

The background of the entire page is a photograph of three people silhouetted against a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare. The three people are standing with their backs to the camera, each making a peace sign with their right hand. The person in the middle is also making a heart shape with their hands. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with some dark trees visible in the background.

ASTUCES
POUR VOUS AIDER À
AMÉLIORER LA RELATION AVEC
VOTRE ENFANT TDAH/TDA

*communiquer,
gérer une colère et pouvoir lâcher prise*

SOMMAIRE

Qui suis je ?

03

04

TDA(H) KésaKo ?

05

Une meilleure communication

Astuces pour mieux gérer une
crise, frustration ou colère et
partage de résolution de conflits

06

07 à 08

Partage de mon expérience

09

conclusion



Qui suis-je ?

Je m'appelle Joëlle, je suis autiste avec un TDA et heureuse maman de 3 beaux enfants (si si je suis objective^^), accompagnée d'un super papa ! Mes deux garçons ont un TDAH et un TSA et ma fille a eu un AVC lorsqu'elle était petite et un TDA.

Après une remise en question et une longue thérapie, je me sens plus apaisée et confiante quant à l'éducation de mes enfants ainsi que leur bien être. Et surtout je peux comprendre ce que ressentent mes enfants car j'ai été comme eux, enfant.

Et oui ! Les chiens ne font pas des chats !

Les remises en question sur soi peuvent être difficiles mais nécessaires parfois.

Je précise que dans cet ebook, je parle du TDA(H) et des réactions en rapport avec ce trouble.

TDA(H) KESAKO ??

Tout d'abord, je tiens à expliquer que je vous livre ma propre expérience, je ne suis ni médecin, ni psychologue, juste une maman qui souhaite aider des parents.

Un TDAH c'est un **trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité**. Il s'agit d'un trouble neurologique qui est souvent diagnostiqué pendant l'enfance.

L'hyperactivité associé à de l'impulsivité, les actes, les paroles sont non réfléchies.

Ce n'est qu'après coup que les enfants se rendent compte des conséquences de leurs actions impulsives.

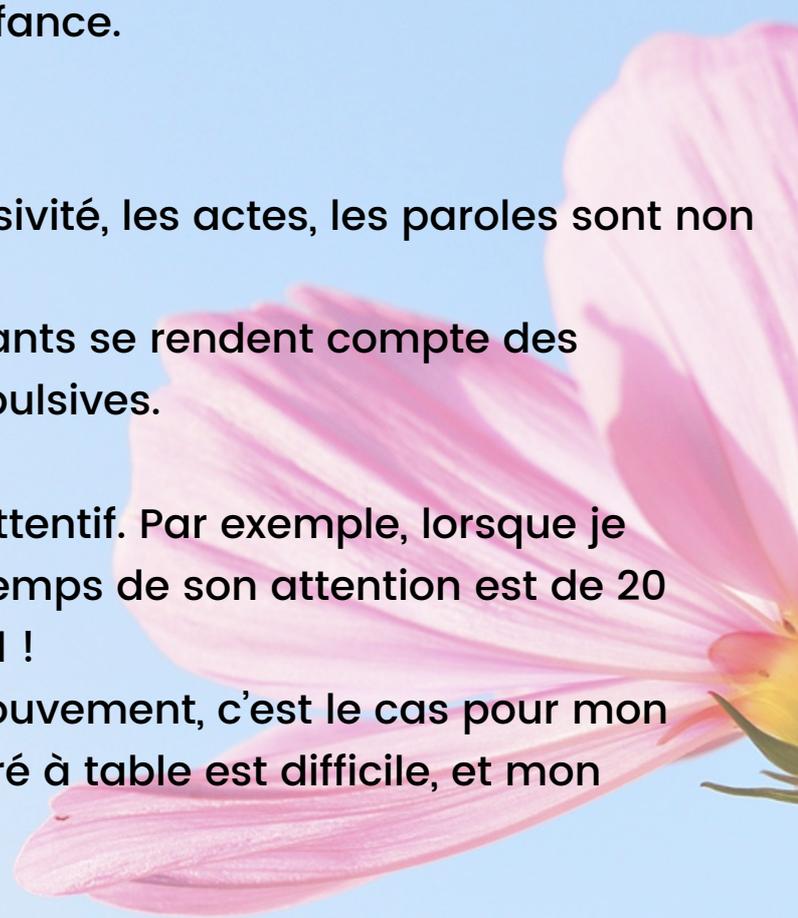
La difficulté à rester concentré et attentif. Par exemple, lorsque je fais les devoirs avec mon aîné, le temps de son attention est de 20 minutes environ, c'est déjà pas mal !

Ensuite, le fait d'être toujours en mouvement, c'est le cas pour mon grand et mon petit dernier, demeuré à table est difficile, et mon dernier mange souvent debout.

Et puis, il y a le TDA sans hyperactivité, c'est le cas de ma fille et moi. La mémoire à court terme est déficiente, aussi la difficulté de finir une tâche que l'on a commencée. Ensuite, la désorganisation ainsi que la procrastination est très présente.

Pour ma part, j'ai une hyperactivité mentale, c'est -à- dire, je pense tout le temps, j'ai l'impression d'emmagasiner des informations en permanence et cela provoque une surcharge cognitive.

Les enfants atteints de TDA (H) sont **fatigables** car il leur faut beaucoup d'efforts pour maintenir leur attention et leur concentration.



UNE MEILLEURE COMMUNICATION

J'ai envie de dire quoi de mieux que l'écoute pour avoir une meilleure communication avec son enfant. En effet, être à l'écoute montre que lorsqu'il s'exprime, cela a de la valeur à vos yeux.

Communiquer avec lui en utilisant le "JE" est important. Car lors d'une crise, une bêtise, l'explication d'une consigne sera plus entendu qu'avec le "TU". En effet, ce dernier est accusateur et bloque l'enfant.

Par exemple : au lieu de dire "Tu ne fais pas attention !" On peut dire, "J'aimerais que tu fasses attention"

ASTUCES POUR MIEUX GÉRER UNE CRISE, FRUSTRATION OU COLÈRE.

Les tempêtes émotionnelles de nos loulous TDAH peuvent être violentes !

Nous, parents, on se sent agressés, et impuissants, donc souvent, on se met en colère car sur le moment nous n'avons pas la réponse. C'est peut-être difficile à faire, mais lors d'une crise, dans un 1er temps, est de ne pas réagir car si on intervient "à chaud", on alimente la crise de son enfant.

Ensuite, il est important d'attendre que le calme revienne (des 2 côtés) et enfin, discuter avec votre loulou du problème et expliquer notre décision. Sans oublier de dire à son enfant qu'on l'aime malgré les colères. Faire des gros câlins est calmant et rassurant. Il faut savoir qu'un enfant TDAH a une réaction impulsive et incontrôlée. En tant que parent on sur-réagit car notre amour-propre est touché... Je conseille de faire abstraction de ce sentiment car notre enfant nous aime et a besoin de nous pour être apaisé.

PARTAGE DE MON EXPÉRIENCE

Un jour, mon aîné, Mathéo, est rentré en conflit avec nous. Notre enfant a cédé à sa colère en répondant des insultes, accompagné de jet d'objets et pour finir claquer la porte de sa chambre. Résultat : tout le monde est très fâché et peiné de la situation et surtout notre enfant est très malheureux car il se sent coupable.

Comment réagir ? Il fut un temps où j'aurai eu une réaction inadaptée car je me sentais tellement perdu quand cela arrivait... Donc, cette fois-là, j'ai attendu que Mathéo se calme. Ensuite je suis rentrée dans sa chambre et je me suis assise à côté de lui. Il me tournait le dos et n'avait pas envie de communiquer. Je lui ai fait part, calmement, de mon désaccord quant à son comportement. Je lui ai dit également que je comprenais sa colère. Et pour finir, j'ai demandé à Mathéo s'il avait besoin d'aide pour se calmer et me répond un grand "oui"! je lui ai fait un gros câlin en lui disant que je l'aimais énormément. Il a lâché prise en pleurant très fort.

PARTAGE MON EXPÉRIENCE

Un dernier exemple, Esteban mon petit dernier de 5 ans à ce moment-là. Vous connaissez toutes et tous une méga colère dans un supermarché.

Nous faisons donc nos courses avec Esteban. Il était très en colère car j'ai refusé de lui acheter une voiture... Dans cette logique de frustration, il s'est mis à hurler de toutes ses forces, me taper en me disant que j'étais une "méchante maman". Nous avons continué nos courses tant bien que mal. Lorsque nous sommes arrivés à la caisse, la colère de notre loulou était plus intense... Les personnes aux alentours regardaient ce spectacle... (Maintenant le regard des autres ne me touche plus du tout.) Pour couper court, j'ai laissé mon conjoint à la caisse et je suis allée dans la voiture avec Esteban. Une fois à l'intérieur de la voiture, **je lui ai demandé s'il avait besoin d'aide pour se calmer**, il m'a répondu : " Oui, je veux un câlin !" J'ai donc répondu à sa demande et il s'est apaisé immédiatement.

Bien sûr, je lui ai expliqué que son attitude dans le magasin était inacceptable.

Et vous allez me dire, mais quand on est tout seul avec son enfant dans le supermarché ? Ma réponse est de laisser les courses. Car si la colère est ingérable pour son enfant, il faut partir de l'endroit où vous êtes. Pour ce dernier exemple, j'ai senti la détresse de mon fils et je comprenais que me fâcher était improductif.

2 ÈME EXEMPLE

En conclusion

Il faut savoir que TDA(H) ou pas un enfant et un adolescent a du mal à gérer ses émotions car le cerveau n'est pas encore mature.

Mais il est également important de se rappeler que les enfants atteints de trouble déficitaire de l'attention ont une maturité cérébrale inférieure de trois ans à celle des autres enfants. Pour finir, ce sont des enfants extraordinaires, créatifs et disposant d'une belle sensibilité.

Cet ebook ne s'adresse pas seulement aux parents d'enfants tda(h), cela peut servir à tous.

Le blog que j'ai créé est un partage de mon expérience de maman atypique.

N'hésitez pas à me partager vos expériences, ou me poser des questions.

