

Premiers
repères sur les
questions
essentielles
autour du TDAH

**TD
AH**
– et
après ?



Table des matières

Le TDAH : qu'est-ce que c'est ? 3

Les différents types de présentation du TDAH 4

Les comorbidités fréquemment associées au TDAH 5

Le TDAH : quelles solutions et accompagnements ? 7

Quel impact le TDAH peut-il avoir sur la vie familiale ? 10

... et les frères et soeurs dans tout cela ? 11

Le diagnostic du TDAH : repérer et valoriser aussi les points forts 12

D'autres questions autour du TDAH ? Chez elpos nous sommes là pour vous ! 14



Nous soutenons,
conseillons, orientons
et informons sur le
TDAH.

elpos association
tdah
suisse



Le diagnostic de TDAH soulève de nombreuses questions.

Nous vous aidons à y voir plus clair et vous accompagnons dans votre parcours personnel.

Le TDAH : qu'est-ce que c'est ?

TDAH – ces quatre lettres désignent le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Le cerveau traite différemment les informations et c'est le dés-équilibre de différents neuro-transmetteurs (notamment la dopamine et la noradrénaline) qui y joue un rôle essentiel.

Le TDAH peut s'accompagner d'un retard de développement, ce qui peut influencer le quotidien des personnes avec un TDAH et de leur entourage.

Symptômes clés du TDAH

Inattention

Difficultés à se concentrer sur des tâches ou des activités.

Hyperactivité

Difficultés à rester assis longtemps et à s'engager dans des activités calmes, bouge sans cesse.

Impulsivité

Agit sans réfléchir aux conséquences.



Les différents types de présentation du TDAH

Chaque personne avec un TDAH présente des symptômes plus ou moins marqués.

Le terme « TDAH » englobe toutes les formes et tous les degrés d'expression.

On distingue essentiellement trois types de TDAH

TDAH à prédominance hyperactive-impulsive

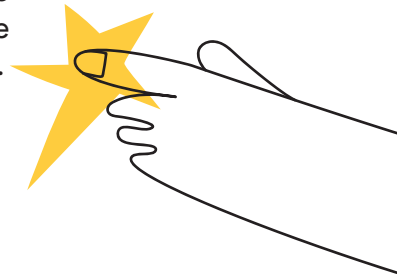
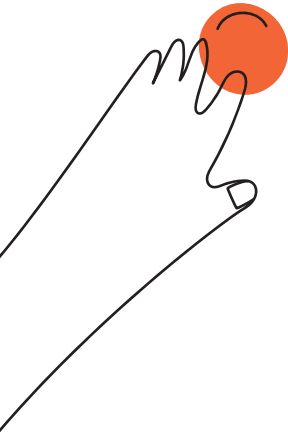
L'enfant n'arrive pas à se calmer, gigote, ressent un fort besoin de bouger et répond souvent trop vite, il peut également parler beaucoup et ressentir une agitation intérieure.

TDAH à prédominance inattentive

L'enfant est distrait et peut sembler ne pas écouter ou rêveur aux yeux des autres. Il a du mal à se concentrer et oublie ou perd des objets.

TDAH de type combiné ou mixte

Dans ce TDAH de type mixte, les trois symptômes centraux, à savoir inattention, hyperactivité et impulsivité, sont présents à peu près avec la même intensité. Les symptômes peuvent varier selon la personne, l'âge et l'environnement social et se manifester de façon différente.



Les comorbidités fréquemment associées au TDAH

Les troubles associés pouvant accompagner le TDAH sont appelés troubles comorbides. Il peut s'agir d'anxiété ou de dépression, de tics ou de troubles du comportement social etc. Dans un environnement peu adapté, les personnes avec un TDAH ne peuvent pas exprimer pleinement leur potentiel et peuvent alors souffrir d'exclusion sociale ou d'un manque d'estime de soi.

Dans le cadre scolaire, il peut aussi exister des difficultés de lecture et d'écriture (dyslexie et/ou dysorthographe) ainsi que des difficultés d'apprentissage plus générales. L'intensité de ces troubles associés varie, là aussi, d'une personne à l'autre et peut aussi être totalement absente.



A close-up photograph of a child's foot resting on a purple, dome-shaped massager with many small, rounded spikes. The massager is on a light-colored wooden floor. In the background, a child's leg and another similar massager are visible but out of focus. A blue text box is overlaid on the right side of the image.

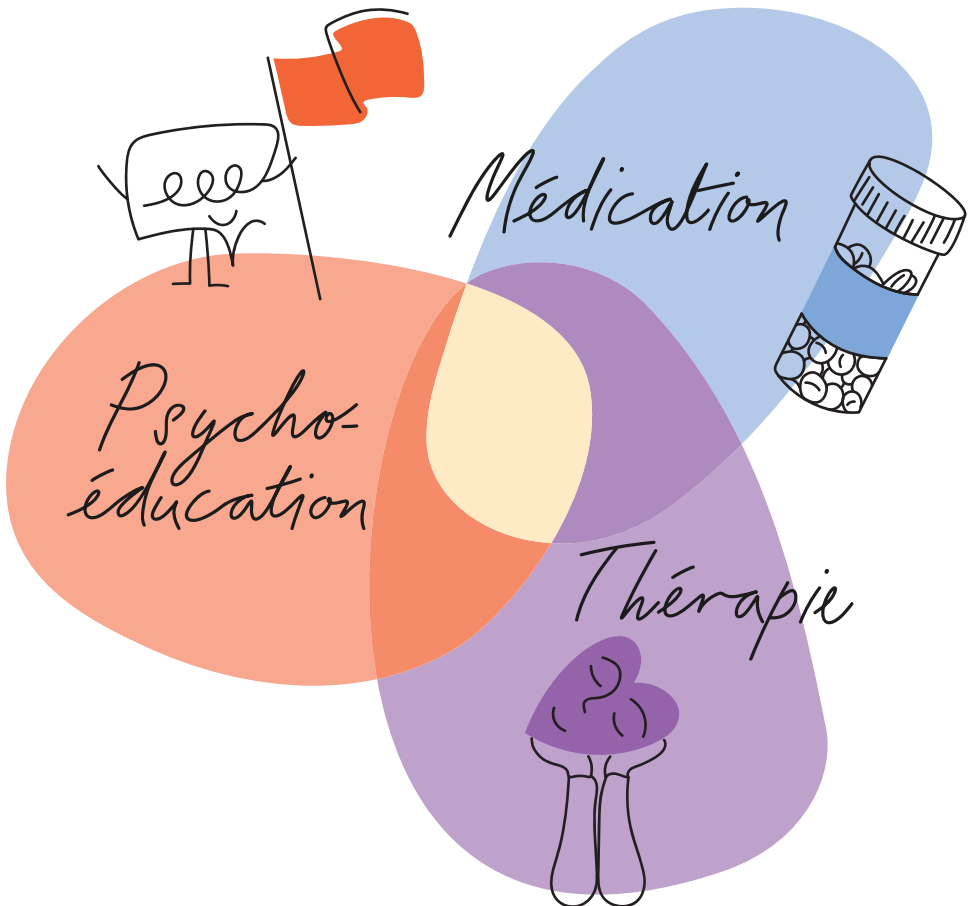
Du mal à rester assis ?

Le contact avec le sol apporte une stabilité physique, le corps se sent ancré et la concentration peut s'améliorer. Même de petites astuces peuvent faire une grande différence. Par exemple : tendre un élastique entre les pieds d'une chaise ou d'une table pour occuper les pieds qui gigotent et maintenir le contact. Autres options : une balle (à picots) ou un petit tabouret.

Le TDAH : quelles solutions ?

Le travail de l'association TDAH elpos Suisse s'appuie sur le concept de thérapie multimodale. Le soutien est adapté aux besoins de chaque personne. L'accent est donc mis à chaque étape : sur ce qui est le plus pertinent pour la personne concernée et sur les difficultés qui lui causent le plus de souffrance.

Le concept de thérapie multimodale est une approche globale qui se décline en trois volets :



Le concept thérapeutique multimodal

Psychoéducation



La psychoéducation permet de mieux comprendre le TDAH, ses manifestations et son impact au quotidien. Elle vise avant tout à transmettre des connaissances.

En effet on part du principe que, plus l'entourage comprend le TDAH, plus chacun peut trouver des moyens adaptés pour mieux vivre avec ces particularités au quotidien.

Chez les enfants, on associe donc souvent le milieu scolaire ainsi que les parents, par exemple via un coaching parental. Des pistes et stratégies concrètes pour le quotidien sont également proposées, comme des exercices de pleine conscience ou des conseils pour faciliter l'organisation et la gestion du quotidien en famille.

La psychoéducation, c'est aussi adapter l'environnement aux besoins de la personne. Cela peut par exemple signifier lui offrir davantage de calme pour apprendre ou travailler.



Thérapie

Quelle thérapie choisir ? Pour décider, on s'appuie sur le niveau de souffrance.

Quelles sont, actuellement, les principales difficultés et les situations qui demandent le plus d'énergie au niveau familial ? Selon la problématique, une thérapie cognitive et comportementale peut être utile : les personnes avec un TDAH apprennent à mieux réguler leurs pensées, émotions et leurs comportements.

D'autres approches comme : la thérapie assistée par l'animal, l'ergothérapie, le soutien aux apprentissages, l'entraînement

aux habiletés sociales ou encore un coaching destiné à l'enfant ou à la famille, peuvent aussi être proposés.

Traitement médicamenteux



Les médicaments peuvent constituer une option dans la prise en charge du TDAH. Ils sont prescrits uniquement par des professionnels de santé formés à leur utilisation, après une discussion approfondie avec l'enfant et ses parents, et avec leur accord. Il est également essentiel que le traitement soit régulièrement réévalué et ajusté si nécessaire. C'est pourquoi un suivi médical est indispensable pendant toute la durée du traitement.

Les médicaments ne changent pas la personnalité d'un enfant : ils l'aident à mieux se concentrer. Pour certaines personnes, cette approche peut améliorer considérablement la qualité de vie.

Le concept de prise en charge multimodale associe différentes formes de thérapie, afin d'assurer le meilleur accompagnement possible. Il tient compte des besoins individuels et vise à développer les points forts de votre enfant.

Quel impact le TDAH peut-il avoir sur la vie familiale ?

Un enfant avec un TDAH a besoin d'un cadre structurant et peut, selon les situations, nécessiter un accompagnement soutenu. Cela a des répercussions sur toute la famille. Il est donc essentiel que vous vieilliez, en tant que parents, à préserver également vos propres ressources :

Penser positif

Invitez vos enfants à raconter ce qui a été particulièrement agréable dans leur journée et notez ces moments positifs.

Prendre soin de vous

Créez des moments de calme en identifiant ce qui vous fait du bien, ainsi qu'à votre famille.

Garder votre calme

Avancez étape par étape. Tout ne doit pas être réglé en une seule fois, après tout, personne n'est parfait.

Mettre en place des repères

Établir des règles claires, les formuler sans ambiguïté et les appliquer avec constance. Donner un retour immédiat.

Organiser le temps entre les repas, les devoirs, les loisirs, etc.

Accepter de l'aide

Entourez-vous de personnes qui vous comprennent et, quand c'est possible, acceptez le soutien. Appuyez-vous aussi sur des ressources qui peuvent vous soulager au quotidien : partager les tâches, organiser la garde des enfants, échanger au sein de groupes de soutien ou en coaching, participer à des conférences ou formations.

Bouger

Passez beaucoup de temps dans la nature, seul(e) ou en famille. Le mouvement peut être un moyen de se détendre, de prendre du recul et de dépenser le trop-plein d'énergie.

... et les frères et soeurs, dans tout cela ?

L'enfant avec un TDAH craint que ses parents l'aiment moins que ses autres frères et soeurs. De leur côté, les frères et soeurs se sentent souvent délaissés. Quelques ajustements simples dans le quotidien peuvent contribuer à apaiser le climat familial.

Fixer des règles

Quels jouets sont à tout le monde, lesquels ne se partagent pas ?

Délimiter l'espace

Si chaque enfant a sa chambre, on n'y entre qu'avec son accord. Cette autorisation doit être redemandée à chaque fois. Dans une chambre partagée, chacun dispose d'un coin à lui. On peut le délimiter avec des tapis de couleurs différentes, des étagères, etc.

Accorder du temps à chacun

Prévoyez un moment rien que pour chacun de vos enfants.

Inutile que ce soit long. Il n'y a pas besoin d'une activité particulière. L'essentiel, est que pendant ce temps, vous soyez pleinement avec lui.

... Et pour vous aussi, en tant que parents

Le TDAH peut avoir une composante génétique. Il est tout à fait possible que vous retrouviez certains fonctionnements similaires chez vous. Veillez donc à toujours bien respecter vos propres besoins et prévoyez du temps pour vous.



Le Diagnostic du TDAH : repérer et valoriser aussi les points forts !

Le diagnostic apporte de la clarté et peut ouvrir de nouvelles perspectives et opportunités pour votre enfant et pour toute la famille.

Les personnes avec un TDAH disposent de nombreuses ressources et forces qu'il est important d'identifier et de développer. L'impulsivité par exemple peut aussi se traduire par une ouverture à la nouveauté, de la spontanéité et une grande capacité d'adaptation. De plus, les personnes avec un TDAH sont souvent très créatives et orientées solution.

Se sentir soulagé en comprenant le TDAH

Le TDAH s'explique par un fonctionnement particulier du cerveau, dont personne n'est responsable.

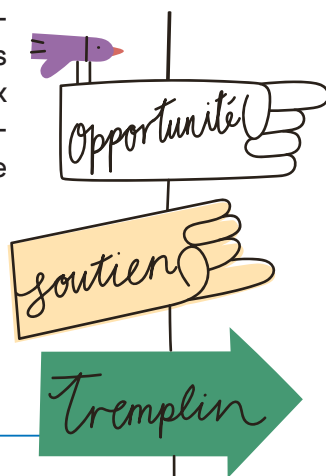
En comprenant ce qui se passe dans son cerveau, vous pouvez accompagner votre enfant de manière constructive et mettre en place des stratégies adaptées.

Accompagnement

Le TDAH est bien étudié aujourd'hui et un large éventail de formes de soutien s'est développé (par exemple à l'école).

Si le diagnostic a été posé avant l'âge de neuf ans et que des mesures reconnues ont déjà été mises en place, il est possible d'examiner une demande auprès de l'Assurance-invalidité (AI).

À l'Association TDAH elpos Suisse, nous vous accompagnons pour trouver des pistes adaptées aux prochaines étapes de votre parcours.





« ... les capacités de pensée créative des personnes avec un TDAH sont en moyenne supérieures à celles des personnes sans TDAH. »

Dans la pratique, on observe également une plus grande tendance à mobiliser des modes de pensée divergente. Contrairement à la pensée convergente, qui repose sur une approche strictement rationnelle et logique, la pensée divergente se caractérise par l'ouverture, la flexibilité et la recherche de nouvelles perspectives.

Source : Uninhibited imaginations: Creativity in adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, Holly A. White et Priti Shah, 2006.

D'autres questions autour du TDAH ? Nous sommes là pour vous !

Nous vous accompagnons avec des informations fiables des conseils et stratégies pour faciliter le quotidien. Nos offres s'adressent aux personnes concernées par le TDAH : enfants, adolescents et adultes avec un TDAH, leurs familles, leurs partenaires, et aux personnes qui les entourent à l'école comme au travail.

Nos services :

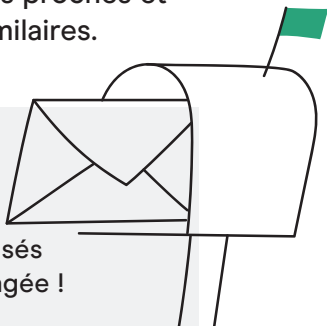
- Conseil téléphonique personnalisé et gratuit pour répondre à toutes vos questions autour du TDAH au : 021 350 94 33
- Formations spécialisées pour les écoles et les professionnel-le-s, etc.
- mise en réseau des professionnel-le-s
- webinaires, groupes de soutien

Un accompagnement à chaque étape de la vie

Notre association TDAH elpos Suisse, vous accompagne, sans jugements et de manière personnalisée, pour toutes les questions liées au TDAH. Nous soutenons les enfants, les adolescents et les adultes avec un TDAH, ainsi que leurs proches, en proposant des conseils spécialisés sur le TDAH et des événements thématiques. Grâce à nos groupes de parole, nous favorisons les échanges entre les personnes concernées, leurs proches et d'autres personnes partageant des expériences similaires.



Devenez membre et profitez d'une offre variée d'événements, d'informations et conseils spécialisés ainsi que d'une communauté engagée !





Mentions légales

Édition

2026

Tirage: 1000

Éditeur

Associaton TDAH elpos Suisse

info@elpos.ch | www.elpos.ch

Impression

Ast & Fischer AG,

3084 Wabern | www.ast-fischer.ch

Crédits photos

adobe stock, shutterstock

Association TDAH elpos Suisse
info@elpos.ch | www.elpos.ch



Aidez-nous à soutenir les personnes avec un TDAH lorsqu'elles ont le plus besoin d'aide. Chaque don compte, et même une petite contribution peut faire une grande différence !