

# PARENTS D'ADOS

*... un peu, beaucoup, à la folie*

N° 07

DÉCEMBRE  
2024

LE MAGAZINE DE  
LA MAISON DES ADOLESCENTS  
DU HAUT-RHIN

EDITO | THÉMATIQUE | INTERVIEW | QUESTION DE PARENTS | TÉMOIGNAGE



**Ados TDA/H,  
ils méritent notre  
attention**



### **EDITO 03**

Dr Marc-Antoine CROCQ  
Médecin Psychiatre

### **THÉMATIQUE 05 TDA'Quoi ?**

CLaire COLIN  
Psychologue MDA68

### **INTERVIEW 09**

Romane DALOV

### **QUESTION DE PARENTS 12**

**Et si le TDA/H de votre adolescent  
vous concernait aussi ?**

Yannick CLAUDE  
Éducateur Spécialisé MDA68

### **TÉMOIGNAGE DE PARENTS 16**

### **À DÉCOUVRIR 18**

### **RESPONSABLES DE LA PUBLICATION**

Catherine RAPP  
Présidente MDA68

Emmanuelle ZEMB  
Directrice MDA68

### **MAISON DES ADOLESCENTS DU HAUT- RHIN**

8 rue des Pins  
68200 MULHOUSE



[maisondesados68.alsace.eu](http://maisondesados68.alsace.eu)

Retrouvez-nous sur notre site web !



### **NOUS CONTACTER**

resoado@mda68.fr

03 89 32 01 15





Le Trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité (TDA/H) est décrit dans le DSM-5-TR, la classification de l'Association Américaine de psychiatrie, comme **un trouble neurodéveloppemental dont les manifestations évoluent aux différents âges de la vie**, de l'enfant et de l'adolescent jusqu'à l'adulte. Selon le DSM-5-TR, la prévalence du TDA/H est de 7,2% chez les enfants et de 2,5% chez les adultes. Il s'agit donc d'un trouble particulièrement fréquent. Les **symptômes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité du TDA/H peuvent avoir un retentissement très néfaste sur la vie de l'intéressé**, par exemple sur la scolarité d'un enfant, ou le développement professionnel et la vie familiale d'un adulte.

L'importance d'une prise en charge efficace du TDA/H est de plus en plus reconnue en France. Ainsi, la Haute Autorité de Santé (HAS) a mis en ligne le 23 septembre 2024 des recommandations de bonne pratique pour le diagnostic et les interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents [*scannez le QrCode*]. De plus, la Société Française du TDA/H a été créée en 2024 [<https://sftdah.fr/>] pour fédérer les professionnels, favoriser la recherche sur le TDA/H, améliorer sa prise en charge et lutter contre sa stigmatisation, et diffuser une information étayée scientifiquement.

Dans ce numéro du Parents d'Ados, **nous avons souhaité vous sensibiliser** au TDA/H en vous présentant nos réflexions et notre approche pluridisciplinaire.

**Bonne lecture !**



---

Dr Marc-Antoine **CROCQ**  
Médecin Psychiatre







# TDA'QUOI ?

*Un fonctionnement atypique.*

## Comprendre le TDA/H chez votre adolescent : un cerveau qui fonctionne différemment

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) est souvent source d'inquiétude pour les parents.

**Un adolescent TDA/H a un cerveau qui fonctionne différemment** notamment au niveau du circuit de la récompense. **Cela ne signifie pas que ce cerveau fonctionne mieux ou moins bien qu'un autre.** C'est cette différence qui peut expliquer certaines des difficultés que votre adolescent rencontre au quotidien.

Le TDA/H est un trouble persistant à l'âge adulte. Les premiers signes apparaissent souvent avant l'âge de 12 ans. Ce trouble peut ne pas être très impactant dans la vie de votre adolescent, mais il peut aussi évoluer en fonction des circonstances, comme des changements dans l'environnement scolaire ou familial.

## Les symptômes de l'inattention et hyperactivité/impulsivité.

Les signes qui peuvent faire penser à un TDA/H sont : des difficultés au niveau de l'inattention (être dans la lune, difficultés de concentration, oublis répétés) et de l'hyperactivité/impulsivité (besoin constant d'être en mouvement, ne pas pouvoir s'empêcher de couper la parole, difficultés à rester assis).

Ces signes peuvent varier d'un adolescent à l'autre, mais ils sont souvent présents dans plusieurs aspects de la vie de l'adolescent, pas seulement à l'école. **Ces comportements peuvent être particulièrement visibles dans des contextes où l'on attend de l'adolescent qu'il reste calme, comme en classe ou lors de repas en famille.**



**Epuisement et charge émotionnelle**  
Imaginez que chaque matin, tout le monde se réveille avec en guise d'énergie un vase rempli d'eau à ras bord. **Pour un TDA/H le vase se vide deux fois plus vite que la moyenne**, d'autant plus s'il lui est demandé des tâches où il doit ne pas bouger et rester concentré longtemps. Il aura donc une plus grande fatigabilité.

**Sur le plan émotionnel, les personnes TDA/H peuvent vivre des expériences répétées de frustration ou d'échec.**

Beaucoup de ces jeunes me rapportent leur énervement d'être parfois ciblés par les professeurs ou leurs parents, qui ne perçoivent pas les efforts qu'ils peuvent faire pour ne pas bouger, parler, chahuter. Ils peuvent donc se sentir impuissants car leurs efforts sont souvent considérés comme insuffisants et peuvent avoir l'impression qu'il n'y a pas d'issue, donnant déjà le meilleur d'eux même.

Ils peuvent aussi éprouver des difficultés à établir et maintenir des relations sociales, en raison de comportements impulsifs ou de malentendus fréquents. À long terme, ces difficultés peuvent conduire à de l'anxiété, de la dépression ou un sentiment d'isolement.

Les personnes avec un TDA/H sont souvent **traversées par des émotions changeantes, ce qui peut se traduire par des réactions intenses ou des sauts d'humeur soudains**. Il est important pour les parents de comprendre que ces comportements ne sont pas volontaires mais qu'ils découlent de leur fonctionnement qui rend leur régulation émotionnelle plus sensible que la moyenne.

*“À long terme, ces difficultés peuvent conduire à de l'anxiété, de la dépression ou un sentiment d'isolement.”*

#### **Un diagnostic complexe et nuancé**

Le diagnostic du TDA/H est un processus complexe qui nécessite une évaluation approfondie. Il est essentiel de déterminer si les difficultés de votre adolescent sont réellement dues au TDA/H et non à d'autres troubles, tels que la dépression, l'anxiété ou d'autres maladies psychiques.

**Un diagnostic doit toujours être posé par un professionnel qualifié, qui prendra en**



**compte l'ensemble des symptômes et leur impact dans divers domaines de la vie de l'adolescent.**

A noter que chez les jeunes filles le diagnostic peut être encore plus complexe en raison de l'expression du trouble plus intériorisée et donc parfois invisible.

### **Pistes et solutions**

La thérapie est souvent recommandée pour aider l'adolescent à gérer ses émotions et ses comportements. Concrètement cela consiste à aider l'adolescent à se connaître, à faire un zoom sur ses émotions, ses réactions afin de comprendre ses besoins pour ensuite l'aider à s'affirmer de manière adaptée. Elle permet également à vous, parents, d'apprendre des stratégies pour adapter la manière d'appréhender votre adolescent.

**L'aide médicamenteuse, telle que les psychostimulants, peut être prescrite par un médecin pour améliorer l'attention et réduire l'hyperactivité, mais elle doit être accompagnée d'un suivi médical rigoureux.**

Enfin, au quotidien, des stratégies comportementales comme l'établissement de routines claires, l'utilisation de renforcements positifs comme des félicitations fréquentes et la mise en place d'un environnement structuré peuvent grandement aider l'adolescent à se

concentrer et à mieux gérer son énergie.

En tant que parent, être soi-même accompagné peut également être pertinent notamment grâce à des groupes de parole. **Un soutien à la parentalité avec des éducateurs peut permettre aux parents de se sentir soutenus et de mieux comprendre les besoins spécifiques de leur adolescent.**

Par Claire COLIN  
Psychologue MDA68



un environnement structuré  
peut grandement  
aider l'adolescent à se  
concentrer et à mieux  
gérer son énergie.

MEMORIES 007-159

CAM100H 148 ▶

20. ▶ FILM400H



MEMORIES 007-159

CAM100H 148 ▶



# INTERVIEW DE ROMANE DALOV

---

- **MAISON DES ADOLESCENTS** : Déjà Romane, pouvez-vous vous présenter et nous parler d'*Au-delà du brouillard* ?

- **ROMANE DALOV** : Bonjour, moi, c'est Romane, j'ai 30 ans. J'ai été diagnostiquée TDA/H à l'âge adulte.

*Au-delà du brouillard* est un roman graphique autobiographique qui parle du **parcours de vie chaotique d'une adolescente puis jeune adulte, avant le diagnostic de son TDA/H**. Il met en lumière ses doutes, ses émotions, ainsi que les défis quotidiens qu'elle doit surmonter en raison de son TDA/H, tout en soulignant le rôle déterminant que ce diagnostic a joué dans sa vie.

- **MDA** : Pensez-vous qu'il est important de sensibiliser le public au TDA/H ? Et plus particulièrement pour les adolescentes ? Quels conseils donneriez-vous à une adolescente qui vient de recevoir un diagnostic de TDA/H ?

- **RD** : Avant tout, prendre conscience de sa différence. Notre cerveau fonctionne différemment. Il faut essayer d'en faire une force. **Les personnes avec un TDA/H ont souvent plein d'idées, veulent entreprendre, sont force de proposition**. Trouver des domaines où l'on peut s'exprimer pleinement aide à renforcer notre confiance en nous. À savoir qu'avec un TDA/H, **on fait souvent des erreurs, qui facilement nous décrédibilisent**. Il faut donc réapprendre

à être plus tolérant envers nous-mêmes, se donner le droit à l'erreur. Évidemment, ce n'est pas toujours simple, mais c'est la direction...

- **MDA** : Comment vous-êtes vous construite les années qui ont suivi le diagnostic ? Y-a-t-il eu des aspects plus compliqués que d'autres pour s'épanouir ? Sur quoi avez-vous pu vous appuyer pour trouver un équilibre ?

- **RD** : Prendre conscience de mon trouble et surtout bénéficier d'un traitement adapté m'a permis **de reprendre mes études et de croire que, oui, je pourrais peut-être accomplir quelque chose de positif dans ma vie**. Bien sûr, de nombreux aspects restent compliqués, comme l'organisation, la gestion du temps et l'impulsivité. On ne "guérit" pas du TDA/H ; on apprend à vivre avec. Et pour moi, cela passe notamment par beaucoup de sport. **Le sport m'aide à libérer l'énergie, à me recentrer et à apaiser l'agitation intérieure**. C'est devenu un élément essentiel de mon quotidien.

- **MDA** : Pour finir, qu'aimeriez-vous dire à des parents qui se sentiraient perdus et inquiets pour l'avenir de leur enfant par rapport au TDA/H ?

- **RD** : Il est essentiel d'encourager vos enfants à persévérer dans leurs passions, car c'est en s'engageant

dans des activités qu'ils aiment, sur le plan professionnel ou artistique, qu'ils pourront vraiment s'épanouir.

Vous pourriez penser que cela est vrai pour tout le monde, mais pour une personne TDA/H, c'est encore plus important. **Elles ont un besoin profond de se sentir stimulées par ce qu'elles font et de donner du sens à leurs activités.** Sans cela, elles peuvent rapidement décrocher, abandonner un emploi, parfois sans mesurer les conséquences qui suivront.

**En revanche, lorsqu'elles sont animées par une passion, elles peuvent non seulement s'épanouir mais aussi se démarquer.**





oin pro

se sen

stimulée

par ce

elle

de don

du sen

# ET SI LE TDA/H DE VOTRE ADOLESCENT VOUS CONCERNAIT AUSSI ?

---

Lorsqu'un diagnostic de TDA/H est fait à l'adolescence, de nombreuses questions se posent pour les parents. Il n'est pas rare de se souvenir de son adolescence, de moments ou de sensations qui ressemblent étrangement à ce qu'il ou elle vit.

Et si la pomme n'était pas tombée loin du pommier ? Et s'il devenait intéressant pour vous-même ou votre conjoint d'explorer l'éventualité d'un trouble chez vous ?

Au-delà du fait qu'un diagnostic de ce type puisse vous aider à comprendre certaines situations ou réactions, cela peut également vous aider dans la prise en charge de votre adolescent-e.

Après avoir pris conscience de votre propre parcours, **il est crucial de construire un environnement rassurant** et sur-mesure pour votre adolescent. Cela peut passer par établir des routines. Souvent, elles procurent une prévisibilité qui peut alléger les préoccupations en intégrant des rituels simples à mettre en place ensemble.

Ensuite, sachez être à l'écoute. Parfois,

une oreille attentive peut apporter un grand changement.

Encouragez votre enfant à partager ses pensées et ses sentiments sans jugement. Offrez un espace où il peut exprimer ses luttes. **Votre compréhension jouera un rôle important dans sa construction.** Et finalement, vous-même, avez souvent réussi à dépasser certaines limites qui vous paraissaient infranchissables.

Enfin, rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé ni de tout savoir, ni de tout comprendre. **Cherchez de l'accompagnement, à travers un professionnel, des groupes de soutien de parents, ou même des forums en ligne, pour échanger et vous rassurer.**

Vous trouvez des ressources adaptées qui aident à proposer des stratégies pratiques pour accompagner vos enfants tout en vous permettant également de travailler sur vos propres difficultés.

---

Par **Yannick CLAUDE**  
Éducateur spécialisé MDA68







Croire que, oui,  
je pourrais peut-être  
accomplir  
quelque chose  
de positif dans ma vie

ur le plan professionnel  
le mot de la fin est

## **Trouble Déficit de l'Attention (TDA)**

Difficulté à maintenir une attention soutenue, souvent sans hyperactivité.

**Symptômes principaux :** Distractibilité, oublis fréquents, difficulté à finir des tâches.

## **Hyperactivité**

Activité motrice excessive et inappropriée au contexte.

**Manifestations :** Bouger sans cesse, incapacité à rester assis, parler de façon impulsive.

## **Impulsivité**

Tendance à agir sans réfléchir aux conséquences.

**Exemples :** Interrompre les autres, prendre des décisions hâtives.

## **Spécialistes prescripteurs**

Neurologues, Psychiatres et Pédiatres en structure hospitalière ou en exercice libéral.



# TÉMOIGNAGE PARENTS D'ADOS

Isabelle mariée, mère de 2 enfants  
Marie 19 ans et Quentin 16 ans, diagnostiqué TDA/H

---

## Quel enfant Quentin était-il petit ?

C'était un enfant joyeux et très vivant, agité dès la crèche ! Ses traits de caractère étaient exacerbés, tout avait un « **niveau haut** ».

## Ce comportement vous questionnait-il ?

Non, pas plus que cela. Cela a commencé à être plus compliqué une fois que nous avons été convoqués par les enseignants à l'école primaire. On reprochait à Quentin de se laisser dissiper, de dissiper, de bavarder, d'être agité.

En fait, on n'a pas eu le déclic. Un instituteur avait évoqué le HPI (Haut Potentiel Intellectuel) mais nous avions rigolé en nous disant « **il est juste chiant** » et à vrai dire on ne connaissait pas le TDA/H. Même plus tard au début de l'adolescence lorsqu'une amie m'en a parlé et m'a prêté un livre à ce sujet, je ne voyais pas le lien avec Quentin. Était-ce une forme de méconnaissance ou de déni ?

## Et finalement comment avez-vous découvert que Quentin avait un TDA/H ?

C'est en me rendant chez mon médecin et en discutant avec sa secrétaire que je lui ai parlé de Quentin. Elle m'a conseillé de prendre rendez-vous avec le médecin remplaçant réalisant sa thèse sur le TDA/H. Nous l'avons rencontré et il nous a encouragés à poursuivre nos démarches. Nous avons ensuite trouvé par le bouche à oreille un neuropsychologue qui a réalisé les tests. Enfin, nous avons été reçus par un pédiatre qui a posé le diagnostic de

trouble de l'attention avec hyperactivité, Quentin avait 14 ans. Ça a vraiment été le parcours du combattant pour en arriver là...

## Qu'est-ce que le médecin a préconisé pour aider Quentin ?

Le médecin nous a proposé un médicament. Nous avons d'emblée accepté car il nous a bien expliqué les effets et les limites du traitement. Il a indiqué à Quentin « **ce médicament va donner la possibilité à ton cerveau de choisir de se concentrer** ». Cette phrase nous a marqués en tant que parents. Même s'il le voulait, tout seul, il ne pourrait pas, il ne le fait donc pas exprès. Après le médicament ne fait pas tout, mais s'il le désire, il arrive très bien à se concentrer.

## Et du coup, cela a changé quoi ce traitement ?

Le médicament n'agit pas toute la journée et il ne le prend pas le week-end et les vacances, mais nous voyons la différence lorsqu'il le prend ou pas.

## Quelles autres choses aident selon vous Quentin au quotidien ?

Quentin a un bon équilibre de vie, a toujours fait beaucoup de sport et nous parents sommes attentifs à son bien-être. J'ai également conscience que le TDA/H ne fait pas tout, il y a aussi les effets de l'adolescence, cela se mélange peut-être un peu.



### Qu'est ce qui reste difficile aujourd'hui pour Quentin ?

La scolarité, les journées sont trop chargées. Il est actuellement en classe de 1ère et nous avons récemment pris la décision d'une scolarité à la maison via le CNED. L'établissement générerait trop de mal-être pour lui.

### Et pour vous parents, qu'est ce qui reste compliqué ?

Nous sommes très présents mais c'est fatiguant nerveusement. Quentin se dévalorise beaucoup, a tendance à se victimiser, est vite dans le passage à l'acte en refusant nos conseils.

### Quel regard portez-vous aujourd'hui sur le TDA/H ?

Je trouve que c'est un trouble vraiment méconnu ; j'avais entendu parler du HPI mais pas du TDA/H. Mais le TDA/H a aussi des aspects positifs : ce sont des enfants très curieux. Par ailleurs, Quentin a beaucoup d'empathie et une grande sensibilité, des qualités qu'on peut utiliser dans la vie. Il m'a dit en regardant le film *Un p'tit truc en plus* « **je pourrais travailler avec des personnes handicapées car je me sens comme eux... sans filtre !** ».

### Quel message souhaiteriez-vous aux parents concernés par la question ?

Que cela vaut le coup de s'accrocher afin de trouver les bons professionnels et qu'il faut en parler autour de soi, le bouche à oreille fonctionne bien, notamment pour échanger des conseils et dédramatiser certaines situations !



TÉMOIGNAGE  
RECUEILLI PAR LA MDA68

## À DÉCOUVRIR

### SUR LA TOILE



Ici vous trouverez des ressources qui traitent du Troubles du Neurodéveloppement.

Source web : Raptor Neuropsych



Scannez moi pour en savoir plus !



« Le TDAH de mes potes »

Source web : Sans tabou, on parle TDAH, sommeil, travail, dépression...



Scannez moi pour en savoir plus !

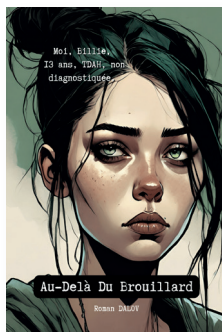
### LECTURE



*Le petit guide illustré du TDAH*

Alice GENDRON  
Ed. Albin Michel  
19€90 prix web

[www.laminicoachtdah.fr](http://www.laminicoachtdah.fr)



*Au-Delà Du Brouillard*  
Roman DALOV  
Ed. Auteur  
17€



*Zèbres&cie*, numéro 1, sortie le 10 octobre 2024

Un magazine sur la neurodiversité qui s'adresse aux personnes neuro-atypiques et à leurs familles.

14€



*TDA/H, la boîte à outils : stratégies et techniques pour gérer le TDA/H.*

Ariane Hébert  
Ed. de Mortagne  
18€ prix web



## JEU DE SOCIÉTÉ

---

*Le jeu proposé par Michelle HERVÉ,  
Psychologue à la MDA68*

En réfléchissant à une proposition de jeu pour le magazine sur le TDA/H, j'ai tout de suite pensé à TRIO ! C'est un jeu de cartes ultra efficace où vous devrez associer des trios (3 cartes identiques) pour remporter la partie. TRIO est un jeu simple, rapide avec de multiples possibilités.

### Les plus

- Son petit format pratique à emmener partout
- Sensation d'avoir 2 jeux en 1 grâce à ses diverses possibilités de jeu (en individuel ou en équipe)
- La variante en mode « picante » pour corser un peu les parties
- Son graphisme coloré
- Ses parties rapides
- Des rebondissements, un peu de stratégie, du bluff et des rires en mode équipe
- Exerce l'attention, la mémoire et l'esprit de déduction

### Les moins

Encore une partie ?

Vous l'aurez compris, je vous recommande ce jeu qui n'a pas fini de vous surprendre ! Envie de le tester ? Venez l'essayer lors de notre prochain atelier jeu à la MDA68.

**Trio – À partir de 7 ans**

De 3 à 6 joueurs | Durée d'une partie :  
environ 15 minutes

**26,99€ prix web**

Proposé par **Michelle HERVÉ**  
Psychologue à la MDA68



---

## PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS

Envato Elements  
Unsplash  
Sandro Matera

---

## DIRECTION ARTISTIQUE ET CREATIVE

Sandro Matera

---

## CRÉATION GRAPHIQUE

Sandro Matera &  
HALOHALO Studio  
graphique

06 87 39 23 02  
[www.halohalo.fr](http://www.halohalo.fr)

---

## IMPRESSION

david@imprimerie-  
moser.fr  
Nadège BISSEY-  
MOSER  
03 89 49 44 20

# LISEZ NOTRE NOUVEAU NUMÉRO

---

## INFORMATIONS


La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi à Mulhouse et présente les mercredis à Altkirch et Colmar.


Elle accueille sur rendez-vous les jeunes de 12 à 25 ans et leurs parents.


## PRENDRE RENDEZ-VOUS

→ 03 89 32 01 15

## RETROUVEZ-NOUS EN LIGNE ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

 [maisondesados68.alsace.eu](http://maisondesados68.alsace.eu)

 @maisondesados68

 @maisondesados68

Avec le soutien de la CAF68, la Collectivité Européenne d'Alsace, le Centre Hospitalier de Rouffach, l'Education Nationale et l'ARS.

