

Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité





Chaque personne est unique : le TDAH s'exprime différemment d'un individu à l'autre.

C'est quoi le TDAH ?

Le TDAH fait partie de la famille des **troubles du neurodéveloppement** qui affectent le processus de développement cérébral et se caractérisent par une perturbation du développement cognitif et/ou affectif. Le TDAH porte mal son nom : **ce n'est pas seulement un problème d'attention**. En réalité, il touche surtout ce qu'on appelle les fonctions exécutives, c'est-à-dire **le chef d'orchestre du cerveau qui nous aide à organiser, planifier, contrôler nos gestes, nos paroles et même nos émotions**.

Les principales caractéristiques



Inattention

Distractibilité, étourderie, difficultés à mener des projets à bien, à suivre des consignes, à se rappeler de faire des tâches, à aller à un rendez-vous, désorganisation, oublis, retards.



Hyperactivité

Activité motrice excessive, difficultés à rester tranquille, agitation mentale.








Impulsivité

Prise de décision sans réflexion préalable sur les conséquences, difficultés à ne pas couper la parole, mise en danger.

Au quotidien

Être TDAH ou vivre avec une personne TDAH peut parfois être exigeant. Des aménagements simples peuvent améliorer la vie quotidienne :

-  **Poser un cadre** clair et constant.
-  **Fractionner les tâches** en étapes courtes.
-  Utiliser des **supports visuels et concrets** (listes, pictogrammes, rappels).
-  **Valoriser les réussites** pour renforcer la confiance en soi.
-  Aménager des temps de mouvement pour **canaliser l'énergie**.

Votre boîte à outils

Nous avons compilé des ressources pour développer et cultiver la richesse de votre singularité ou celle de votre enfant.



Scannez-moi

D'où vient le TDAH ?

Le TDAH n'a pas une cause unique : c'est un mélange de plusieurs facteurs.



composante
génétique



composante
environnementale



facteurs de
personnalité



5,9%

des enfants dans le monde ont un TDAH. Il est 2 fois plus fréquent chez les garçons que chez les filles.

Il est important de rappeler que **le TDAH n'est pas causé par un manque d'éducation**, ni par de mauvais choix des parents.



Démêlons le vrai du faux

Beaucoup d'idées reçues circulent sur le TDAH, **testez vos connaissances avec notre quiz ludique** pour en apprendre plus.

Scannez-moi



Votre singularité,
notre challenge !

Rue de l'Hôpital 2
entrée Fausses-Brayes 1
4ème étage
2000 Neuchâtel

032 558 67 49
contact@enikos.ch