ma liste « Qui suis-je ? », Comment les autres peuvent m'aider, Comment je peux m'aider moi-même, Mes projets spéciaux avec mes parents.** Nous vous suggérons de lire le livre avec votre enfant, une section à la fois, en vous arrêtant pour discuter de différents points ou de différentes idées dès que vous le jugez utile. La troisième partie, qui concerne les choses que votre enfant peut faire pour s'aider lui-même, devrait constamment être utilisée comme référence au fur et à mesure que votre enfant acquiert les habiletés nécessaires pour vivre avec le TDAH.

À la fin de chaque partie, votre enfant trouvera une page d'activités. C'est pour lui une façon relaxante et amusante de conclure chacune des parties.

Le TDAH se manifeste de plusieurs façons. Certains enfants sont hyperactifs et impulsifs, d'autres sont plus calmes et sont facilement distraits. D'autres encore ont beaucoup de difficulté à se concentrer mais ne présentent pas tous les critères stricts du diagnostic du TDAH. Tous ces enfants ont besoin d'aide et de suivi, et ce livre a été conçu pour les aider.

Vu le grand nombre de recherches récentes portant sur le caractère sécuritaire et l'efficacité des médicaments destinés à traiter le TDAH, nous expliquons en détail ce que sont ces médicaments et quelle est leur action. Alors que les livres sur le TDAH parlent généralement des comportements qui dérangent les parents, nous insistons plutôt sur les symptômes et les conséquences qui dérangent les enfants qui ont le TDAH en essayant de nous mettre davantage à leur place.

Nous souhaitons que ce livre sera pour votre enfant un moyen agréable d'en apprendre plus sur lui-même et de s'engager sur la voie de cet apprentissage qui dure toute la vie : la connaissance de soi et l'autonomie.

**Kathleen G. Nadeau et Ellen B. Dixon,
psychologues cliniciennes**

Juste pour les enfants

Certains enfants ont du mal à être attentifs à l'école ou à finir leurs devoirs le soir. Parmi eux, il y a des enfants qui sont très actifs et qui ont du mal à rester tranquilles. Et il y en a d'autres qui pensent à des milliers d'autres choses qui sont plus intéressantes que l'école, alors ils n'arrivent pas à se concentrer sur leur travail. Ils peuvent oublier ou perdre des choses, ou avoir des ennuis parce qu'ils n'arrivent pas à se concentrer sans penser à autre chose.

Avoir des problèmes comme ça, c'est difficile. C'est dur de passer toute la journée à l'école. Encore plus de faire ses devoirs à la maison. Quelquefois, les enfants ont du mal à s'entendre avec les autres enfants de l'école ou ils ont l'impression qu'il y a toujours quelqu'un qui est fâché contre eux.





Si tu as un de ces problèmes, ce livre peut t'aider. Tu découvriras qu'il y a plein de choses que tu peux faire toi-même. Tu peux aussi demander de l'aide à des adultes : tes parents, tes professeurs, ton tuteur ou ton docteur. Lis ce livre avec tes parents ou avec d'autres adultes pour pouvoir parler avec eux de ce qui est écrit.

Les enfants dont nous avons parlé plus tôt ont ce qu'on appelle un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, le TDAH. Peut-être en as-tu déjà entendu parler ; quelquefois, on l'appelle juste déficit d'attention ou hyperactivité. Cela veut dire qu'une partie de ton cerveau – celle qui t'aide à réfléchir avant d'agir, à rester assis et concentré, même si c'est ennuyeux, à mémoriser les choses et à t'organiser – , est un peu « endormie » et ne fonctionne pas aussi bien qu'on le voudrait.

Quelquefois, si c'est difficile pour ces enfants en classe, c'est parce qu'ils s'ennuient. Les enfants qui ont le TDAH aiment faire des choses intéressantes et excitantes. Mais ce qu'on fait à l'école, ce n'est pas toujours intéressant ou excitant.

Ce qu'on ne dit pas toujours, c'est que, même s'ils souffrent du TDAH, ces enfants sont intelligents et créatifs. Et on oublie de dire qu'il y a plein de gens très connus et qui ont réussi qui ont le TDAH.

Tes parents ont acheté ce livre car ils veulent t'aider à te sentir bien dans ta peau, et ils veulent que tu sois heureux quand tu es à l'école, avec tes amis ou à la maison.



Quand tu auras fini de lire ce livre, nous aimerions savoir ce que tu en penses. Il existe plusieurs livres qui parlent du TDAH. Mais ils sont écrits pour les parents et les enseignants. Alors, nous avons écrit ce livre pour toi !

Beaucoup d'enfants (et plusieurs adultes aussi) ont du mal à se concentrer parce qu'ils ont de la difficulté à rester assis et à écouter.

- Est-ce qu'il t'arrive d'avoir l'impression que tu as un moteur qui tourne dans ton corps, même quand tu es assis tranquillement ?
- As-tu du mal à t'empêcher de bouger et de t'agiter quand tu dois rester assis à écouter ton professeur ?
- Es-tu très bavard et as-tu du mal à rester tranquille en classe ?
- Oublies-tu souvent de lever la main et d'attendre que ton professeur te donne la parole avant de parler ?
- Est-ce que c'est difficile pour toi d'attendre ton tour ?
- T'arrive-t-il de t'agiter et de bousculer tes camarades quand tu dois attendre en file ?

Si tu as répondu oui à plusieurs de ces questions, eh bien, tu es plein d'énergie ! Mais, quand on a autant d'énergie, ça peut être difficile de se calmer et d'être attentif en classe.

Certains enfants dessinent ou griffonnent en classe, car c'est trop difficile pour eux de ne rien faire quand ils écoutent. D'autres sont assis à leur pupitre et essaient de se concentrer mais, soudain, leur imagination s'active et ils n'écoutent plus du tout ce qui se passe en classe. Comme ceci...



Si tu as du mal à te concentrer à l'école, penses-tu que tu ressembles aux enfants qui sont agités et qui parlent sans cesse, ou plutôt à ceux qui sont plus calmes et dans la lune? Tu peux aussi être un peu des deux. Demande à ton papa ou à ta maman ce qu'ils en pensent. Habituellement, les enfants qui ont le TDAH ont du mal à se concentrer, à s'organiser, à se rappeler ce qu'ils doivent faire, à retrouver leurs affaires...

Il n'y a pas deux enfants qui ont des TDAH exactement pareils. Dans la section suivante du livre, tu verras ce que des enfants qui ont le TDAH disent d'eux-mêmes. Lis chacun de ces commentaires avec ton papa ou ta maman. Si c'est la même chose pour toi, coche le petit carré qui se trouve à côté. Comme ceci :



Quand tu auras fini, tu en sauras plus sur toi. Nous te donnerons alors des trucs pour t'aider à mieux réussir en classe et à mieux t'entendre avec ta famille et tes amis. Et tu apprendras aussi comment tes parents ou d'autres adultes peuvent t'aider.