

# Enfant hyperactif, inattentif ?

Faire face au TDAH en famille et à l'école

Le TDAH est un des troubles qui suscitent beaucoup de questions tant par sa prévalence que par sa persistance au cours de la vie. Éduquer un enfant distrait, impulsif ou hyperactif s'apparente souvent à gérer une tour de contrôle dans la tempête, tellement ses façons d'agir, de penser et ses ressentis peuvent s'écarter du fonctionnement habituel de ses pairs.

De multiples modalités sont heureusement disponibles pour faire face avec le jeune aux défis individuels, familiaux et scolaires liés au TDAH. Cet ouvrage s'inspire du programme FACE (Faciliter les Ajustements Cognitifs et Émotionnels) pour élaborer des clés d'actions susceptibles de conduire à un meilleur épanouissement de l'enfant TDAH.

L'ouvrage, dans sa première partie, conjugue les données neuroscientifiques concernant le TDAH et une expérience clinique variée pour aborder les nombreuses interrogations qui animent le jeune et son entourage.

La seconde partie invite parents, enseignants et intervenants professionnels à traduire les notions acquises en dix étapes de réajustements. Leurs clés d'action portent sur des domaines aussi variés que les échanges éducatifs, la gestion des émotions, le renforcement des fonctions attentionnelles, de la planification et du rétrocontrôle comportemental. Elles intègrent aussi un éventuel support médicamenteux, les activités sportives et créatives ou encore l'alimentation.



## INFOS ET COMMANDES

- Chez votre libraire
- Auprès de notre service clientèle :  
Belgique : 0800 99 613 • Étranger : +32 (0)2 548 07 13
- Sur notre site [www.deboeck.fr](http://www.deboeck.fr)

Nos délégués pédagogiques sont à votre disposition :

- Enseignement supérieur et universitaire :

BELGIQUE

Éric Van der Auwera • [eric.vanderauwera@deboeck.be](mailto:eric.vanderauwera@deboeck.be) • +32 (0)474 77 01 61

FRANCE

Sara Demazure • [sara.demazure@deboeck.com](mailto:sara.demazure@deboeck.com) • +33 (0)1 72 36 41 61

AUTRES PAYS

Malika Cherigui • [malika.cherigui@deboeck.com](mailto:malika.cherigui@deboeck.com) • +32 10 482 504



## Smadar CELESTIN-WESTREICH

Psychologue clinicienne, elle est professeur au sein du département de psychologie clinique et du cours de la vie de la Vrije Universiteit Brussel (VUB) et dirige également l'interface des pôles de recherche, de formation et de clinique du programme FACE© multiséculaire à Bruxelles et à Paris.

## Léon-Patrice CELESTIN

est médecin, psychiatre, formé à l'Université de Bruxelles et à Paris, spécialisé notamment dans le travail avec les jeunes et les familles. Il est praticien hospitalier en France. Il dirige actuellement le Centre F.A.C.E. à Bruxelles et est aussi consultant auprès de cliniques universitaires ainsi que formateur spécialisé.

### AVANT- PROPOS

### INTRODUCTION

### DÉMASQUER LE TDAH, POURQUOI ET COMMENT?

### PARTIE 1 : Reconnaître et comprendre le TDAH pour mieux agir

#### CHAPITRE 1

Le TDAH, c'est quoi?

#### CHAPITRE 2

Faire FACE au TDAH: un survol

#### CHAPITRE 3

Goliath ou David? Faire son choix parmi les multiples faces du TDAH

#### CHAPITRE 4

Au préalable: pourquoi diagnostiquer le TDAH?

#### CHAPITRE 5

Au cœur du TDAH: circonscrire l'inattention, l'impulsivité et l'hyperactivité

#### CHAPITRE 6

Repérer le TDAH au travers de ses diverses manifestations et conditions associées

#### CHAPITRE 7

Le TDAH préscolaire: soucis imaginaires ou anticipation nécessaire?

#### CHAPITRE 8

La mise au point du TDAH en pratique: quoi, pourquoi, qui et comment?

#### CHAPITRE 9

Sous le TDAH, le cerveau!

#### CHAPITRE 10

Le TDAH et la maîtrise de soi: un bolide dans la tête et dans le corps

#### CHAPITRE 11

Le TDAH et les mécanismes émotionnels: un cœur qui déborde

#### CHAPITRE 12

Du déni aux provocations: cinq défis émotionnels de l'enfant (et de l'adulte) TDAH

#### CHAPITRE 13

L'impact du TDAH sur la dynamique éducative, en famille et à l'école

### PARTIE 2: Éduquer l'enfant TDAH en DIX étapes

#### CHAPITRE 14

Avant toute chose: établir un plan d'action

#### CHAPITRE 15

Ajuster les stratégies éducatives au TDAH

#### CHAPITRE 16

Bien commencer la journée et gérer l'activation à la tâche

#### CHAPITRE 17

Déployer l'attention à l'école et à la maison

#### CHAPITRE 18

Contrôler les impulsions par l'auto- instruction

#### CHAPITRE 19

Faire face au temps: s'organiser et planifier

#### CHAPITRE 20

Réguler les défenses, les emportements et les exubérances par le training émotionnel

#### CHAPITRE 21

Envisager le traitement médicamenteux: quand, pourquoi et comment?

#### CHAPITRE 22

Surveiller et ajuster l'alimentation

#### CHAPITRE 23

Canaliser l'agitation physique et favoriser la créativité

**CONCLUSION OU COMMENCEMENT:** faire face en tant que parent (ayant ou non un TDAH)

**ÉPILOGUE:** vers une expérience du TDAH pleine de ressources

### ADDENDUM

### OUTILS & FICHES PRATIQUES

### INDEX

### CENTRES ET SITES UTILES

### NOTES ET BIBLIOGRAPHIE

### TABLE DES MATIÈRES



En librairie ou sur [www.deboeck.fr](http://www.deboeck.fr)