

Nous ne pourrions débiter cette nouvelle édition de notre bulletin d'information sans vous présenter officiellement notre nouveau logo ainsi que notre nouveau slogan. En effet, depuis le mois dernier, l'Association PANDA de l'Estrée et devenue TDAH Estrie.



Mais pourquoi trois cercles intercalés?

Parce que le TDAH touche :

- L'enfant
- L'adolescent
- L'adulte

Parce que le TDAH a des répercussions sur :

- La vie personnelle
- La vie sociale
- La vie éducative / professionnelle

Parce que le TDAH doit être traité par une approche multimodale qui intervient sur le plan :

- Biologique
- Psychologique
- Social

Mais pourquoi une coupure dans le H?

Parce qu'il s'agit du Trouble Déficitaire de l'Attention, avec ou sans Hyperactivité.

Et que dire de notre slogan!

RÉFLÉCHIR

Savoir mettre de l'ordre dans ses idées....pour mieux

AGIR

Entreprendre des actions adéquates....pour mieux

RÉUSSIR

Développer son plein potentiel!

La conception graphique de notre logo nous a été offerte gracieusement par les professionnels de



*Qui ne connaît pas cette femme pleine d'énergie au sourire éblouissant! **Mélanie Maynard** est de celles qui ne passent pas inaperçues devant une caméra et qui savent divertir les téléspectateurs.*

Mélanie ne se gêne pas pour avouer qu'elle doit compenser un déficit d'attention qui lui amène des défis qu'elle doit relever tous les jours et ce, autant dans sa vie personnelle que professionnelle. Je vous invite donc à lire le résumé de ma rencontre avec elle où Mélanie a fait preuve d'une très grande générosité en me parlant de sa réalité. (suite page 6)



Trucs et astuces

L'année scolaire étant déjà bien entamée, si pour certains élèves tous roulent comme sur des roulettes, d'autres doivent compenser des difficultés ou des troubles d'apprentissages. C'est le retour des moments de stress, d'incompréhension et de découragement. Voici donc quelques petits trucs afin qu'élèves, parents et enseignants puissent s'en sortir vainqueurs!

UNE BONNE RELATION D'ÉQUIPE!

- Alors que vous avez déjà rencontré l'enseignant (ou les enseignants), informez-le(s) des difficultés ou du diagnostic de votre enfant. Certains parents auront peur que leur enfant ait une « étiquette », mais sachez que l'enseignant sera en mesure d'être conciliant et d'attribuer les comportements « difficiles » au trouble plutôt qu'à un manque de volonté s'il est informé.
- Faites équipe avec l'enseignant et rappelez-vous : à chacun son TDA/H! Comme vous êtes l'expert de votre enfant, proposez à l'enseignant des interventions qui fonctionnent et informez-le de celles à éviter. Transmettez-lui également des informations sur votre enfant comme ces qualités et les choses qu'il aime afin de stimuler sa motivation et son intérêt.
- Établissez un partenariat parents / enseignant. N'oubliez pas que le milieu scolaire est un milieu de vie où les enseignants deviennent vos yeux durant la journée :
 - * Si votre enfant est en processus de médication, c'est l'enseignant qui verra l'efficacité maximale et, le cas échéant, les effets secondaires. Vous pouvez même établir une grille d'observation à remplir s'il est d'accord.
 - * Un cahier de communication entre parents / enseignant pourrait être utile. On peut y noter les difficultés rencontrées par l'enfant durant la journée, et surtout souligner les bons coups.

Nous vous invitons à consulter notre site Internet

www.tdahestrie.org (section outils)

où vous retrouverez plein d'outils pratiques!

*“Tu me dis, j'oublie.
Tu m'enseignes, je me souviens.
Tu m'impliques, j'apprends.”*
Benjamin Franklin

COMMENT AGIR SUR....

L'ATTENTION : Aménager la classe de manière à réduire les distractions : pupitre de l'élève près de l'enseignant, éviter trop de stimuli visuels, entourer l'élève de compagnons qui peuvent servir de modèles positifs, sortir l'élève de sa distraction en posant une main sur son épaule, formuler les instructions autant de façon verbale qu'écrite sont des bons moyens pour aider un élève qui manque d'attention

L'ORGANISATION : STRUCTURE et ROUTINE sont des mots-clés lorsqu'il est question de TDA/H. Une couleur par matière, du tutorat, un système de rangement, un agenda bien rempli.

L'AGITATION : Avoir un objet calmant (ex. : balle antistress, *tangle*, ballon d'exercice), permettre des sorties à l'extérieur de la classe (ex. : donner des responsabilités comme être le facteur de la classe), permettre à l'élève de se retirer dans un endroit calme afin de se tranquilliser.

L'IMPULSIVITÉ : Poser des limites, utiliser une feuille de route afin d'y souligner les réussites, préparer l'élève aux changements.

Favoriser une belle entente avec l'élève.

Les enfants avec un TDA/H sont TRÈS relationnels!



DEVOIRS ET LEÇONS

- Prévoir une période qui répond au besoin de l'enfant : prendre une collation, profiter d'une période de repos, de jeu ou d'exercice. S'il prend une médication, ne pas oublier l'effet rebond. Il n'est pas conseillé de faire les devoirs à ce moment.
- Durant les devoirs et leçons, utiliser la méthode « sandwich » : débiter par une tâche facile et intéressante, poursuivre avec une plus difficile ou moins intéressante, terminer par une matière stimulante. Cela est plus positif!



- * Soulignez les forces de votre jeune.
- * Parlez positivement de l'école, nos enfants nous imitent, ne l'oubliez pas!
- * Soyez alerte en ce qui concerne l'intimidation, les enfants différents sont malheureusement des cibles.
- * Si vous soupçonnez un trouble d'apprentissage, communiquez avec l'AQETA. Ce sont des troubles souvent reliés au TDA/H.

Un peu de théorie

L'importance d'avoir un bon sommeil

C'est connu, une bonne période de sommeil est essentielle pour nous permettre d'être fonctionnels. Qui n'a pas déjà connu une journée au travail ou à école très peu productive en raison d'un manque de sommeil? De fait, l'insomnie est associée à un moins bon fonctionnement quotidien et à une moins bonne qualité de vie psychosociale. Ce phénomène est souvent remarqué chez les personnes atteintes du TDA/H car celles-ci ont souvent des problèmes liés au sommeil : difficultés à s'endormir, à rester endormi ou à se lever, cauchemars, somnambulisme, etc. La preuve que le TDA/H est un désordre neurologique qui se manifeste 24 heures / 24!

Diverses fonctions chez l'humain sont affectées par le manque de sommeil. Il s'agit notamment de l'autocontrôle et de l'état d'éveil. On parle ici de domaines clés liés aux dysfonctionnements de personnes ayant un TDA/H. Un manque de sommeil peut également entraîner des problèmes de mémoire à court ou long terme, des difficultés à résoudre des problèmes et aussi de la mauvaise humeur et une faible capacité à autoréguler ses émotions.

Les cliniciens de l'*Institut universitaire en santé mentale Douglas* font état de problèmes de sommeil chez 25 % à 50 % des enfants atteints d'un TDA/H et des études indiquent que la privation de sommeil est associée à l'impulsivité, l'hyperactivité et l'inattention. Les troubles de sommeil chez les enfants souffrant d'un TDA/H peuvent intensifier les symptômes observés pendant la journée et ils présentent un défi considérable aux cliniciens qui cherchent à mettre au point des stratégies thérapeutiques efficaces contre le TDA/H.

D'après une recherche publiée dans les *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* qui a été menée par Valerie Sung et ses collègues auprès des familles de 239 enfants atteints d'un TDA/H et âgés en moyenne de 11,7 ans, environ la moitié des parents ont rapporté que ceux-ci ont des problèmes de sommeil, se sentent fatigués, ont des cauchemars ou d'autres troubles du sommeil tels que des problèmes de respiration ou le syndrome des jambes sans repos (besoin impérieux de bouger les jambes). De plus, les parents ont rapporté des niveaux élevés de stress, d'anxiété et de dépression. Les problèmes de sommeil, tels que les difficultés d'endormissement, la résistance à aller au lit et la fatigue au lever, affectaient 73% des enfants.

Porter une attention particulière pour traiter l'insomnie et autres problèmes de sommeil pourrait aider à diminuer les symptômes liés au TDA/H. Les éléments favorisant une bonne hygiène du sommeil comprennent, entre autres, une régularité dans les heures de

coucher et de lever (fin de semaine comprise) et aucun stimulus télévisuel ou informatique trois heures avant le coucher. Parfois la prise d'un supplément comme la mélatonine peut aider l'endormissement. Qu'est-ce que la mélatonine? La mélatonine, souvent dénommée hormone du sommeil, est surtout connue comme étant l'hormone centrale de régulation du rythme chronologique du sommeil. Elle est produite surtout la nuit en réponse à l'absence de lumière. Elle peut se retrouver d'ailleurs dans des sources végétales comme le riz, les bananes et les ananas. N'hésitez pas à consulter votre médecin ou votre pharmacien pour en savoir plus.

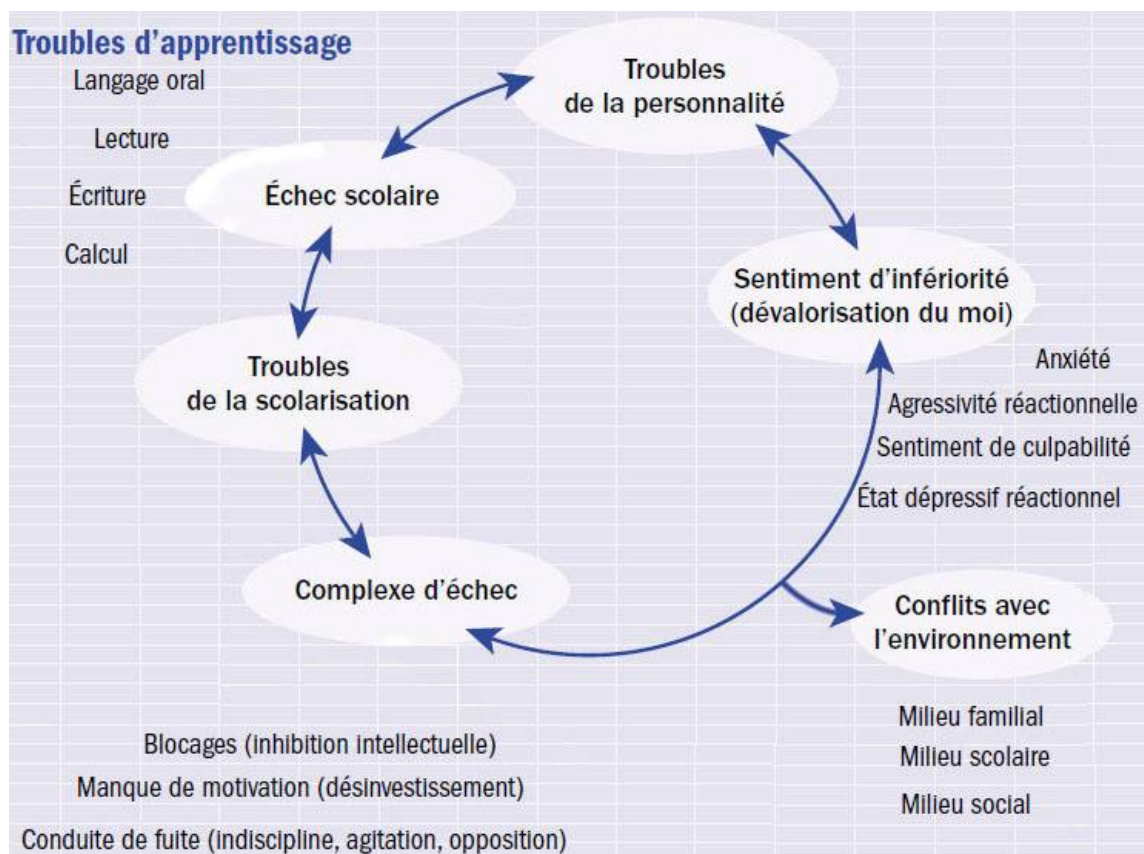
En résumé, les problèmes de sommeil sont souvent présents chez les personnes atteintes d'un TDA/H et comme ces problèmes peuvent exacerber les symptômes de ce trouble, ils doivent être pris en charge avec attention.

Sources :

- http://www.douglas.qc.ca/expert_advice?id=119
- <http://www.psychomedia.qc.ca/hyperactivite-hda-/2008-04-12/des-troubles-du-sommeil-accompagnent-souvent-le-tDAH>

Mot de l'AQETA

Le cercle vicieux des troubles d'apprentissage



Source : <http://www.savoirlire.net/apprendre-a-lire/difficultes-pour-apprendre/le-cercle-vicieux-des-troubles-de-lapprentissage>

Tranche de vie

BREF SURVOL DE L'ENFANCE À L'ÂGE ADULTE

Mélanie est la benjamine d'une famille de huit enfants. Donc dès son plus jeune âge, elle devait jouer du coude pour faire sa place au sein de ses aînés. Mais de plus, Mélanie se rendit bien vite compte qu'elle avait de la difficulté à comprendre au même rythme que les autres ou qu'elle devait utiliser un autre chemin afin de réussir à comprendre. Les phrases comme : "T'es *ben* épaisse, tu ne comprends jamais rien!" étaient courantes. "Tu grandis avec la petite boule dans la gorge de te sentir différente."

En dépit d'une faible estime d'elle-même, Mélanie décida de revendiquer sa différence plutôt que de se replier sur elle-même. "Plus on essayait de me faire entrer dans un rang, plus je devenais rebelle. Il fallait que je dérange et que je parle plus fort que les autres." Les mises en retrait de la classe étaient récurrentes et la directrice de l'école ne la portait pas dans son cœur. Tantôt on se plaignait de son *leadership* négatif, alors que tantôt on se fiait sur elle pour rallier les troupes quand était venu le temps d'organiser une activité et de trouver des participants.

Malgré ses difficultés, Mélanie réussissait bien à l'école primaire. "J'étais *bright*. Je pouvais lire trois pages d'un livre et donner l'impression de l'avoir tout lu. De plus, avec mes nombreux frères et sœurs plus vieux, j'avais, en quelque sorte, déjà vu la matière." Ses études de niveau secondaire ont été plus difficiles. Comme les adolescents doivent normalement prendre de plus en plus d'autonomie dans leurs apprentissages et dans la gestion de leur temps, son déficit attentionnel se faisait davantage sentir. C'est cependant à cette période que le théâtre est entré dans sa vie. "C'est à ce moment que ma différence est devenue payante."

Lorsqu'est venu le temps pour Mélanie de choisir un plan de carrière, loin d'elle l'idée de suivre sa passion vers le domaine artistique. Plusieurs

personnes de son entourage lui disaient d'aller travailler en garderie avec des enfants. "Je me suis toujours bien sentie entourée d'enfants. Quand tu luttas toujours avec les personnes de ton âge pour suivre le même rythme qu'eux, être avec des enfants devient tellement apaisant". Cependant, l'un de ses professeurs en art dramatique l'a inscrite, malgré elle, à une audition et l'a référée à un *coach* afin de l'aider à accéder à son rêve. "C'est dans ce genre de situation que tu te rends compte à quel point tu as besoin d'être appuyé et soutenu car sinon, tu te sens seul longtemps".

Au début de l'âge adulte, les responsabilités familiales sont apparues rapidement avec l'arrivée de son premier enfant dans la jeune vingtaine. "Quand tu luttas déjà pour bien t'organiser dans ta vie de tous les jours et que là, tu dois t'adapter et organiser celles de ton conjoint et de ton enfant, tu te sens vite incompétente". Ensuite sont arrivés une séparation de couple, un nouveau conjoint avec deux enfants, la gestion des gardes partagées et une deuxième grossesse, en plus d'une carrière professionnelle qui prenait de plus en plus d'ampleur. La gestion familiale est devenue une épreuve quasi olympique! Établir une structure, respecter les heures de repas et de coucher, planifier et organiser les horaires afin de donner un cadre aux enfants. "Je me suis déjà rendue dans mon salon à 11 h du soir pour m'apercevoir que j'avais oublié d'aller coucher mon fils alors âgé d'un an. Et combien de fois je disais au père de ma fille, lorsqu'il venait la chercher pour sa semaine de garde, de la *remettre comme il faut*."

Professionnellement, Mélanie s'est d'abord fait connaître pour son rôle dans *Dans une galaxie près de chez vous*. "Je suis de celles qui fonctionnent bien en situation de stress. Pour la comédie, j'apprends souvent mes textes à la dernière minute et heureusement, j'ai une très bonne mémoire à court terme". Mais c'est pour son rôle d'animatrice que Mélanie s'est davantage fait connaître. "Ma spontanéité, pouvoir adapter l'entrevue en fonction des réponses données par les invités et mon côté humain et pas parfait ont fait ma marque tant au niveau des invités que des téléspectateurs". De fait, Mélanie est reconnue pour son côté *boîte à*

surprise et on ne s'étonne pas qu'une entrevue ne ressemble à aucune autre avec elle. Elle ne cache cependant pas que la coanimation peut parfois devenir difficile dans ces conditions. "Comme je peux totalement changer la direction initialement prise, ceci peut facilement déstabiliser ma coanimatrice. Je deviens un élément imprévisible et on m'a parfois reproché de vouloir *tirer la couverture* de mon côté".

VIVRE AVEC UN TROUBLE DE L'ATTENTION AU QUOTIDIEN

L'organisation, la planification et ne pas toujours remettre au lendemain sont les plus grands défis de Mélanie. "J'ai besoin de ma liste de tâches et de mon système d'émulation pour tenter de m'organiser et de m'encourager à faire mes tâches, particulièrement celles qui me tentent moins". Les "il faut que je fasse" sont toujours nombreux et les tâches les moins motivantes se retrouvent à la fin de la liste, pour ne pas dire d'une liste à l'autre. "Je dois toujours compléter le livre de bébé de mon fils. Il est maintenant âgé de 9 ans!"

Que ce soit en groupe ou lors d'un dialogue avec une personne, les gens qui la connaissent savent qu'elle peut partir régulièrement dans sa bulle. "Il m'arrive d'écouter quelqu'un et de rester accrochée à une phrase ou à un mot qui me fait décrocher totalement de la conversation. Il peut même m'arriver de répéter exactement ce qu'une personne a dit quelques minutes avant." L'une de ses phases usuelles dans ce genre de situation : "Excuse-moi, j'ai oublié de t'écouter."

Mélanie avoue également être facilement irritable lorsqu'elle discute ou travaille avec des personnes très cartésiennes. "Quand tu es habitué à emprunter d'autres chemins pour arriver au même résultat que tous les autres et que tu te retrouves avec des gens pour qui il n'y a qu'une seule façon de partir du point A pour arriver au point B, ça peut devenir agressant."

Mélanie se qualifie comme une passionnée pour qui les passions s'effritent rapidement. "Quand j'étais jeune, je pouvais m'inscrire à des cours ou à des activités avec une motivation et une détermination sans égal pour ensuite, laisser tomber quelques semaines plus tard." Elle avoue

qu'encore aujourd'hui, elle se tance vite de certains projets ou de certaines activités qu'elle entreprend. "Professionnellement, les petits contrats de quelques mois fonctionnent bien avec moi."

Ce qui est difficile avec ce trouble est que les plus belles qualités deviennent également les plus grands défauts. Si les téléspectateurs aiment Mélanie pour sa spontanéité, qu'ils la trouvent divertissante et qu'ils aiment le fait de ne jamais savoir à quoi s'attendre avec elle, les gens de son entourage, tant professionnellement que personnellement, lui reprochent parfois son manque de discernement ou de retenue avant de dire quelque chose. "En réunion d'équipe, je coupe souvent la parole ou il n'est pas rare de m'en vouloir après avoir laissé aller certaines paroles." Elle avoue également ne pas rendre la tâche facile aux chercheurs avec lesquels elle travaille. "Je lis leurs documents et leur soumets mes idées à la dernière minute alors qu'ils doivent pouvoir planifier à l'avance."

LE DIAGNOSTIC À L'ÂGE ADULTE

Comme bien des parents, c'est lors du diagnostic de sa fille que Mélanie s'est rendue compte qu'elle était atteinte de ce trouble. "En remplissant les différents questionnaires, tu te reconnais tellement." Après une rencontre avec son médecin, elle a décidé de tenter l'approche pharmacologique. "C'est exactement comme quelqu'un qui ne voit pas bien et qu'on lui donne une paire de lunettes. Je sentais que je pouvais enfin avoir un contrôle sur mes pensées et mes actions. Et bon Dieu que j'étais productive! Je me sentais comme Grégory Charles. J'aurais pu écrire quatre pièces de théâtre en une journée." Mélanie a cependant dû, pour le moment, arrêter la médication à cause des effets secondaires. Elle ne met cependant pas pour autant cette approche de



Suite →

côté sachant qu'il peut prendre quelque temps et quelques essais avant de trouver la bonne molécule et le bon dosage. "Je suis pratiquement jalouse de ma fille pour qui la première médication s'est avérée adéquate et ce, sans effet secondaire".

Comme plusieurs adultes qui reçoivent leur diagnostic, elle avoue se questionner. "Tu te dis que durant toute ta vie, tu as réussi à faire ton chemin sans médication. Tu te questionnes à savoir s'il est nécessaire que tu deviennes plus productive. Sans compter les nombreux préjugés sur ce trouble. Certaines personnes peuvent même te dire que tu es allé te chercher un diagnostic seulement pour te donner une raison de justifier tes comportements dérangeants et ne pas avoir à travailler sur toi". Mais Mélanie sent que son déficit ne lui permet pas de développer son plein potentiel. "J'ai un projet d'écriture mais à l'idée de devoir m'asseoir et me concentrer ne serait-ce que trois heures par jour pour écrire me décourage et me fait continuellement repousser ce projet."

Si beaucoup d'adultes atteints d'un TDA/H développent des troubles anxieux, Mélanie semble accepter les désagréments que peut lui apporter son déficit attentionnel. "Je réussis à bien dormir malgré les nombreuses tâches que je n'ai pas réussi à réaliser dans ma journée, que je n'ai pas réussi à suivre le même rythme que mon conjoint ou parce que je me suis perdue en chemin et que je suis arrivée en retard à un rendez-vous." Mélanie mentionne également n'avoir aucune notion du temps. "Malgré que je doive partir pour un rendez-vous dans une heure, je peux débiter de nombreuses tâches pour m'apercevoir qu'au moment où il faut que je parte, je ne suis même pas encore habillée."

Mélanie termine en me mentionnant qu'à nouveau cette année, elle sera l'heureuse porte-parole du *Défi 5/30*. "Et je suis d'autant plus fière qu'en plus de la santé physique, on y associera un volet santé mentale, soit le volet *Équilibre* visant à mieux s'outiller pour faire face aux exigences du quotidien, gérer son stress et avoir des relations

enrichissantes, autant avec les autres qu'avec soi-même."

Ma rencontre avec Mélanie a vraiment été agréable. Si les médias m'ont fait connaître une femme enjouée, déterminée et qui n'a peur de rien, ma rencontre avec elle m'a permis de découvrir une personne pour qui les défis quotidiens sont présents et surtout, une mère pour qui le bonheur et la réussite de ses enfants demeurent sa priorité. "Ayant grandi avec une faible estime, je fais tout pour que mes enfants ne grandissent pas avec cette mauvaise perception d'eux-mêmes". Je me permets donc de terminer ce texte par une phrase (auteur inconnu) que Mélanie m'a dite et à laquelle elle se réfère encore jour après jour :

"Si un soldat ne suit pas le même rythme que ses compagnons, c'est peut-être qu'il n'entend pas le même tambour. Laissez-le suivre la musique qu'il entend."

Merci Mélanie pour cette phrase qui pour nous, chez *TDA/H Estrie*, prend tout son sens!

