

# GUIDE À DESTINATION DES PARENTS & TUTEURS

# TDAH CHEZ L'ENFANT



**RÉDIGÉ PAR LUCILE HERTZOG**

---

**Cheffe de projet TDAH & Formation - Centre d'excellence des TND iMIND**  
CH Le Vinatier - Lyon, France

**Autrice du site : [www.tdah-age-adulte.fr](http://www.tdah-age-adulte.fr)**

2<sup>e</sup> site le plus visité en France, Belgique et Suisse sur le TDAH

---

# LE TDAH ENFANT

GUIDE POUR  
L'ENTOURAGE  
2026



≈ 5 % DES ENFANTS EN FRANCE

Le **Trouble De l'Attention** avec ou sans Hyperactivité est neurodéveloppemental. Il est un **trouble de la régulation** et impacte, **en fonction du contexte**, la possibilité de **réguler** ses comportements, ses pensées et ses émotions.

Le TDAH est un **trouble "invisible"**, loin des clichés souvent propagés et difficilement perceptible par les proches. Ce trouble peut être source de **difficultés dans plusieurs domaines** de la vie, mais **peut également être une force**.

## CLICHÉS LOIN DE LA RÉALITÉ

- Pas que les garçons
- Pas toujours hyperactif
- Pas une mauvaise éducation
- Pas la faute des parents

## FORCE À MAÎTRISER

- Handicap en fonction du contexte et de l'environnement
- Autre façon de percevoir le monde, différente et riche

## ACCOMPAGNEMENTS EFFICACES

- Nombreux aménagements à mettre en place et aides à solliciter
- Traitement médicamenteux très efficace

## SOMMAIRE

DIAGNOSTIC CHEZ L'ENFANT.....	PAGE 2
PROFILS TDAH CHEZ L'ENFANT.....	PAGE 3
ET VOUS PARENT, AVEZ-VOUS UN TDAH ET QUE FAIRE.....	PAGE 4
ACCOMPAGNEMENTS SCOLAIRE.....	PAGE 5
ACCOMPAGNEMENTS QUOTIDIEN.....	PAGE 7
ASTUCES : OBJETS PRATIQUES.....	PAGE 8
TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX.....	PAGE 9
EN SAVOIR PLUS : RESSOURCES.....	PAGE 10



## DIAGNOSTIC

### DIAGNOSTIC UNIQUEMENT CLINIQUE

Diagnostics **non valides** :  
tests neuropsychologiques  
tests QI, IRM cérébral

### COMME LES AUTRES TROUBLES

Diagnostics **non valides** :  
test sanguin  
test génétique

### HANDICAP DANS AU MOINS 2 DOMAINES

Scolaire  
Gestion du quotidien  
Relations sociales, familiales

## CE QUI DOIT VOUS ALERTER

- Ennui rapide sur des activités
- Sentiment récurrent de frustration, colères
- Difficultés importantes à se reposer
- Grandes difficultés à terminer les activités
- Vie sociale familiale et scolaire rare ou conflictuelle
- Oublis quotidiens
- Actes et paroles qui dépassent la pensée
- Difficultés ou réprimandes scolaire récurrentes
- Grande sélectivité alimentaire
- Fatigue chronique et/ou trop d'énergie
- Difficultés à se concentrer récurrentes
- Difficultés d'adaptation
- Maladresse motrice

## PARCOURS DIAGNOSTIC

<p><b>1</b></p> <p><b>MÉDECIN TRAITANT OU PÉDIATRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recueil des remarques des parents</li><li>• Orientation vers un médecin spécialisé</li></ul>	<p><b>2</b></p> <p><b>PÉDOPSYCHIATRE OU NEUROPSYCHIATRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entretiens, historique médical, questionnaires</li><li>• Examens médicaux complémentaires</li></ul>	<p><b>3</b></p> <p><b>ACCOMPAGNEMENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Psychologue, neuropsychologue, orthophoniste, psychomotricien, ergothérapeute, etc.</li><li>• École : PAP</li></ul>
---	---	---



## PROFILS DE TDAH

### 3 TYPES DE PRÉSENTATIONS

Inattentif  
Combiné  
Hyperactif

### 3 NIVEAUX DE SÉVÉRITÉ

Léger  
Modéré  
Sévère

### HANDICAP DANS AU MOINS 2 DOMAINES

Gestion du quotidien  
Social, familial  
Scolaire

## DESCRIPTION DES DIFFÉRENTES PRÉSENTATIONS

### INATTENTIVE

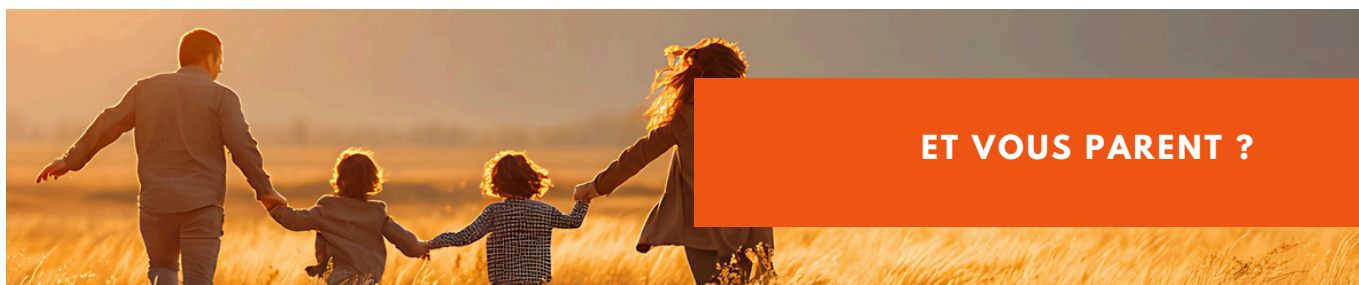
Je n'ai pas d'hyperactivité, j'ai besoin de beaucoup d'encouragements, de passion et de stimulation pour être au mieux de ma disponibilité et m'épanouir.

### COMBINÉE

J'ai de l'inattention, de l'impulsivité et de l'hyperactivité (soit en permanence, soit en alternance avec de grandes phases de fatigues). J'ai besoin d'encouragements, de passion, de stimulation, de cadre et de repos, pour être au mieux de ma forme.

### HYPERACTIVE

J'ai de l'hyperactivité et de l'impulsivité, j'ai besoin de pouvoir canaliser mon énergie, d'être dynamique, de bouger. J'ai besoin de sortir beaucoup, de faire du sport, de me dépenser beaucoup chaque jour. J'ai besoin d'autonomie dans mon quotidien.



## ET VOUS PARENT ?

### PARENTS SOUVENT CONCERNÉS

La génétique fait que les parents ont souvent eux-mêmes un TDAH

### ACCOMPAGNER SES ENFANTS

Le TDAH parental peut empêcher le bon suivi de la prise en charge de l'enfant

### PARENTS EN PRIORITÉ

Préférable d'être diagnostiqué et pris en charge en tant que parent

## PARCOURS DIAGNOSTIC POUR PARENTS & TUTEURS

**1**

### MÉDECIN TRAITANT

- Recueil de vos difficultés
- Orientation vers un psychiatre spécialisé du TDAH de l'adulte

**2**

### PSYCHIATRE

- Entretiens, historique médical, questionnaires
- Examens médicaux complémentaires

**3**

### ACCOMPAGNEMENTS

- Médicament en 1er chez l'adulte !
- Psychologue, neuropsychologue, ergothérapeute, etc.

### Si vous avez effectivement un TDAH :

Vous faire accompagner en premier vous aide à être plus organisé, disponible et cohérent, ce qui rend ensuite le suivi de votre enfant plus efficace.

Mieux comprendre votre propre fonctionnement permet aussi de réduire la culpabilité et de lui transmettre des stratégies que vous aurez déjà testées.

### Si n'avez pas de TDAH :

Apprendre comment fonctionne ce trouble vous aide à voir les difficultés de votre enfant comme des symptômes, et non comme de la provocation. En vous formant (brochures, groupes de parents, échanges avec les soignants), vous pourrez adapter le cadre, vos attentes et votre façon de soutenir votre enfant au quotidien.



## ACCOMPAGNEMENTS SCOLAIRE

### ACCOMPAGNEMENTS POUR L'ÉCOLE

#### PAP : PLAN D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

- **Quoi :** document listant les aménagements et mesures pédagogiques à mettre en oeuvre pour aider un élève (ex : consignes simplifiées, temps adapté, placement dans la classe, outils spécifiques, etc.).
- **Comment :**
  1. Envoyer au directeur/enseignant une demande écrite , avec un compte-rendu médical.
  2. Le directeur demande un avis au médecin scolaire et celui-ci reçoit votre enfant pour évaluer.
  3. Vous êtes convoqué par le directeur pour une réunion avec les enseignants pour définir : les aménagements à mettre en place concrètement.
  4. Le directeur rédige le document officiel de PAP et vous le transmet pour validation.
  5. Le PAP est appliqué en classe par l'enseignant et le directeur.
  6. Le PAP est réévalué chaque année (bilan des progrès, ajustement des aménagements).

## ACCOMPAGNEMENTS POUR L'ÉCOLE

### PPS : PROJET PERSONNALISÉ DE SCOLARISATION

- **Quoi :** document définissant les modalités d'aménagement de la scolarité de votre enfants et des aides pédagogiques, humaines et matérielles nécessaires (ex : AESH, ordinateur-logiciel-dictaphone, tiers-temps, aménagements aux examens, etc.).
- **Comment :**
  1. Renseignez-vous auprès de votre MDPH pour vous procurer le dossier à remplir pour un PPS.
  2. Remplissage avec l'équipe pédagogique d'une fiche (GEVA-Sco ; Guide d'Évaluation des Besoins de Compensation en matière de Scolarisation).
  3. Envoyez le dossier rempli et le GEVA-Sco à la MDPH. Leur équipe analyse les souhaits de l'enfant et de la famille et rédige le PPS.
  4. Le PPS est présenté à la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées), pour le valider.
  5. Le PPS est transmis à l'école directement.

### ULIS : UNITÉ LOCALISÉE POUR L'INCLUSION SCOLAIRE

- **Quoi :** organisation en milieu ordinaire avec un groupe spécifique et accompagnement renforcé.
- **Comment :** c'est souvent l'équipe pédagogique (directeur, professeur, psychologue scolaire) qui signale la nécessité d'un dispositif adapté, ou que les parents le demandent en lien avec le médecin ou pédopsychiatre.



## ACCOMPAGNEMENTS QUOTIDIEN

### ACCOMPAGNEMENTS POUR LA MAISON

#### PEHP : PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AUX HABILETÉS PARENTALES

- **Pour** : les parents
- **Quoi** : cours pour les parents, en groupe, pour mieux comprendre leur enfant TDAH, faciliter la pose de règles, renforcer les comportements positifs de l'enfant, gérer les crises avec des outils concrets.
- **Où** : hôpitaux, centres psychiatrie enfant, CMP/CMPP, associations, structures spécialisées TDAH/TND, ou chercher "PEHP TDAH" + ville/département.

#### PSYCHOÉDUCATION & TCCE : THÉRAPIE COMPORTEMENTALE COGNITIVE ET ÉMOTIONNELLE

- **Pour** : l'enfant (peut aussi être intéressant pour les parents)
- **Quoi** : une explication du trouble, de son fonctionnement et de ses répercussions dans la vie quotidienne, sociale et scolaire, des outils pratiques pour comprendre ses comportements et ses émotions, et avoir la possibilité de les modifier,.
- **Où** : hôpitaux, centres psychiatrie enfant, CMP/CMPP, structures spécialisées TDAH/TND. En libéral : psychologues, neuropsychologues, ergothérapeutes, psychomotriciens, orthophonistes,.

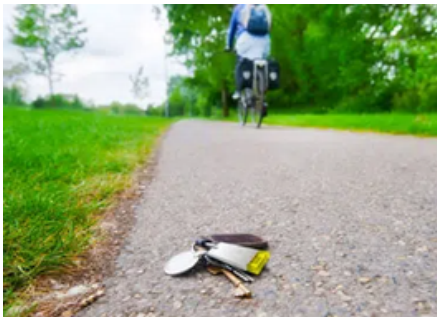
#### ERGOTHÉRAPIE

- **Pour** : tout le monde à la maison
- **Quoi** : un accompagnement en direct à la maison, pour aménager l'environnement de façon à faciliter le quotidien. (matériel spécifique, réorganisation des espaces et de l'emploi du temps, etc.)
- **Par** : ergothérapeutes

## ASTUCES

### OBJETS PRATIQUES POUR LE QUOTIDIEN

Balise GPS anti-perte



Mousquetons



Casque anti-bruit



Bouteille-pilulier



Pilulier avec alarmes



Fidget toy



Panneau organisation entrée



Horloge 24h



Minuteur visuel





## TRAITEMENT MEDICAMENTEUX

### A PARTIR DE 6 ANS

Le médicament peut être prescrit à partir de 6 ans

### APRÈS AMÉNAGEMENTS

Uniquement après avoir tenté des aménagements

### PERMET DE PRÉVENIR

Accidents, décrochages scolaires, isolement

### LE TRAITEMENT EST UN PSYCHOSTIMULANT, IL N'EST PAS :

- Dangereux
- Addictif ou sujet à l'accoutumance
- Un moyen d'augmenter le QI
- Un correcteur parfait
- Une drogue

### LE TRAITEMENT PERMET D'AMÉLIORER LES SYMPTÔMES, COMME :

- L'inattention, la maladresse, les oublis
- Les impairs sociaux, les actes irréfléchis
- L'hyperactivité ou la fatigue chronique
- La sensibilité émotionnelle
- L'anxiété

### À SURVEILLER DURANT LA MISE EN PLACE DU TRAITEMENT

- La qualité du sommeil
- Les bénéfices du traitement
- Les effets secondaires
- L'anxiété qui peut être accentuée
- L'impact sur les humeurs
- L'impact sur le comportement (à l'école, à la maison, avec ses camarades, etc.)

### EFFETS INDÉSIRABLES EN DÉBUT DE TRAITEMENT

Les effets indésirables peuvent être variés, mais sont souvent bénins et disparaissent après quelques mois de traitement :

- Maux de tête
- Manque d'appétit et perte de poids
- Tensions musculaires
- Bouche sèche
- Difficultés d'endormissement



EN SAVOIR PLUS

## Vous souhaitez obtenir plus de renseignements ?

### Associations :

- HyperSupers, TDAH France
- Typik Atypik
- TDAH-Pour une égalité des chances
- TDAH-Partout Pareil

### Livres :

- Inattention, émotivité, anxiété... et si mon enfant était TDAH ? - Sébastien Henrard, De Boeck (2024)
- Aider mon enfant avec un TDAH - Michel Bader, Dunod (2024)
- Parents d'enfants avec un TDAH, concrètement que faire ? - Karine Rapold, Tom Pousse (2023)
- Mon cerveau a besoin de lunettes : Le TDAH expliqué aux enfants - Annick Vincent, les éditions de l'homme (2022)
- 50 fiches pour aider son enfant à être calme et attentif - Delphine de Hemptinne, De Bock (2022)
- Enfant hyperactif, inattentif ? Faire face au TDAH en famille et à l'école - Léon-Patrice Celestin & Smadar Celestin-Westreich, De Boeck (2014)
- Mon enfant est hyperactif (TDAH), regards croisés d'une maman et d'une pédopsychiatre - Nathalie Franc & Sylvie Vigo, De Boeck (2012)