

TDA/H... mieux comprendre, pour mieux intervenir.

Par Nadia Gagnier, Ph.D.
Octobre 2017
Commission Scolaire Marguerite-Bourgeois

Présentations et ordre du jour

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Objectifs de la formation



- Comprendre la nature et les impacts possible d'un TDA/H
- Comprendre comment certains élèves avec un TDA/H peuvent développer un trouble anxieux en tant que problème secondaire
- Comment distinguer TDA/H et anxiété
- Au delà de la médication, connaître les autres besoins de ces enfants (aperçu des interventions possibles)
- L'importance de comprendre la réalité des parents de ces élèves, de les respecter et de tenter de développer une relation de confiance avec eux.

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Qu'est-ce que le trouble du déficit de l'attention (avec ou sans hyperactivité)?

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Trouble neuro-développemental, caractérisé par des comportements de...



Inattention

- Difficulté à soutenir son attention dans les tâches et les jeux
- Se laisse facilement distraire par les stimuli environnants
- A du mal à s'organiser dans ses travaux et activités
- Oublie des objets

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Trouble neuro-développemental, caractérisé par des comportements de...



Hyperactivité

- Remue souvent les pieds et les mains
- Se tortille sur son siège
- Se lève dans des situations où cela est inapproprié
- Court et grimpe partout
- A du mal à se tenir tranquille lors des tâches ou des activités de loisir
- Est verbomoteur

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

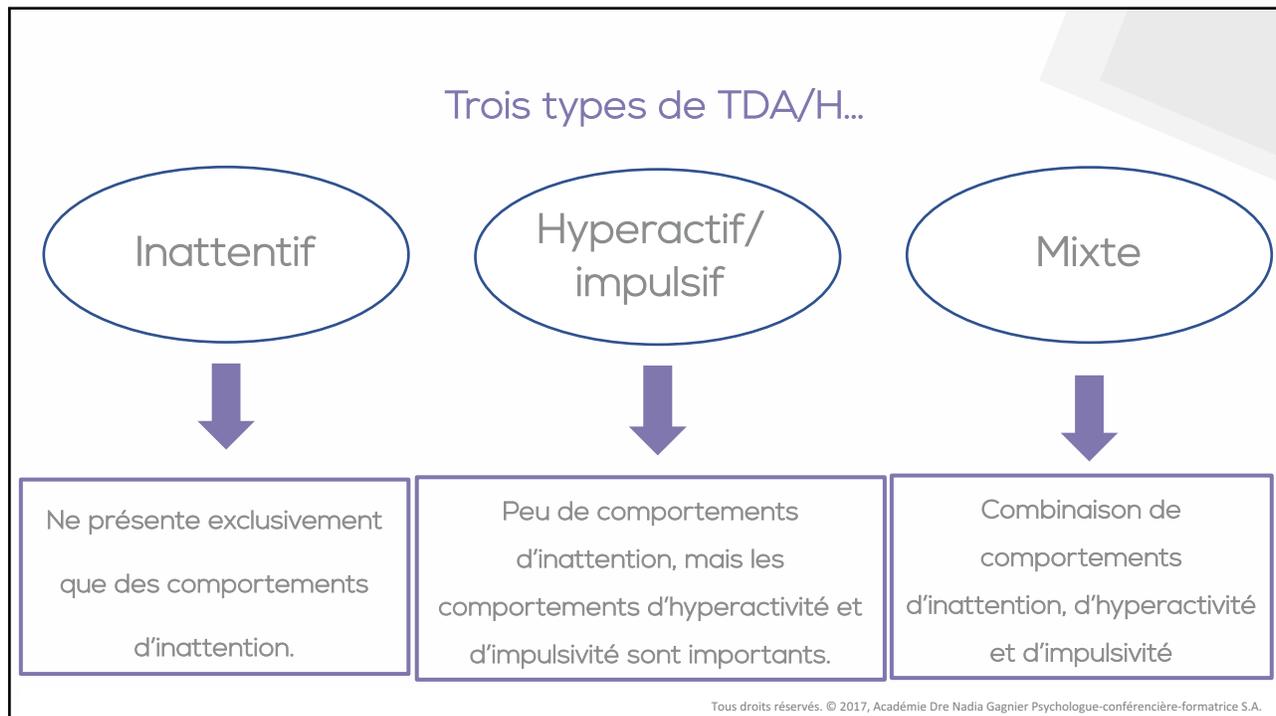
Trouble neuro-développemental, caractérisé par des comportements de...



Impulsivité

- A du mal à attendre son tour avant de parler
- Interrompt les autres
- Impose sa présence

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



Autres critères...



- Comportements excessifs par rapport au développement normal d'un enfant.
- Apparition avant l'âge de 7 ans.
- Présents depuis au moins 6 mois.
- Ils doivent entraîner des difficultés d'adaptation dans au moins deux environnements (école, maison).
- Ils ne doivent pas être mieux expliqués par une autre pathologie.

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Attention aux similitudes!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Ce qui peut ressembler à un TDA/H

Troubles anxieux:

- Inquiétudes et préoccupations (l'esprit est accaparé, semble inattentif)
- Hypervigilance (agitation motrice, facilement distrait)
- Évitement (s'oppose ou faux oublis)
- Symptômes physiques (agitation motrice)

Trouble du sommeil:

- Difficulté à se concentrer et à être attentif
- Agitation motrice
- Irritabilité (impulsivité)

Symptômes dépressifs et/ou accumulation de stressors psychosociaux:

- Irritabilité (impulsivité)
- Difficulté à se concentrer et à être attentif

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Quelques statistiques

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



Prévalence au Québec

- 4 à 10% des enfants
- Surtout des garçons (ratios variant entre 4:1 et 9:1)
- 80% des enfants qui ont un TDA/H continueront de présenter des symptômes significatifs à l'adolescence
- 66% les conserveront jusqu'à l'âge adulte
- Habituellement, l'agitation motrice diminue

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les causes...

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Hypothèses étiologiques

D'autres études
sont nécessaires
pour préciser les
causes.

Prédisposition génétique:

- Aucun gène identifié
- La présence du trouble dans la famille immédiate augmente les risques

Neurobiologie:

- Atteinte de la région frontale ou préfrontale du cerveau
- Débalancement des neurotransmetteurs (dopamine et norépinéphrine)
- Occasionne les problèmes d'attention et d'autorégulation du comportement

Facteurs prénataux et périnataux:

- Consommation de drogues et d'alcool chez la mère durant la grossesse
- Problèmes lors de l'accouchement
- Bébé ayant un faible poids à la naissance

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les conséquences...

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

De l'enfance à l'âge adulte...

Agitation motrice:

- Difficultés au plan du fonctionnement en classe
- Difficultés ou retards dans les apprentissages scolaires

Impulsivité à réagir:

- Difficultés sur le plan des relations sociales (famille, amis, autorité...)
- Comportements téméraires résultant en des blessures

Inattention:

- Retards ou troubles d'apprentissages
- Oubli ou perte d'objets



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

De l'enfance à l'âge adulte...



Vie familiale de l'enfant:

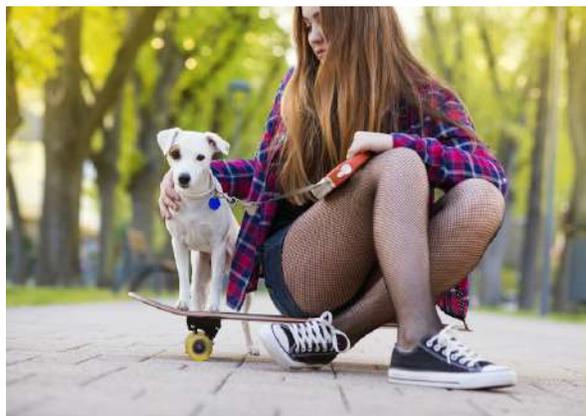
- Épuisement et stress parental
- Perte du sentiment de compétence parentale
- Utilisation d'une discipline coercitive
- Sentiments d'injustice dans la fratrie
- Conflits familiaux

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

De l'enfance à l'âge adulte...

À plus long terme:

- Risque de décrochage scolaire
- Toxicomanie, jeux de hasard
- Problèmes avec la justice
- Accidents de voitures
- Grossesses non désirées
- Perte d'emploi, séparation



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

De l'enfance à l'âge adulte...

ÉCHECS ET RÉPRIMANDES...

- Perte d'estime de soi
- Perte du sentiment d'efficacité personnelle
- Relations difficiles avec les figures d'autorité



**Trouble
oppositionnel
avec provocation**



**Troubles
d'apprentissage**



**Troubles
anxieux**

70% des cas de TDA/H ont un autre trouble en comorbidité!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les troubles anxieux... En bref!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les différents troubles anxieux (ce qui fait peur)

Trouble panique (agoraphobie):

- Les symptômes physiques, leurs conséquences et paniquer sans pouvoir fuir ou obtenir de l'aide

Phobie sociale:

- Mal paraître, être jugé négativement ou humilié

Trouble d'anxiété généralisé:

- L'incertitude

Trouble obsessionnel-compulsif:

- Les conséquences d'une pensée intrusive (involontaire et dérangeante)

Trouble de stress post-traumatique:

- L'événement traumatisant et son souvenir

Phobie spécifique

- Un stimulus spécifique (ex.: sang, injection, animaux, hauteurs, espaces clos, vomir...)

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'anxiété de séparation

- Anxiété excessive ressentie par l'enfant lorsqu'il doit se séparer de ses parents ou de lieux physiques connus
 - Détresse
 - Craintes persistantes et excessives
 - Réticence ou refus face au changement (opposition)
 - Appréhension
 - Cauchemars
 - Plaintes d'ordre somatique
- Les symptômes doivent apparaître avant l'âge de 18 ans
- L'âge de début gravite entre 7 et 9 ans, parfois un début précoce avant 6 ans
- Répercussions importantes sur la vie (socialisation, apprentissages...)
- Souvent accompagné de phobies ou de TAG (intolérance à l'incertitude causée par l'absence des parents)

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Les troubles anxieux sont en augmentation...

- 10 à 15% de la population
- Apparaissent tôt
- Traités tardivement
 - Tempérament inhibé
- Trouble d'anxiété généralisé
- Conséquences graves:
 - Dépression/suicide
 - Alcoolisme/toxicomanie
 - Isolement
 - Absentéisme
 - Décrochage scolaire, faible rendement



L'enfant se crée une représentation mentale...

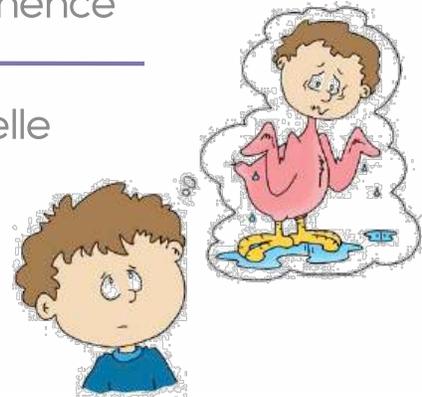
- De soi
 - Perception d'efficacité personnelle
- Du monde qui l'entoure
 - Signaux de danger

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'équation de l'anxiété!

Conséquences x Probabilité x Imminence

Perception d'efficacité personnelle



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

TDA/H et/ou anxiété!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

On ne diagnostique pas au pif!



- Est-ce que l'enfant a un réel TDA/H, **OU** un trouble anxieux?
- Est-ce que l'enfant a un TDA/H, **ET** un trouble anxieux?
 - En parallèle
 - Anxiété secondaire au TDA/H

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Comment les distinguer?

TDA/H

- Trouble neuro-développemental
- Trouble extériorisé
- Traitements:
 - Pharmacologique (psychostimulants)
 - Psychosocial (multimodal)

Anxiété

- Causes génétiques et environnementales
- Trouble intériorisé
- Traitements:
 - Psychothérapie (TCC)

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'évaluation du TDA/H...

En bref!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Tout un processus!

Bons outils de
dépistage, mais...
Trop sensibles
pour un Dx!

Entrevues cliniques:

- Parents, enfant

Observations comportementales:

- Maison, garderie ou école

Questionnaires (parents/enseignants):

- Échelles non-spécifiques (problèmes extériorisés et intériorisés)
- Échelles spécifiques (TDA/H et comorbidités)

Augmentent la
validité du Dx.
Dégagent un
profil cognitif.

Mesures cognitives:

- Attention soutenue
- Impulsivité de la réponse
- Fonctions attentionnelles (modes visuel et auditif, attention partagée)
- Fonctions exécutives:
 - Inhibition de la réponse
 - Mémoire de travail non-verbale
 - Intériorisation du langage
 - Autorégulation de l'affect
 - Reconstitution

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Traitement et intervention

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Médication...

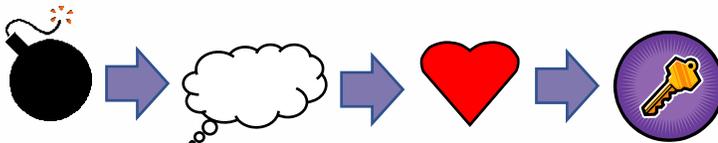
- Il y a parfois des débats « pour ou contre » la médication...
 - Il faut être « pour » quand l'enfant est diagnostiqué après une évaluation rigoureuse...
 - Il faut être « contre » quand l'enfant semble souffrir d'un TDA/H, mais exprime des symptômes similaires dus à une autre cause!
- Il existe plusieurs médicaments... se sont des psychostimulants!
 - Ils n'exciteront pas davantage l'enfant...
 - Ils stimuleront sa capacité d'attention et ses fonctions exécutives.
- Effets secondaires:
 - Sommeil
 - Appétit
 - Tics

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'intervention psychosociale... Auprès des enfants

- Thérapie cognitive comportementale (TCC)*

- Développement de l'autocontrôle
 - Auto-instructions cognitives
 - Autoévaluation
 - Autorenforcement
- Restructuration cognitive
- Gestion de l'attention
- Résolution de problème
- Entraînement à la maîtrise des émotions (colère et stress)
- Méthodes de conditionnement opérant
 - Renforcements
 - Façonnement
 - Tableau d'émulation
 - Conséquences...



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'intervention psychosociale... Auprès des enfants

(Gestion de l'attention)

- Procédurier tiré et adapté de L. Massé, C. Couture et C. Lanaris (en préparation).
Mieux vivre avec le TDA/H à l'école, Montréal. Chenelière Éducation.

1. Je prends la position d'écoute.	
2. Je dépose sur mon bureau les objets que je manipule.	
3. Je pose mes mains sur mes cuisses ou sur mon pupitre.	
4. Je regarde l'enseignant et je l'écoute en silence.	
5. Je m'éloigne des sources de bruits ou je demande que l'on réduise le bruit autour de moi.	
6. Je demande que l'on répète la consigne au besoin.	

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'intervention psychosociale... Auprès des enfants

- La remédiation cognitive*
 - Améliorer les processus cognitifs déficitaires (exercices informatisés répétitifs, 30 min/ jour)
 - Contrôle cognitif des capacités attentionnelles et inhibition des comportements ou des pensées dérangeants
 - Façonne indirectement les réseaux neuronaux mobilisés
- La biorétroaction (biofeedback)
 - Entraînement à normaliser les activités cérébrales en augmentant la conscience de leurs patron (pattern), durant une tâche.
- La réalité virtuelle
 - Classe virtuelle, permettant de soumettre l'enfant à différents niveaux de distraction pendant qu'il s'entraîne à maintenir son attention sur une tâche.
- L'entraînement aux habiletés sociales
 - Présentation de comportements socialement acceptables, discussions, mises en situation, renforcements.

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'intervention psychosociale... Auprès des parents

Prédicteur le plus robuste des conséquences négatives du TDA/H à long terme!

Apprentissage de stratégies éducatives appropriées (PEHP)*

- Utilisation efficace, cohérente et constante de techniques diverses:
 - Renforcement et programmes de récompenses
 - Ignorance
 - Retrait, retrait de privilèges et conséquences naturelles et logiques
- Gestion des effets secondaires de la médication
- Saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, activité physique)
- Compensation des déficits de l'enfant
- Participation à la vie scolaire
- Gestion de crises, harmonisation des relations familiales
- Renforcement du concept de soi

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

L'intervention psychosociale... Auprès des enseignants

Formation générale sur le TDA/H*

Rencontres de soutien, et d'amélioration des pratiques en classe (SEP)*

- Évaluation fonctionnelle (identification des antécédents et conséquences)
- Stratégies éducatives
 - Environnement d'apprentissage
 - Modifier la présentation du matériel
 - Limiter les stimuli visuels à l'essentiel
 - Permettre à l'enfant de travailler dans un endroit favorable à sa concentration
 - Apprentissage assisté par ordinateur
 - Tutorat par les pairs
- Stratégies comportementales (proactives et réactives)

6 à 16

rencontres, selon
le format (seul
ou groupe)!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Au delà de la médication et des techniques savantes...

Favoriser l'intégration sociale de l'élève

- Souligner ses efforts et ses qualités aux yeux des autres
- Le jumeler à des pairs qui ont des qualités pro-sociales naturelles
- Faire de la psychoéducation sur le TDA/H dans la classe (bibliothérapie)
- Souligner que certaines techniques particulières utilisées par l'élève pourraient être utiles à tout le monde
 - stratégies mnésiques
 - auto-instructions
 - gestion de l'environnement...



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Au delà de la médication et des techniques savantes...



Favoriser l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle de l'élève

- Discipline positive
 - Découper les grands objectifs en petits
 - Règles et attentes claires
 - Répétition des consignes
 - Renforcement des bons comportements
 - Ignorer les mauvais comportements
- Soutenir l'auto-identification des forces
- Exploiter ces forces et les valoriser

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Au delà de la médication et des techniques savantes...

Favoriser votre sentiment d'efficacité pédagogique

- Diminue les risques d'épuisement professionnel
- Améliore le sentiment d'efficacité personnelle des élèves
- Favorise la confiance et la collaboration des parents!



Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Au delà de la médication et des techniques savantes...



Favoriser une bonne communication avec le parent

- Communiquer les aspects positifs... pas seulement ce qui ne va pas!
- Guider le parent en présentant respectueusement vos attentes.
- Valider ses émotions avec empathie.
- Lui demander comment il va!
- Souligner que la réalité en classe et celle à la maison peuvent être différentes.
- Avoir en main une banque de ressources (références, fiches informatives, suggestions de lecture)

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Conclusion

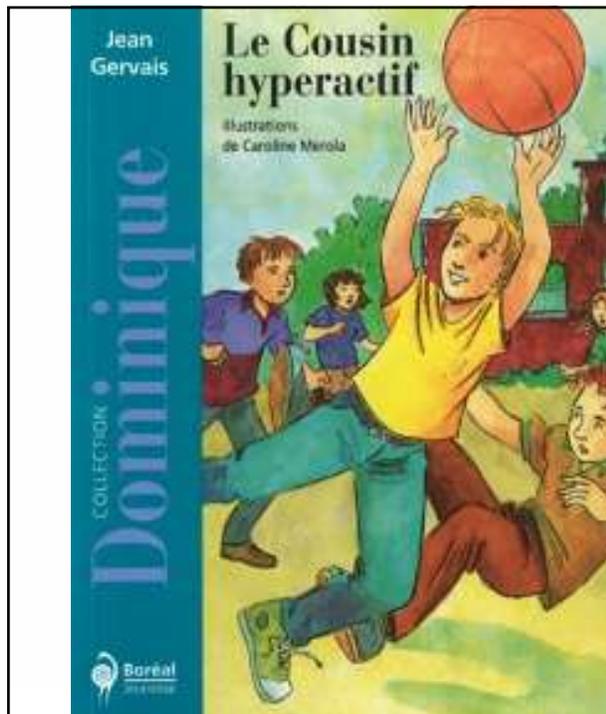
Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.

Conclusion



- Les interventions doivent être multi-modales...
- Elles ne « guériront » pas le TDA/H, mais permettront un meilleur fonctionnement et d'éviter les pires conséquences.
- Dernières recommandations:
 - Se ressourcer
 - Formations continues
 - Faire son possible... c'est déjà beaucoup!

Tous droits réservés. © 2017, Académie Dre Nadia Gagnier Psychologue-conférencière-formatrice S.A.





A C A D É M I E
dre.nadia
PSYCHOLOGUE | CONFÉRENCIÈRE | FORMATRICE S.A.

Merci de votre attention!

www.drenadiapsychologue.com