

Prise en charge individualisée

- **Accompagnement thérapeutique.**
 - Psychoéducation/Importance Hygiène de vie
 - Gestion des émotions et des interactions sociales (groupes d'échanges)
 - Stratégies d'adaptations personnelles et individuelles
 - Psychothérapie , Stratégies d'apprentissage
- **Remédiation cognitive/ Généralisation**
 - Stimuler l'attention, réduire l'hyperactivité.
 - Entraîner les fonctions déficitaires (inhibition, contrôle, planning...)
 - Acquérir des méthodes d'apprentissages

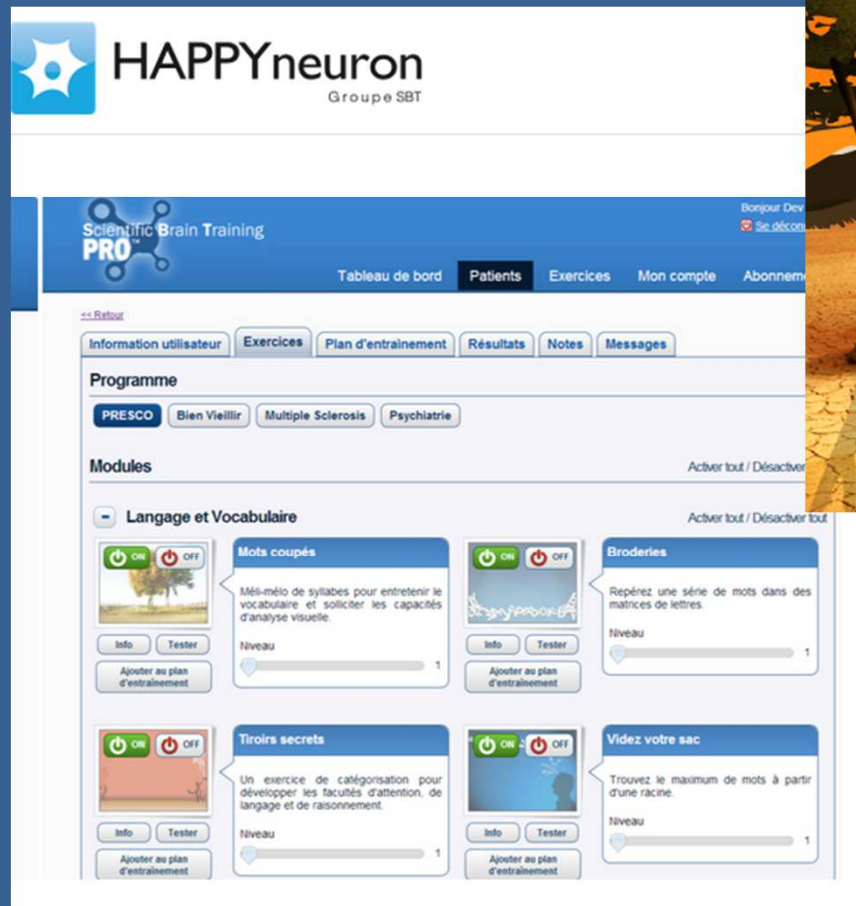
Relaxation, Cohérence cardiaque, Biofeed back...

- **Médicamentation**
- **Hygiène de vie/alliance familiale.**

Remédiation cognitive

- **Principe: Plasticité neuronale**
 - La stimulation de l'attention génère de nouvelles synapses
 - Amélioration de la performance en entraînant les fonctions déficitaires
 - Entraîne à l'apprentissage en situation ludique
- **Outils: Logiciels de jeux**
- **Effets**

Remédiation cognitive



HAPPYneuron
Groupe SBT

Scientific Brain Training PRO

Bonjour Dev Se décon

Tableau de bord Patients Exercices Mon compte Abonnem

Retour

Information utilisateur Exercices Plan d'entraînement Résultats Notes Messages

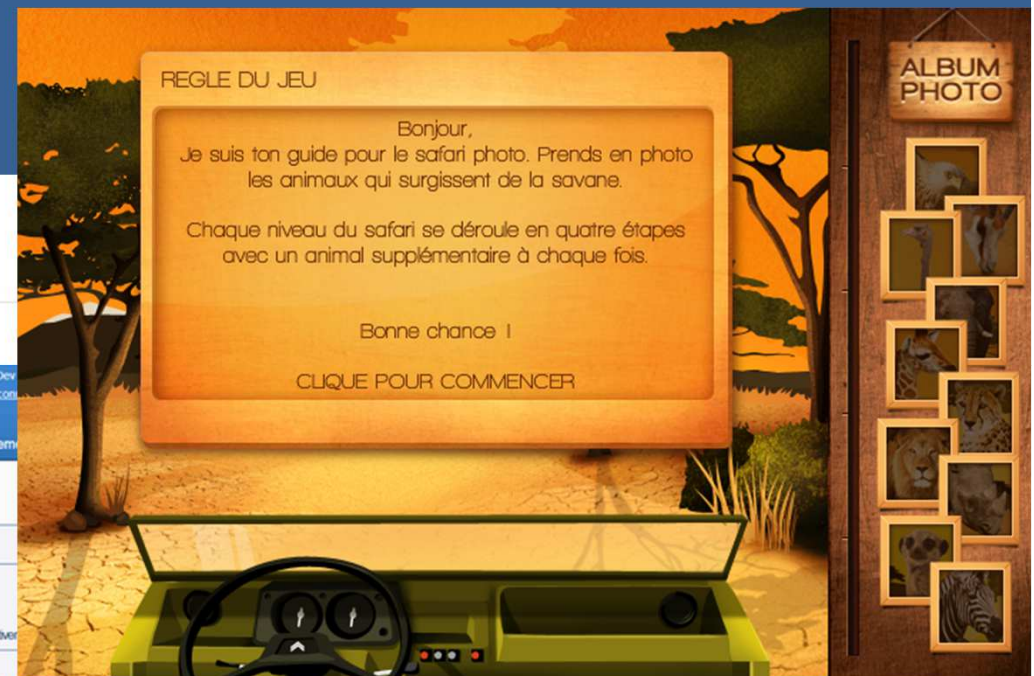
Programme

PRESCO Bien Vieillir Multiple Sclerosis Psychiatrie

Modules Activer tout / Désactiver tout

Langage et Vocabulaire

- Mots coupés**
Mémo de syllabes pour entretenir le vocabulaire et solliciter les capacités d'analyse visuelle.
Niveau: 1
- Broderies**
Repérez une série de mots dans des matrices de lettres.
Niveau: 1
- Tiroirs secrets**
Un exercice de catégorisation pour développer les facultés d'attention, de langage et de raisonnement.
Niveau: 1
- Videz votre sac**
Trouvez le maximum de mots à partir d'une racine.
Niveau: 1



Stratégies d'adaptation pour l'attention

3 Objectifs:

- Augmenter la motivation par la récompense
- Eloigner tous distracteurs/stimuli
- Eloigner les pensées intrusives
- Méthodes à tester
 - Pb écrans
 - Lieu de travail: à la maison ? En bibliothèque ? Seul ? Au milieu ?
 - Bruit: gêne ou nécessaire ? Musique ?
 - Relaxation, Méditation/Sport
- Stratégies de mémorisations:
 - Faire mémoriser en bougeant, mimer
 - Moyens mnémotechniques
 - Schémas, images , « mind mapping »
 - Stabilo, couleur
 - Réfléchir à son style d'apprentissage (visuel, kinesthésique, auditif)
- En classe:
 - Assis devant
 - une seule consigne à la fois
 - Aménager des moments de transition
 - Aménagements (logiciel, tiers temps...)

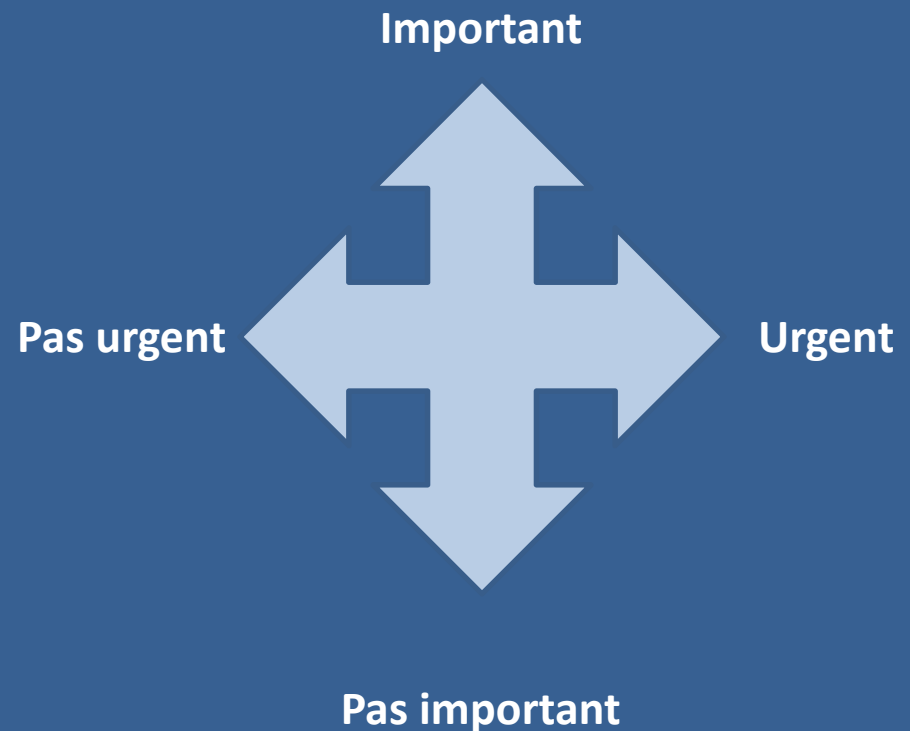
C'est le plus difficile à compenser....

Stratégies d'adaptation pour les fonctions exécutives

- **Gestion du temps** → Support extérieur
 - horloge, alarmes, Sablier.
 - Durée annoncée
 - Rappels de temps
 - agenda visible, couleurs
- **Gestion des Emotions:**
 - Langage intérieur
 - Nommer et évaluer les émotions, dire les frustrations
 - Demander de sortir 5 minutes avant de discuter
- **Gestion des transitions:**
Annoncer, Simplifier
- **Renforcement de l'autocontrôle:**
 - Routines
 - Ecrire des règles simples et visibles et cibler ensemble une règle chaque semaine
 - Compter jusqu'à 5 avant de répondre
 - Technique 1, 2 3
 - Faire le point, féliciter
 - Demander des réparations; Féliciter, récompenses claires.

Stratégies d'Adaptation pour l'exécution

- Transformer le marathon en petits sprints/pauses: Diviser les tâches en petites étapes pour augmenter artificiellement le stress et donc la stimulation.
- Routines et structures:
 - Zones atterrissages et décollages
 - Code couleur
 - Affaires visible (étagères, pochettes transparentes)
 - Alarmes; « Timer »
 - Agenda clair (sur le bureau)
 - Listes par jour



Stratégies d'adaptation pour l'hyperactivité



- **Objectif: Bouger sans déranger:**
 - Mouvements à minima; Changer de position quand j'écoute. Ecrire, dessiner, petit objet, mâcher
 - Contractions musculaires
 - Coussin sur la chaise (moving sit)
 - Sport
 - Pauses; commissions/responsabilités
 - Hygiène de vie: le plus important (Sommeil, alimentation, sport, consommations...)
 - Repérer ce qui calme...(Musique, respirations, relaxation, dessins, visualisations ou vacances d'une minute...)

Rôle des parents

- Se renseigner, s'informer, lire. Consulter, faire faire un diagnostique.
- Se faire accompagner (groupes d'échanges guidance parentale)
- Suivi TCC/ remédiation cognitive
- Proposer des stratégies de compensation:
 - Hygiène de vie
 - Routines, listes, planning, aides visuelles
 - Saucissonner les taches; transformer tout en urgent.
 - Positiver, récompenser
- Médicament si:
 - Risque important pour la scolarité (renvoie: redoublements...) et l'estime de soi.
 - Jamais seul(voir recommandations de la HAS)
- Plus délicat si parent « éducateur » est aussi TDA/H

En classe...



- **Bouger aide l'enfant à se concentrer (dessin, crayons...)**
- **Couper les taches: objectif précis, temps précis; échéancier , par étapes .**
- **Ecrire la consigne au tableau, répéter.**
- **Attraper le regard de l'enfant, s'approcher de lui , le nommer**
- **Avoir un code pour lui dire « Stop », (image d'un stop; son de cloche), « Bravo »**
- **Une seule consigne à la fois; objectifs précis, pas de distracteurs .**
- **Utiliser des indices non verbaux: Pictogrammes, images, code couleurs.**
- **Récompenses (étoiles dans la journée), réparations**
- **Susciter une Pensée active, proposer des ateliers**
- **Routines pour toutes les ruptures de rythme, les transitions; annoncer les changements, les fins, les démarrages...Aider à démarrer.**
- **Prévoir des lieux fixes de rangement du matériel.**
- **Identifier l'espace de chacun et donner des limites**
- **Boite de commentaires/ Flexibilité....**

Lieux ressources

- Diagnostique:
 - Centres d'accueil « troubles des apprentissages »
(INPS: Institut national de prévention et d'éducation pour la Santé)
 - Psychologue spécialisé/ Neuropsych
- Accompagnement:
 - Psychologue
 - Groupes de parole de parents (Ste Anne)
 - Les enseignants
- Information:
 - Lecture; Internet, Conférences, autres parents...

Centres de référence pour la région Ile-de-France

- Hôpital Trousseau 75 PARIS
- Hospitalier Sainte Anne (CHSA)75 PARIS
- Necker Enfants malades 75 PARIS
- ROBERT DEBRE 75 PARIS
- Pitié-Salpêtrière 75 PARIS
- RAYMOND POINCARE 92 GARCHES
- Hôpital Avicenne 93
- CHU Bicêtre 94 LE KREMLIN BICETRE

Médecins Psychiatre

- Dr Aquaviva
- Dr Bange
- Dr Bayle
- Dr Eric Guillem
- Dr Michel Lecendreux
- Dr Philippe Mazet
- Dr Vera
- Dr Nathalie Sayag

Documentation

- Livres:
 - Dr Bange: Comprendre et soigner l'hyperactivité.
 - Annick Vincent
 - Aquaviva
- Internet:
 - Dr Vera (très bon site)
 - Hyper super
 - TDAH France
 - HAS Santé
 - Les sites belges et canadiens.



Avantages du TDAH...

- **Penser autrement**
- **Créativité**
- **Energie**