



tDAH
PACA
www.tdah-paca.fr

Newsletter Printemps 2015

SOUTIEN D'UN PROJET DE RECHERCHE

L'association soutient le projet de recherche relatif au développement d'un dispositif de soins partagés et connectés dans le trouble déficit d'attention/hyperactivité (TDAH) chez l'enfant et l'adolescent, déposé par le Professeur Diane Purper Ouakil et autres confrères.

En effet, le parcours de soins dans le cadre du TDAH est très compliqué tant par le manque de formation du personnel médical qui retarde de plusieurs années le dépistage du TDAH, que par le manque de coordination entre les professionnels de santé.

Cette situation, nuisible à une bonne prise en charge, favorise un parcours chaotique et insatisfaisant, qui pénalise lourdement les familles, enfants comme parents.

Reste à savoir si le projet sera accepté.

DE LA CONCENTRATION ! Et si on essayait d'en gagner...

Avoir une bonne concentration c'est être capable d'orienter l'ensemble des activités mentales vers un seul objet, sur lequel on focalise toute notre attention.

Comme nous le savons, les personnes atteintes de TDAH ont notamment de grandes difficultés à maintenir leur concentration.

Aussi, vous trouverez ci-dessous des exemples d'exercice à pratiquer le plus souvent possible pour améliorer la concentration et la mémoire.

Il est important d'inciter votre enfant ou votre adolescent à les pratiquer régulièrement pour constater des progrès, aussi n'hésitez pas à les adapter en fonction des goûts, des disponibilités, et pourquoi pas en pratiquant avec lui !

Exercice 1 : Concentration par la musique

Pendant que vous écoutez la musique, essayez de vous concentrer uniquement sur un des instruments dans le morceau (piano, guitare, batterie). Focalisez-vous sur ce que l'instrument joue et isolez-le des autres. Passez ensuite à un autre instrument dans le même morceau, puis à un autre, et ainsi de suite. Cet exercice est encore plus efficace si vous utilisez des écouteurs, car ils permettent de mieux entendre jouer chacun des instruments dans une musique.



Exercice 2 : Concentration sur les détails d'un objet

Prenez un objet et posez-le devant vous, puis commencez à le fixer. Laissez-le occuper totalement votre espace mental. Focalisez vous sur ses différents détails (couleurs, formes, lignes, courbes, etc...). Entraînez-vous à faire durer cet exercice pendant un temps de plus en plus long. Vous pouvez alors allonger ce temps à volonté : plus le temps passé à fixer l'objet est long, plus votre faculté de concentration est améliorée.

Exercice 3 : Reproduire votre environnement

Regardez l'environnement dans lequel vous êtes (chambre, magasin, ville, etc...) puis fermez les yeux ! Essayez de revoir l'image de votre environnement de façon plus précise dans votre tête. Ouvrez de nouveau les yeux, observez encore la même image. Cette fois, faites attention aux détails. Fermez à nouveau les yeux et voyez l'image qui devrait être plus précise. Recommencez autant de fois que nécessaire, jusqu'à obtenir une image mentale bien plus nette.

Exercice 4 : Jongler avec les nombres

Commencez à compter mentalement à l'envers de 100 à 1. Le rythme peut être rapide ou lent, selon votre choix. Comptez par exemple au rythme d'un chiffre par seconde. Essayez de ne pas vous laisser déconcentrer par un bruit ou autre chose. Les effets sont ressentis dès la fin de l'exercice. Continuez, pratiquez régulièrement !

Exercice 5 : Maîtriser les mots

Prenez l'habitude, pendant que vous parlez, d'articuler correctement vos mots et de parler lentement en vous concentrant sur vos idées, et les mots que vous prononcez. Le fait de parler d'une manière claire, lente, distincte, en faisant l'effort de bien se faire comprendre, témoigne d'une pensée claire, précise et posée.

Lorsque vous écrivez, ordonnez votre écriture de la façon la plus harmonieuse possible. Respectez le plus possible l'orthographe, placez à leur place les accents, la ponctuation, les points sur les i, les barres sur les t, en respectant les marges et les espaces entre les lignes... Cet exercice de calligraphie permet non seulement d'améliorer la concentration ou la mémoire, mais aussi certains aspects du caractère : impatience, impulsivité, procrastination, manque de confiance en soi, désordre...

ÇA NOUS INTÉRESSE : DE LA LECTURE

Mon enfant est difficile, concrètement que faire ?

Comment établir une discipline pour rendre mon enfant autonome. Quelles attitudes proscrire dans la relation avec un enfant difficile ?



Par Francine LUSSIER

« Ce livre s'adresse aux parents dérouterés, qui ne savent plus comment faire face à l'éducation d'un enfant difficile. Par l'auteure de 100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention.

Mais qu'est-ce qu'un enfant difficile ? Un enfant tyrannique ? Qui souffre d'un trouble du comportement, d'hyperactivité, de crises de colère ? Un enfant atteint du syndrome de Gilles de la Tourette ou d'une forme d'autisme ? Ou de bien d'autres troubles encore, ou tout simplement un enfant qu'on a du mal à élever, qui résiste, qui s'oppose, voire qui agresse ?

Ce livre, qui vise à indiquer des pistes concrètes pour aider les parents dans leur éducation d'un enfant difficile, fait d'abord le point sur la psychologie de l'enfant, de son développement et sur les différents troubles dont il peut être atteint.

Puis il propose quelques marches à suivre pour que règne l'harmonie entre parents et enfants. Même s'il n'y a pas de réponse univoque face à des mauvais comportements, il y a bien sûr des règles générales qui président à une bonne éducation : comprendre la nécessité de l'autorité parentale et de la discipline pour favoriser l'autonomie, mais faire la différence entre rigueur et rigidité.

Quelques techniques comportementales sont proposées pour faciliter l'application et le respect des règles établies pour la bonne marche familiale. Comment régler diverses problématiques qui empoisonnent la vie quotidienne ?

Comment aménager les routines du matin, du soir, pour faciliter leur implantation ? Comment gérer le temps d'utilisation des tablettes numériques et autres jeux vidéos ?



tDAH
PACA
www.tdah-paca.fr

Newsletter Printemps 2015

Comment répondre aux comportements irrecevables : le mensonge, le manque d'empathie, la paresse chronique, les crises explosives de colère ou de violence, le manque de respect, le refus obstiné d'obéir à toute demande ?

Comment réagir devant la rivalité entre frères et sœurs, devant la difficulté à se faire des amis, devant les peurs irrationnelles ?

Que faire lors de moments précis : les repas, les devoirs, le coucher, les sorties en famille, les courses, les repas au restaurant ?

Les parents, le Trouble et l'enfant Olivier Scheibling



« Ceci est un témoignage de parents. Parents d'un enfant ayant des troubles dits spécifiques. Mais ce n'est pas un livre sur cet enfant ni sur la spécificité de ces troubles. Ce qui nous intéresse ici, c'est les parents, c'est à dire nous. C'est tenter d'expliquer, et pour cela de comprendre ce qui est en jeu dans une relation parents-enfants, quant l'enfant d'emblée, n'est pas - parce qu'il ne peut pas l'être- à la place que lui assigne le désir de ses parents, à la place ordinaire d'un enfant sans problème. »

Livre catharsis et hommage touchant, qui ne concerne pas un enfant atteint de TDAH, mais concerne tous les parents qui ont un enfant différent et qui doivent s'adapter.

L'AGENDA DES GROUPES DE PAROLE

Les prochains groupes de parole auront lieu :

- le samedi 16 mai 2015 à 9 h 30
- le jeudi 11 juin 2015 à 19 h 30

Comme toujours, votre participation est libre.
Un agenda de rappel sera envoyé quelques jours auparavant.



Newsletter Printemps 2015

ET POUR FINIR, LES PROJETS

Rencontre adolescents / adulte TDAH : Nous finalisons la rencontre. Les personnes qui ont manifesté leur intérêt seront contactées rapidement avec une date et les modalités.

Ateliers sophrologie / gestion du stress : En cours de finalisation. Les modalités vous seront communiquées très prochainement.

Rencontre des familles au grand complet : Nous proposons de nous retrouver pour un grand pique nique avec les familles au complet, pour une journée de partage et de détente, courant juin. La date sera communiquée ultérieurement en fonction du temps !

Au plaisir de vous voir, de vous lire...

Bien à vous
L'association TDAH-PACA