

L'hyperactivité et les troubles de l'attention

L'hyperactivité (H) concerne 5 à 7% des enfants. Deux tiers d'entre eux présentent également un trouble de l'attention (TDA). Chez les enfants avec un «TDAH», certaines zones du cerveau fonctionnent différemment et entraînent des réactions inadaptées et souvent mal comprises.



Comme un lion en cage

Lorsqu'on souffre de TDAH, les aires du cerveau qui jouent un rôle de «chef d'orchestre» ont du mal à contrôler les comportements. Résultat: on se met à bouger quand il ne faut pas, par exemple en classe, ou on fait le clown à des moments où on doit se concentrer. Mais on ne le fait pas exprès! Ce sont les mécanismes d'auto-contrôle qui ont du mal à se mettre en route.



Je suis souvent dans la lune

Certains enfants sont relativement calmes et n'ont que des soucis d'attention. En classe, ces enfants rêvassent, quitte à oublier les consignes, ne pas terminer leur travail à temps, faire des fautes d'inattention. Ils ou elles perdent des objets à répétition: bonnet, gant, crayons qu'il faut tout le temps racheter et, malheureusement, même des choses auxquelles ils tiennent, comme des cartes Pokémon. Ils ont aussi tendance à oublier les rendez-vous, l'heure qui passe, etc.

Experts

Dre Anouk Berrebi, médecin interne, et Dr Santiago Peregalli, chef de clinique, du Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent



J'explose comme un volcan

Là aussi, c'est le fameux chef d'orchestre qui a oublié de faire son travail! Ce dernier est chargé de contrôler les émotions qui nous traversent durant la journée et elles sont nombreuses... un peu comme une gare où passent plein de trains en même temps avec des aiguilleurs un peu étourdis. Il suffit d'une petite perturbation et c'est le désordre. Les émotions vont dans tous les sens.



Je ne le fais pas exprès

De la même manière, les envies peuvent déborder. On a du mal à les canaliser et on se montre brusque avec les autres. Le cerveau peut aussi avoir de la peine à contrôler les gestes et le «check» sur la main d'un copain part plus fort qu'on l'aurait voulu. Cela peut être ennuyeux dans un groupe d'amis qui, à force, n'a plus envie de jouer avec lui ou elle.



J'ai l'impression de faire toujours faux

Cette impulsivité peut jouer des tours. On fait des «bêtises» sans le vouloir, on se fait gronder, montrer du doigt comme le «perturbateur» ou la «perturbatrice». À force, on se sent triste et ne valant rien, car on a l'impression que quoiqu'on fasse, ce sera toujours faux. Cela peut entraîner un sentiment d'injustice et une certaine rancune envers l'entourage, qui rend les relations encore plus difficiles. On se sent parfois en décalage. On travaille beaucoup, mais nos résultats ne sont pas à la hauteur. Au sport, on est inattentif ou inattentive, brusque, alors personne ne nous choisit dans les équipes. Il nous arrive de gâcher les choses malgré nous. Ce sentiment de «manque de contrôle» peut faire perdre confiance en soi.



Comment peut-on m'aider?

Si tu en souffres, il faut consulter un ou une spécialiste (pédopsychiatre, psychologue). Après une «enquête» auprès de tes parents et de l'école, on te fera passer des tests (sortes de petits jeux) pour voir où se situent tes difficultés. Une fois le diagnostic posé, plusieurs choses peuvent être mises en place afin de mieux comprendre le trouble et t'aider à t'organiser grâce à des techniques qui marchent. Si besoin, le ou la médecin peut te prescrire des médicaments appelés «psychostimulants».

En savoir plus

Consultation aux HUG: 022 372 24 20