

Votre enfant ou vous-même êtes présentement en processus d'évaluation pour le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

Afin de faire l'évaluation la plus complète possible, nous vous demandons d'imprimer et de compléter la trousse d'évaluation disponible sur le site internet de la clinique médicale du faubourg.

Pour y accéder:

- 1- Accédez au site internet de la clinique du faubourg : <http://www.cliniquedufaubourg.com>
- 2- Choisissez l'onglet TDAH qui apparaît en haut de la page.
- 3- Choisissez la trousse qui correspond à votre groupe d'âge ou celui de votre enfant.

**Il est important d'apporter la trousse d'évaluation imprimée et complétée lors de votre premier rendez-vous avec l'infirmière du groupe de médecine familiale.** Si certaines questions ne sont pas claires pour vous, mettez-les en évidence à l'aide d'une flèche ou avec un surligneur et elles seront revues plus spécifiquement par l'infirmière. Sachez qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, allez-y avec vos impressions.

Afin d'acquérir de nouvelles connaissances en lien avec le TDAH, nous vous recommandons de consulter les liens suivants, qui se trouvent également dans l'onglet TDAH du site internet de la clinique médicale du faubourg :

- Ressources TDAH disponibles.
- Le TDAH expliqué aux enfants (voir au verso de cette feuille).

Bonne journée,

L'équipe interdisciplinaire du GMF de la montagne.

## Le TDAH expliqué aux enfants

TDAH signifie trouble déficitaire d'attention avec ou sans hyperactivité. Cela signifie que ton cerveau peut travailler un peu différemment des cerveaux des autres enfants mais cela ne signifie pas que tu n'es pas aussi intelligent que tout le monde. Cela signifie que tu peux avoir besoin d'un peu d'aide pour prêter attention, tout comme quelqu'un pourrait porter des lunettes pour l'aider à mieux voir. Habituellement, les enfants atteints du TDAH ont des problèmes à porter attention en classe et à faire leur travail. Certains enfants disent qu'ils ne sont pas capables de s'arrêter et de réfléchir avant de passer à l'acte. Parfois, cela peut leur amener des ennuis. Certains enfants atteints du TDAH ont également du mal à rester assis ou immobile pendant un certain temps.

Quels seront les effets du TDAH chez les enfants?

Certains enfants atteints du TDAH disent qu'ils se sentent comme si leur cerveau est toujours en mouvement. D'autres enfants sont tout le temps en train de rêver et ont du mal à rester concentrés sur leur travail scolaire. Cela ne signifie pas que tu es moins intelligent que les autres enfants, c'est juste que c'est plus difficile pour toi de faire une tâche et de la finir. Tu pourrais aussi avoir de la difficulté à te souvenir où tu mets les choses ou quand tu dois remettre un devoir. Parfois, tu peux être distrait.

Dois-je prendre des médicaments?

De nombreux enfants atteints du TDAH prennent des médicaments pour les aider à prêter attention à l'école et pour les aider avec leur hyperactivité. Les médicaments peuvent aider ton cerveau à rester concentré sur ce que tu veux travailler. Ils peuvent également t'aider à ralentir lorsque tu as besoin de réfléchir avant de prendre des décisions sur ce que tu veux faire.

Personne n'aime prendre des médicaments s'ils n'ont pas à le faire, tout comme les enfants ne choisissent pas de porter des lunettes s'ils n'en ont pas besoin. Lorsque tu prends des médicaments pour le TDAH, cela ne veut pas dire qu'ils vont te guérir, mais ils t'aideront. Comme porter des lunettes t'aide à mieux voir, les médicaments t'aideront à mieux penser ou t'organiser.

Qu'en est-il de l'école?

Les membres du personnel de l'école ont besoin de savoir à propos de ton TDAH afin qu'ils puissent t'aider. En avisant l'école et ton professeur, les intervenants pourront, par exemple : t'aider à comprendre les règles, travailler avec toi pour t'accompagner dans tes difficultés, te donner des outils pour t'aider à étudier, trouver des moyens pour t'éviter de te mettre dans le trouble, etc.

Que dois-je faire?

Les pilules ne sont pas magiques. Elles ne font pas disparaître le TDAH. Parler à tes parents, tes enseignants et tes médecins au sujet de comment tu te sens est une bonne chose. Cela aide aussi s'ils savent quelles sortes de choses te distraient. Est-il plus facile pour toi de travailler lorsque tu es dans une salle tranquille ou travailles-tu mieux si tu as de la musique en même temps?

Nous savons que le fait d'avoir une routine ou de faire la même chose au même moment chaque jour peut être très utile pour les enfants atteints du TDAH. Travailler avec tes parents et ton enseignant peut être la meilleure chose pour toi. Tout le monde a besoin de travailler en équipe pour trouver des solutions. La bonne chose est que tu arrives à faire partie de cette équipe!

Adapté et raccourci. Texte en intégralité au site internet suivant :  
<https://www.caddra.ca/fr/public/children/>