

Trouble **D**éficit de l'**A**ttention / **H**yperactivité

Estime de soi et TDAH

Auteurs : Katia Angenon-Delene
Christine Gétin

Illustrations : Stéphane Kirm

Préface : Pr Philippe Mazet

Les auteurs remercient le Pr Philippe Mazet pour ses conseils et Mme Myriam Daoudal pour sa relecture attentive.

Association « HyperSupers - TDAH France »
4 Allée du Brindeau - 75019 Paris - Tél : 09 66 90 65 19
Email : info@tdah-france.fr - Site : www.tdah-france.fr

Association loi 1901 n°W952001008
Reconnue d'intérêt général
Agréée par le Ministère de la Santé
(N2008AG0021, mai 2008)

HYPERS
TDAH
FRANCE

Association Française
Pour aider les familles, adultes et enfants concernés par le
Trouble **D**éficit de l'**A**ttention / **H**yperactivité

© TDAH France 2012 - ISBN 2-9523690-3-8

Estime de soi et TDAH

Trouble **D**éficit de l'**A**ttention / **H**yperactivité



HYPERS
TDAH
FRANCE

Estime de soi et TDAH

Katia Angenon-Delerue
Christine Gétin

Illustrations : Stéphanie Kirn

*Ce livre propose des suggestions destinées
à favoriser l'estime de soi des enfants présentant un TDAH*



Sommaire

Préface du P. Philippe Mazet	5
Le TDAAH en bref	7
L'estime de soi	9
L'INTÉRÊT DE PRÉSERVER UNE BONNE ESTIME DE SOI	10
CE QUI INFLUE SUR L'ESTIME DE SOI	10
Le manque d'estime de soi et le TDAAH	12
Agir sur l'estime de soi	13
Ce qui peut être entrepris en famille ou par l'entourage	13
ENCOURAGER LA BONNE ESTIME DE SOI	14
Aider l'enfant à développer des sentiments positifs	14
Se faire confiance, faire preuve de disponibilité	15
Offrir un environnement stable, ferme et bienveillant	16
Adapter les demandes aux capacités de l'enfant	16
Aider l'enfant à identifier ses atouts et ses qualités	17
Distinguer ce qu'est l'enfant de ce qu'il fait, lui accorder le droit à l'erreur	17
Aider l'enfant à gagner en assurance et en autonomie	18
LES COMPORTEMENTS PRÉJUDICIALES À L'ESTIME DE SOI	18
Ne pas ridiculiser ou humilier l'enfant	19
Ne pas le comparer ou le mettre en concurrence	20
Ne pas sanctionner systématiquement mais encourager et renforcer	21
Ne pas minimiser les faits ou ses émotions	22

ESTIME DE SOI ET TDAAH
Édité par « HyperSupers - TDAAH France »

Copyright © 2012

ISBN 2-9523690-3-8

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2012

Ce qui peut être entrepris pendant la scolarité

CE QUI PEUT ÊTRE ENTREPRIS AU SEIN DE L'ÉCOLE	24
Fixer des objectifs précis, des évaluations régulières	24
Diversifier les activités	25
Assurer un <i>feed-back</i> adapté	25
CE QUI PEUT ÊTRE ENTREPRIS À LA MAISON	26
Identifier les situations d'évitement et les pensées négatives	26
Lui apprendre à s'organiser	27
Ne pas l'enfermer dans les situations d'échec	28
Quelques idées pour aider l'enfant	29
Lui apprendre à se connaître	29
Lui apprendre à s'aimer	29
L'aider à identifier ce qu'il peut modifier ou accepter	30

Pour en savoir plus (bibliographie)

Bulletin d'adhésion	32
---------------------	----

Préface

Quel plaisir pour moi de préfacier cette plaquette consacrée à l'estime de soi et au TDAH. En effet, dans ma pratique, je suis amené à voir très souvent des enfants en souffrance sur ce plan-là, dans le TDAH précisément, mais aussi de manière plus générale dans les difficultés ou les troubles qui vont entraîner des problèmes, voire des échecs, dans les apprentissages scolaires comme dans tous les apprentissages de l'enfance.

Sans doute n'est-il pas nécessaire ici de souligner que le Trouble Déficit de l'Attention-Hyperactivité longtemps appelé instabilité psychomotrice, en France notamment, est un trouble (au sens de désordre en anglais) ou un syndrome, c'est-à-dire un ensemble de symptômes, fait d'une composante cognitive (trouble de l'attention), d'une composante comportementale (hyperactivité et impulsivité) et d'une composante émotionnelle ou affective. C'est donc un syndrome et non une maladie, qui affecte le développement de l'enfant et qu'il faut comprendre dans une perspective biopsychosociale ouverte, où génétique et environnement jouent un rôle dans la survenue du trouble, parallèlement à la manière dont sont vécues par l'enfant ses expériences relationnelles avec son entourage.

Faut-il rappeler que l'estime de soi est un concept psychologique déjà bien ancien, utilisé dès la fin du XIX^e siècle, par exemple, en 1892 par le grand psychologue américain William James. Elle est volontiers définie comme le sentiment de sa propre valeur en tant que personne et renvoie à la notion de représentation de soi ou encore de perception de soi dans différents domaines (S. Harter, 1985), notamment la scolarité, les relations sociales interpersonnelles, l'apparence et les compétences physiques, les comportements et le contrôle émotionnel de l'enfant.

Le développement et le maintien de l'estime de soi chez l'enfant sont schématiquement liés d'une part à ce qu'il perçoit de l'investissement de lui-même par ses parents et de manière générale par son entourage, d'autre part aux expériences positives et aux réussites qu'il peut avoir dans ses divers activités, apprentissages et réalisations. L'estime de soi, comme la confiance en soi, est le reflet de l'organisation narcissique de l'enfant, c'est-à-dire de son investissement de soi, de son amour de soi, lesquels ont besoin d'être suffisamment positifs pour son bien-être. Pour s'estimer et s'aimer, il faut se sentir estimé et aimé, et que soit aussi reconnu son besoin

fondamental de se sentir actif, acteur dans ses interactions et ses activités, ses progrès et ses réussites. Il est intéressant de mettre en lien la construction de cette estime de soi et de cette confiance de base avec le développement d'un suffisant sentiment de sécurité interne sur lequel John Bowlby insistait beaucoup, dans les premières interactions et la mise en place des liens d'attachement entre le bébé et le jeune enfant et son entourage familial.

Il est important de bien noter que l'estime de soi est quelque chose qui reste fragile tout au long de l'enfance et de l'adolescence. On voit bien ainsi en quoi un enfant ayant un trouble déficit de l'attention avec hyperactivité et à ce titre d'éventuelles difficultés dans ses apprentissages scolaires, dans ses relations avec ses pairs, dans son comportement et sa vie affective, peut avoir une atteinte de cette estime de soi, si nécessaire, comme je l'ai déjà dit, pour son bien-être.

Merci donc à l'équipe d'HyperSupers, avec sa présidente Christine Géain, d'avoir réalisé cette brochure qui décrit avec beaucoup de pertinence ce qui peut être entrepris en famille ou par l'entourage de l'enfant comme en milieu scolaire, et même de manière générale dans le milieu des professionnels amenés à examiner ou prendre en charge l'enfant. Il y a là un travail remarquable dont on voit bien quelles peuvent être les applications, tant sur le plan éducatif, pédagogique qu'éventuellement thérapeutique.

Philippe Mazet

Le 15 décembre 2011

Professeur Émérite de Psychiatrie
de l'Enfant et de l'Adolescent

Université Paris VI – Pierre et Marie Curie

Le TDAH en bref

Stéphane Kirm - décembre 2011



Le Trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité est un trouble neurologique du développement, dont la fréquence, en France, est de 3 à 5 % des enfants d'âge scolaire.

Les enfants concernés par le TDAH manifestent des symptômes dans trois dimensions :

- **L'attention**
Ils sont inattentifs, peinent à se concentrer et sont perçus comme rêveurs, distraits ou dans la lune. Ils peuvent donner l'impression de ne pas écouter ou d'être dans leur bulle.
- **L'impulsivité**
Ils agissent sans réfléchir, ne sont pas toujours conscients de la portée de leurs actes, coupent la parole ou s'immiscient de manière maladroite dans les conversations. Ils ont un contrôle de soi inadéquat, sont peu tolérants à la frustration et font preuve d'impatience.

- **L'hyperactivité**

Ils bougent sans arrêt, sont présentés comme agités et rencontrent des difficultés à rester durablement assis.

La manifestation de ces symptômes est spécifique à chaque enfant et variable selon les contextes (notamment en fonction de son état de fatigue ou du bruit environnant par exemple).

Pour remplir les critères diagnostiques internationaux, ces manifestations doivent :

- Apparaître comme excessives par rapport à l'âge ou le niveau de développement de l'enfant ;
- S'être manifestées avant l'âge de 6 ans et être présentes depuis plus de six mois ;
- Être observées dans au moins deux des sphères de vie de l'enfant (école, maison, loisirs, relations familiales ou amicales, etc.).

Tout enfant agité ou rêveur ne présente pas nécessairement un TDAH.

Le travail du spécialiste consiste à resituer l'enfant dans son histoire, à déceler ce qui, en dehors du TDAH, pourrait expliquer la plainte formulée. Il peut donc prescrire les bilans et évaluations nécessaires et prend en compte le retentissement des difficultés de l'enfant sur sa vie familiale, sociale, affective et scolaire.

Le TDAH s'accompagne, dans la très grande majorité des cas, de manifestations dites comorbides. Il est fréquemment associé à des troubles « Dys » (dyslexie, dyspraxie, dysphasie etc.), des troubles du sommeil, une dépression, des troubles anxieux, un trouble de l'opposition avec provocation, ou un trouble des conduites.

La prise en charge envisagée est multimodale : selon la situation et les besoins de l'enfant, elle allie un suivi médical au suivi psychologique et aux rééducations, médiations, aides scolaires et guidance parentale.

L'estime de soi des enfants qui présentent un TDAH est souvent fragile. Les interactions avec la famille et l'entourage doivent permettre de l'améliorer.

L'estime de soi

Elle se définit comme la manière dont l'individu se perçoit et traduit l'opinion qu'il a de lui-même.

Elle est complexe et subjective, puisque pour partie fondée sur des critères physiques ou intellectuels, mais aussi influencée par des facteurs sociaux ou relationnels.

- **L'estime de soi physique**

C'est la perception qu'a l'individu de son apparence physique, de sa capacité à plaire, de ses performances physiques (sportives par exemple, sa force, sa résistance, son endurance, etc.).

- **L'estime de soi liée à ses habiletés intellectuelles ou professionnelles**

Elle concerne l'évaluation de ses compétences (capacités de raisonnement, mémoire, performances scolaires ou professionnelles, aptitude à réussir ou progresser, capacité à entreprendre ou faire).

- **L'estime de soi sociale**

Elle se réfère à la perception que l'individu a de son statut social, sa conduite, son intégration, sa capacité à adopter une attitude qu'il estime « conforme » à ce qu'il pense que l'on attend de lui, son sentiment d'appartenance aux groupes ou aux communautés dans lesquels il évolue.

- **L'estime de soi relationnelle**

C'est la façon dont l'individu s'estime capable de se faire des amis, d'interagir ou de nouer des relations avec les autres. C'est la manière dont il pense être accepté ou apprécié des autres dans ses relations familiales, sociales, professionnelles ou amoureuses ; l'intérêt qu'il pense susciter.

L'estime de soi est également intimement liée au regard des autres et à l'impression de ce que l'enfant peut « valoir » à leurs yeux.

Elle se construit donc au fil du temps, en fonction de l'âge et des expériences vécues, s'étaye sur la confiance « en soi » et « en l'autre », et se révèle contextuelle autant que multidimensionnelle.

- **Dès ses premiers moments de vie**, au travers de l'amour et de l'intérêt que ses parents et son entourage lui portent, l'enfant prend conscience de sa valeur et de son importance. L'estime de soi se développe à partir des premières expériences relationnelles de l'enfant avec sa famille et son entourage.

- **Au fil du temps** en fonction des événements, des découvertes et des acquisitions de l'enfant : l'estime de soi est influencée par ses réussites, ses rencontres, les encouragements qu'il reçoit, les compliments, mais aussi ses déceptions, ses échecs, le rejet ou l'isolement dont il peut faire l'objet.

Ainsi, différents événements peuvent renforcer ou, au contraire, mettre à mal l'estime que l'enfant a de lui-même. C'est en partie l'objet du présent livre :

- Identifier les situations qui perturbent cette estime de soi.
- Souligner les actions qui peuvent être entreprises pour préserver et consolider cette estime de soi.

L'INTÉRÊT DE PRÉSERVER UNE BONNE ESTIME DE SOI

Une bonne estime de soi influe sur la façon dont l'enfant peut aborder et vivre certaines situations : ses pensées, ses actions, les sentiments qu'il éprouve. Elle favorise les relations avec les autres. Elle permet d'entrer en action, en se sentant capable de réussir. Elle est renforcée lorsqu'il y réussit effectivement.

L'estime de soi entretient la confiance en soi, elle permet d'oser.

Une bonne estime de soi procure un sentiment de sécurité émotionnelle et affective : l'enfant affronte mieux les situations qui lui paraissent parfois difficiles. Il relativise ses échecs, ne se sent pas rejeté, inutile, ou inefficace et ce, même s'il n'atteint pas les objectifs qu'il s'était fixés.

CE QUI INFLUE SUR L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi se construit dès la petite enfance. Elle évolue selon le développement de l'enfant, en rapport avec ses expériences et son vécu. De nombreux facteurs peuvent influencer sur l'estime de soi. Ainsi, l'enfant

insuffisamment assuré de l'affection ou de l'intérêt qui lui sont portés, peut ressentir un sentiment d'insécurité qui met à mal l'estime qu'il a de lui-même. Il peut avoir l'impression qu'il ne mérite pas l'amour ou l'intérêt qu'on lui témoigne. À l'inverse, une attitude ou un mode d'expression trop protecteur peut donner à l'enfant le sentiment qu'il n'est pas « capable de ».

« *Alexandre ! Ne fais pas cela, tu vas te faire mal* » : Alexandre peut comprendre qu'il est incapable de faire sans se faire mal.

« *Cours moins vite Lucas, tu vas tomber* » : Lucas peut comprendre qu'il est incapable de courir sans tomber.

L'enfant, qui présente un TDAH est, du fait même de son trouble, régulièrement l'objet de remarques ou de remontrances.

« *Vas-tu cesser de gigoter ?* » ;

« *Quand vas-tu te décider à te mettre au travail ?* » ;

« *Fais donc attention !* » ;

« *Concentre-toi davantage* » ;

« *Applique-toi* » ;

« *Tu devrais être plus gentil avec tes camarades* » ;

« *Tu es décidément très maladroit* ».

Chacune de ces situations contribue à alimenter et à augmenter le manque de confiance en soi.

Leur répétition, le fait qu'elles s'ajoutent à d'autres situations, influent, elles aussi, sur la perception que l'enfant a de lui-même, et peuvent induire une attitude de repli : il n'ose plus, il craint l'échec, il se positionne en permanence en comparaison de ce que d'autres peuvent faire ou réussir. Il ne voit plus que ses défauts ou ses faiblesses, au risque d'oublier totalement qu'il a aussi des qualités et des atouts.

L'estime de soi est essentielle au développement de l'enfant, à sa progression et à son intégration dans ses différents milieux de vie. Elle contribue à son bien-être, conditionne son épanouissement, et se répercute sur sa capacité d'autonomie et, finalement, sur ses succès et sur ses réussites.

Le manque d'estime de soi et le TDAH

La littérature scientifique fournit de très nombreuses études et exemples mettant en avant les conséquences d'une estime de soi trop faible chez les enfants et les adolescents.

Parmi ceux qui présentent un TDAH, la perception de soi est très souvent perturbée : elle subit les effets des difficultés relationnelles qu'ils rencontrent, des réactions négatives qu'ils déclinent à leur égard, du défaut de contrôle ou de maîtrise qu'ils constatent, et de leurs résultats scolaires jugés trop souvent insatisfaisants — en dépit des efforts qui peuvent être déployés.

Afin d'aider l'enfant à poursuivre ses efforts d'adaptation, et encourager son investissement scolaire, il est nécessaire de ménager son estime de soi et de la renforcer lorsqu'elle se révèle trop fragile.

Stéphane Kirn - décembre 2011



Agir sur l'estime de soi

Il n'y a pas d'estime de soi, sans le regard de l'autre.

Celle-ci se construit à partir des signaux qui peuvent être transmis à l'enfant et qui lui signifient qu'il est digne d'estime, qu'il a sa place au sein de la famille ou du groupe, qu'il a des capacités et des compétences qui lui sont reconnues et sur lesquelles il peut s'appuyer, qu'il peut réussir ce qu'il entreprend.

L'estime de soi de l'enfant qui présente un TDAH est souvent malmenée. Il fait régulièrement l'objet de commentaires ou de remontrances :

- Seuls ses mauvais comportements ou ses attitudes inadaptées retiennent l'attention de son entourage ;
- Seuls les efforts et les progrès dont l'enfant doit encore faire preuve sont soulignés ;
- Les réussites de l'enfant sont trop souvent considérées comme normales, acquises, et trop rarement valorisées.

Ce qui peut être entrepris en famille ou par l'entourage

L'estime de soi passe par la perception qu'a l'enfant du regard d'autrui : le regard de ceux qu'il aime, celui de ceux qui l'aiment sont fondateurs pour l'enfant. Il a besoin de se sentir digne d'amour et capable de réussir.

Les parents, la famille, l'entourage, ont la possibilité d'agir pour favoriser une bonne estime de soi, notamment en offrant un environnement où l'amour est présent, l'ambiance détendue, et où les règles de vie sont claires, connues et rappelées lorsque cela s'avère nécessaire. En faisant preuve d'une fermeté bienveillante, constante et cohérente, ils permettent à l'enfant de se sentir en confiance aux côtés de l'adulte. Cette « discipline » doit être adaptée à l'âge, au niveau de développement de l'enfant et à ses difficultés.

Pour que celui-ci soit en mesure de pouvoir réussir, il faut que les objectifs soient à sa portée. Pour l'aider, il convient de lui donner « les outils » qui

lui permettent de prendre conscience de sa valeur, et le mettre en situation de réussir, de persévérer et de gagner en autonomie.

ENCOURAGER LA BONNE ESTIME DE SOI

Aider l'enfant à développer des sentiments positifs

Pour oser, entreprendre, progresser et s'épanouir, l'enfant a besoin de se sentir aimé.

Parce qu'il rencontre des difficultés, n'est pas toujours très attentif, agit souvent avant de réfléchir, est régulièrement agité ou « fatigant », l'enfant qui présente un TDAH peut parfois avoir l'impression de ne jamais rien faire de bien ou de n'en faire jamais assez. Il peut ainsi penser qu'il ne réussira jamais et avoir le sentiment de ne pas être à sa place là où il se trouve.

Dans les faits : il essuie quotidiennement des reproches, à la maison, à l'école, à la garderie, chez les copains, dans les magasins lorsqu'il ne se conduit pas bien ! Partout, tout le temps !



Stéphane Kirn - décembre 2011

L'enfant a besoin que l'on exprime des sentiments positifs à son égard : de se sentir aimé, compris, écouté et protégé. Comme tous les enfants, il ne désire pas être « le vilain petit canard dont on attend désespérément qu'il se transforme en cygne majestueux » ; Il aspire à être aimé pour ce qu'il est, tel qu'il est, avec ses qualités et ses défauts.

Il mérite donc d'être valorisé et encouragé pour les efforts qu'il produit, même si le succès n'est pas toujours au rendez-vous. Il a le droit, lui aussi, de prendre plaisir aux petites victoires, de goûter à la réussite et de rencontrer le succès : de savoir que ce succès est possible.

Pour soutenir l'enfant, il est important que les adultes de son entourage :

- Sachent lui exprimer leurs sentiments ;
- Soulignent les gestes et les actes positifs accomplis.

« Je suis contente et je te félicite, tu as été très agréable avec la voisine ».

« Bravo, tu as très bien travaillé ! ».

« Je te remercie de ton aide pour le rangement des courses ».

Se faire confiance, faire preuve de disponibilité

L'enfant bâtit son estime de lui-même en fonction de ses expériences et de ses réussites. Il la construit également à partir des réactions de son entourage. Celui-ci doit donc avoir lui-même une bonne estime personnelle.

Élever, éduquer, accompagner un enfant qui présente un TDAH, n'est pas toujours facile et confronte parfois le parent à un sentiment d'échec, qui fragilise sa propre estime. Les difficultés de la vie quotidienne (soucis professionnels, contraintes financières, tensions familiales, divorces ou déceptions amoureuses, deuils, etc.) peuvent également retentir sur l'estime de soi des adultes.

Pour soutenir l'enfant, il est nécessaire d'avoir confiance en soi, et ne pas douter du bien-fondé des démarches entreprises et de leur succès. Il faut faire preuve d'assurance et de disponibilité, pour être en capacité d'écouter et d'entendre ce que l'enfant ressent, de le conforter (et parfois de le reconforter). L'adulte qui se sous-estime ou qui se mésestime peine à

accompagner l'enfant. Dans ce cas, le recours à des aides extérieures (psychologue, association...) peut offrir un soutien intéressant. Prendre soin des autres passe d'abord par prendre soin de soi.

Offrir un environnement stable, ferme et bienveillant

L'enfant se comporte de manière adaptée uniquement s'il comprend les attentes formulées. Les règles auxquelles il lui appartient de se soumettre doivent lui être clairement expliquées, afin qu'il puisse s'y conformer. Il est parfois utile de les rappeler pour qu'elles soient appliquées de manière constante et cohérente par tous.



Stéphane Kirn - décembre 2011

L'enfant a besoin d'évoluer dans un environnement stable, et sécurisant. Il doit être assuré du soutien de l'adulte et pouvoir lui faire confiance.

Adapter les demandes aux capacités de l'enfant

Il est important que l'enfant ait la certitude que les progrès attendus sont réalisables et accessibles. Des objectifs trop ambitieux, ne respectant pas

le rythme de l'enfant ou n'étant pas à sa mesure, pourraient lui donner le sentiment qu'ils sont impossibles à atteindre, le démotiver, le décourager et l'amener à renoncer avant même d'avoir essayé. Les demandes doivent être modulées en fonction de son âge, de sa situation et limitées en quantité.

Aider l'enfant à identifier ses atouts et ses qualités

L'enfant qui présente un TDAH a bien souvent conscience de « ses défauts ». Il aimerait progresser et ne plus être l'objet d'autant de remarques. Il faut l'aider à réaliser que tout n'est pas négatif. Au lieu de lui dire : « Si tu arrêtais de rêvasser, tu aurais de bien meilleurs résultats ! » ou encore « Mets-toi au travail, fainéant ! », il est préférable de souligner ses qualités, son savoir-faire, ses talents, sa créativité, sa capacité à remarquer des détails que d'autres ne voient pas nécessairement.

Il faut reprendre avec l'enfant son travail pour identifier ses points forts et les valoriser. Il pourra, alors, s'appuyer sur ses réussites pour progresser.

Par exemple : il a obtenu 5/20 à sa rédaction, identifier avec lui les passages pour lesquels l'enseignant a attribué les 5 points... Ainsi, l'accent sera mis sur les mots bien orthographiés ou les passages correctement rédigés plutôt que sur les fautes ou les maladroresses justement — bien que lourdement sanctionnées.

Distinguer ce qu'est l'enfant de ce qu'il fait, lui accorder le droit à l'erreur

Nous avons tous des qualités et des défauts, des atouts et des faiblesses. Nul n'est parfait ; on ne peut pas exiger de l'enfant qu'il le soit. Chacun peut commettre des erreurs, y compris les parents ou l'entourage. Elles font partie du processus d'apprentissage, elles en sont une étape. Il faut les aborder avec curiosité, et voir avec l'enfant quelles sont les modifications ou adaptations à mettre en œuvre pour qu'il progresse.

Pour que l'enfant puisse se donner le droit à l'erreur, l'entourage doit accepter les siennes, les reconnaître, les évoquer sans fard, ou même avec humour. Cela permet à l'enfant de comprendre que tout le monde peut se tromper, sans pour autant être en guerre contre lui-même. Il est préférable de positiver un échec plutôt que de culpabiliser ou se punir.

L'affection, l'intérêt que l'on manifeste à l'égard de l'enfant, sont en lien avec sa valeur, sa personnalité et ne sont pas conditionnés à ses seuls agissements. L'enfant ne se résume pas à ses mauvais comportements. Il peut lui arriver de commettre des bêtises, cela ne signifie pas qu'il soit mauvais ou méchant.

Aider l'enfant à gagner en assurance et en autonomie

L'estime de soi se nourrit des occasions que chacun se donne d'essayer, d'apprendre, de réussir, de comprendre, d'échouer parfois, de continuer à progresser. Afin de pouvoir tirer profit de ces expériences, il est essentiel que l'enfant ait l'occasion de « se lancer » sans crainte d'être trop sévèrement jugé. Pour cela, il est nécessaire d'encourager son autonomie. Cela peut se faire de manière progressive, en invitant l'enfant à exprimer ce qu'il ressent, ses besoins, ses désirs, en lui offrant la possibilité de faire des choix et en l'invitant à persévérer, même en cas d'échec.

« Je trouve que tu as beaucoup travaillé pour ce devoir, et tu as progressé dans ta manière d'étudier. À ton avis quels sont les points qui t'ont mis en difficulté ? »

Le discours doit favoriser ses initiatives et l'aider à résoudre les difficultés qu'il rencontre.

« Je comprends que tu aies des difficultés à retenir tes tables de multiplication, que peux-tu faire pour que ce soit plus facile ? »
« Je sais que ta relation avec ton copain Paul est parfois tendue, à ton avis, que peux-tu entreprendre pour améliorer la situation ? »

Il convient d'inverser son regard et observer ce qui est réalisé, au lieu de se focaliser sur ce qui manque pour achever une tâche.

LES COMPORTEMENTS PRÉJUDICIALES À L'ESTIME DE SOI

Certaines attitudes sont de nature à nuire à l'estime de soi. En préalable à la mise en place de règles de vie, il faut instituer une ambiance chaleureuse

et respecter l'enfant dans sa singularité, de façon à ne pas briser une estime de soi laborieusement acquise.

Par exemple : On souhaite que l'enfant intègre un code de bonne tenue à table. Si, pour cela, on transforme le repas en un rappel de règles et de reproches systématiques, l'objectif ne sera pas atteint.

Par contre, si on met en place une atmosphère propice à la communication, au plaisir de partager des mets savoureux, le rappel de quelques règles au sein de cette ambiance aura beaucoup plus de chances d'aboutir. Les règles peuvent être parfois rappelées avec humour ou sous forme d'un jeu :

« L'homme a inventé la fourchette ! C'est quand même assez pratique... »

« Savez-vous qui a inventé la cuillère ? les baguettes ? »

Et on passe très vite à autre chose...

Ne pas ridiculiser ou humilier l'enfant

Les remarques désobligeantes qui ridiculisent, humilient l'enfant ou utilisant les sentiments de honte ou de culpabilité à son égard s'apparentent à de la maltraitance.



Stéphane Kirn - décembre 2011

« Si tu continues à bouder comme ça, je n'hésiterai pas à dire à tes copains que tu as peur du noir ».

« Aujourd'hui, j'ai encore reçu un appel de l'école car tu es très agité, tu vas finir par me rendre complètement fou ! ».

Il est préférable de poser des questions à l'enfant.

« Comment s'est passée ta journée ? ».

« J'ai reçu un appel de l'école, je n'ai pas bien compris, pourrais-tu m'expliquer ce qui s'est passé ? ».

Si la version de l'enfant est différente des explications données par ailleurs, cela ne signifie pas obligatoirement qu'il est un menteur. Cela peut simplement venir de sa manière de percevoir le monde, c'est « sa » vérité, pas nécessairement la réalité.

Ne pas le comparer ou le mettre en concurrence

L'enfant doit prendre conscience de ses propres valeurs et qualités. Il est important qu'il se sente intégré, qu'il ait un sentiment d'appartenance au groupe ou à la communauté, et qu'il ait la conviction d'avoir sa place à la maison, comme à l'école ou dans les situations de loisirs.

Il est un individu, naviguant parmi les autres : il n'est pas « les autres ». L'enfant est une personne à part entière, qu'il convient de ne pas comparer ou mettre en concurrence avec « ces autres », parmi lesquels il cherche parfois encore sa place. On évitera par exemple les phrases du genre :

« À ton âge, ta sœur avait de meilleurs résultats ! ».

« Regarde comme Marion se tient bien, tu devrais en prendre de la graine ».

« Tes copains, eux, savent tous nouer leurs lacets et toi, tu ne sais toujours pas ; à croire que tu n'as pas envie d'apprendre ».

« Mais qu'est-ce qu'on va faire de toi ! Au moins pour ta sœur on ne se posait pas la question ! ».

Dans la mesure du possible, face à des situations le mettant en fort décalage par rapport à ses camarades, il est préférable de trouver une solution valorisante, au lieu de rechercher un « coupable » : Il a du mal à nouer ses lacets, essayez de trouver des lacets élastiques pour sportifs, qu'il suffit de tendre (il aura des lacets de sportif de haut niveau), et proposez des activités de création, comme la réalisation de bracelets brésiliens, tresses indiennes, scoubidou, etc. Selon la mode du moment, cherchez une activité qui entraînera son habileté motrice avec un objectif ludique pour créer une réalisation motivante.

Ne pas sanctionner systématiquement mais encourager et renforcer

Tout particulièrement chez l'enfant qui présente un TDAH, on sait que les sentiments de satisfaction et le système de récompense sont altérés. C'est la raison pour laquelle une part importante du travail réalisé auprès de l'enfant consiste à renforcer les comportements positifs, sans nécessairement sanctionner de manière systématique ceux qui le sont moins. Le renforcement positif procure à l'enfant un sentiment de plaisir et de satisfaction qui favorise les bons comportements, là où la sanction présente moins d'intérêt pour l'aider à progresser.

La sanction met l'accent sur ce que l'enfant fait déjà « de travers », elle en renforce presque l'apprentissage, en portant l'attention sur ce comportement ou cette attitude. La sanction doit vraiment être réservée à ce qui est strictement intolérable. En dehors de ce cas précis, il convient de privilégier l'apprentissage de l'attitude opposée attendue et la récompenser systématiquement : vous souhaitez que votre enfant ne marche plus dans la maison avec ses baskets, récompensez-le quand il met ses chaussons. Vous souhaitez qu'il cesse les caprices à propos du dîner, récompensez les dîners sereins où son attitude a été positive...

Il est nécessaire de veiller à distinguer les aspects positifs de ceux qui sont plus contrastés. Il faut préserver cette sensation de plaisir, de valorisation des actions adaptées en prenant garde de ne pas y accoler une remarque négative, en étant à la fois dans le *trop* ou dans le pas assez :

« *Je suis content de ton comportement lors de la fête de famille, mais tu n'es pas assez ouvert et curieux* ».

« *On t'a posé des questions sur ton école et tu n'as rien demandé aux autres. Tu n'es pas assez communicatif* ».

Vous devez l'encourager et le conduire à se poser des questions et à en poser par imitation. Alors dites-lui plutôt :

« *Tout s'est bien passé à la fête, j'ai trouvé ce moment agréable, et toi qu'en penses-tu ?* ».

« *Je t'ai vu parler avec Thomas, il est dans ta classe ?* ».

Les enfants reproduisent plus facilement les attitudes qu'ils peuvent observer et pratiquer : si vous avez trouvé qu'il manque de curiosité, mettez l'accent sur ce type d'attitude pour vous-même dans votre communication aux autres, votre enfant peut ainsi s'en inspirer.

Ne pas minimiser les faits ou ses émotions

L'enfant qui présente un TDAH peine parfois à se repérer par rapport aux événements réels et leurs conséquences émotionnelles. Il perd le sens logique de certains sentiments : « *On m'a critiqué, mais je m'en fiche* », alors qu'il aurait souhaité s'exprimer sur son chagrin quand il a été critiqué par ses amis.

Pour que l'enfant apprenne à identifier ses propres sentiments, il importe de lui parler avec sincérité et de mettre en lien les émotions qu'il a ressenties avec la situation vécue :

« *Je comprends que tu te sentes triste de t'être disputé avec ton amie Nathalie, mais peut-être aurez-vous l'occasion d'en reparler ensemble et d'apaiser les choses ?* ».

« *Je comprends que tu sois déçu d'avoir échoué à ce devoir, mais peut-être pourrais-tu en parler avec ton copain Guillaume ?* ».

Stéphane Kirn - décembre 2011



Ce qui peut être entrepris pendant la scolarité

Les études sur le rôle de l'estime de soi dans la réussite scolaire sont nombreuses. Les recherches qui concernent la pédagogie et l'éducation fournissent des réponses contrastées à propos de ces questions. Un élève qui présente une très faible estime de lui-même trouve malaisément l'énergie ou la ressource lui permettant de s'impliquer et de s'engager dans le travail scolaire. On constate que les élèves rencontrant d'importantes difficultés scolaires ont, dans bien des cas, une estime d'eux-mêmes qui reste positive. On ne peut donc affirmer catégoriquement qu'il existe un lien direct entre le niveau d'estime de soi et le niveau de performance scolaire. On évoquera plus volontiers la confiance de l'enfant dans ses capacités d'apprentissage pour expliquer les différences constatées.

La confiance en ses aptitudes joue un rôle crucial dans son engagement et ses performances. Les enfants sûrs d'eux-mêmes et motivés s'investissent de préférence dans des domaines qui leur offrent l'occasion de relever des défis et de développer leurs habiletés. Ils se fixent des objectifs plus ambitieux, approfondissent leurs connaissances, gèrent mieux leur temps de travail et persévèrent davantage face aux difficultés. Les enfants qui

manquant d'assurance dans leurs facultés d'apprentissage s'investissent moins dans les matières où ils se sentent peu efficaces, au risque d'accumuler les lacunes, de se désinvestir de leur scolarité et de limiter leurs choix d'orientation à venir.

Le TDAH est un trouble qui affecte les fonctions cognitives, ainsi que le développement émotionnel et social. Il est donc essentiel que l'enfant croit en ses capacités et qu'il maintienne sa motivation, pour lui permettre de surmonter ses difficultés.

CE QUI PEUT ÊTRE ENTREPRIS AU SEIN DE L'ÉCOLE

Fixer des objectifs précis, des évaluations régulières

Soutenir l'enfant dans ses apprentissages et lui donner les outils adaptés est un enjeu de taille. L'enfant doit prendre conscience qu'un travail régulier lui assure une gestion plus efficace de ses difficultés. L'enseignant doit avoir des attentes réalistes vis-à-vis de l'enfant et lui proposer une acquisition progressive de compétences. Des évaluations régulières et diversifiées contribuent à entretenir sa motivation et sa confiance en regard des progrès réalisés.

Les études réalisées (D. H. Schunk, 2003) sur ce thème démontrent que l'enfant acquiert davantage de confiance en ses capacités d'apprentissage lorsque les objectifs sont formulés sous forme de compétences à acquérir, plutôt que de productions à fournir (savoir dégager les idées principales d'un texte plutôt que répondre aux questions de compréhension). Il est inefficace de lui demander de s'appliquer ou de faire de son mieux. L'enfant a besoin de missions précises, fixées à brève échéance : « *savoir poser une multiplication en colonne pour le prochain cours* », « *faire les deux exercices page 120 du manuel* », plutôt qu'« *apprendre la leçon pour le contrôle qui aura lieu avant le prochain conseil de classe* ». L'enfant s'améliore et gagne en confiance, si les ambitions sont graduées, avec un niveau de difficulté croissant. L'évaluation (ou auto-évaluation) régulière est préférable à un « grand contrôle » proposé en fin de séquence.

Diversifier les activités

Obtenir de bons résultats, grâce à son travail personnel et aux méthodes apprises, renforce la confiance en soi. Pour les élèves qui obtiennent de moins bons résultats ou qui sont en difficulté scolaire, comparer leurs résultats à ceux de leurs camarades plus performants est de nature à mettre à mal la confiance qu'ils ont en leurs capacités. L'idéal est donc de limiter les situations où l'enfant compare ses résultats avec ceux de ses camarades. Pour cela, il est possible de diversifier les activités, de proposer des exercices différents selon les élèves, d'adapter et de diversifier les évaluations en fonction de la situation de l'enfant (devoirs à la maison, interrogations orales, devoirs sur table, exposés, travaux en groupe, etc.).

Assurer un feed-back adapté

La confiance se construit à partir des messages que l'enfant reçoit de la part de son entourage. Il en va de même à l'école, où l'élève subit l'influence positive ou négative des compliments, remarques, encouragements, conseils et attentes qui lui sont transmis par l'enseignant.

Stéphane Kirn - décembre 2011



Il est donc important de veiller aux messages qui sont véhiculés à l'élève en difficulté. Ils doivent être perçus comme une aide et non comme des signes d'indifférence ou d'exaspération.

Dans ce domaine, il convient d'être attentif à ce qui relève du non verbal : attitude de l'enseignant à proximité de l'enfant, tâches assignées, groupes tels qu'ils sont constitués, regards échangés. Ces éléments sont souvent révélateurs de l'intérêt ou de l'attention que l'adulte porte à l'enfant indépendamment de toute intention. Ils influent sur l'estime de soi de l'enfant.

La communication (orale ou écrite) des résultats à l'issue des évaluations est également essentielle : l'appréciation des acquis, des points forts du devoir, des améliorations à apporter, des progrès constatés, donne à l'enfant les éléments pour progresser, valorise son travail et entretient sa motivation (R. Butler, 1998). À l'inverse, les commentaires laconiques, peu détaillés, ne soulignant que les erreurs ou prenant directement l'élève à partie, ne favorisent pas l'investissement de l'enfant dans les matières concernées ou la confiance dans ses capacités d'apprentissage.

CE QUI PEUT ÊTRE ENTREPRIS À LA MAISON

Le TDAH se manifeste notamment par une altération des capacités attentionnelles, de la mémoire de travail et des fonctions exécutives. L'enfant peine à se concentrer, ne retient pas les consignes et a du mal à restituer ses connaissances. Il est généralement désorganisé, il n'a pas de méthode d'apprentissage ou peine à la mettre en œuvre. Il rencontre régulièrement des problèmes de perception du temps et de l'espace. Son travail est souvent « brouillon ». Ces difficultés ont un retentissement sur la scolarité de l'enfant présentant un TDAH. Il faut l'aider à en prendre conscience pour mettre en place les stratégies utiles et lui permettre ainsi d'améliorer ses résultats et gagner en confiance.

Identifier les situations d'évitement et les pensées négatives

Pour accompagner l'enfant dans ses apprentissages, il faut prendre le temps de l'observer et de dialoguer avec lui et repérer les situations d'évitement et les pensées négatives qui le distraient ou le parasitent dans son travail. Quelles sont les situations où l'enfant rencontre des difficultés ? Dans

quelles circonstances se sent-il incapable ? Quelles sont les pensées négatives qui le perturbent à ce moment-là ?

« Je ne finirai jamais tout le chapitre ».

« Je n'y comprends rien ».

« Je n'ai pas commencé et Olivier a déjà terminé ».

L'enfant exprime ce qu'il ressent. Il n'est pas coupable de ses difficultés ou de ses pensées négatives. Il est utile de les identifier et d'expliquer à l'enfant qu'elles interfèrent sur son travail, qu'il est plus difficile de travailler lorsque l'on a beaucoup d'idées négatives.

Lui apprendre à s'organiser

Lorsque l'enfant doit s'atteler à ses devoirs, mais qu'il éprouve des difficultés à se concentrer et à les planifier, il les perçoit comme irréalisables ou de trop grande ampleur. La solution est d'organiser avec lui une séquence de tâches progressives : l'aider à découper le travail en plusieurs étapes, lui proposer de les faire en plusieurs fois, sur un temps

Stéphane Kirn - décembre 2011



fixé à l'avance. Il accepte ainsi plus volontiers la charge, sans se démotiver, en ayant la satisfaction d'être allé au bout de chaque partie programmée. (Par exemple : utiliser un *time-timer*, un sablier ou un minuteur. L'enfant visualise ainsi l'écoulement du temps). Chaque étape du travail peut être réalisée sur une page unique. Respecter les engagements de temps à la lettre, que la tâche soit achevée ou non. L'enfant doit savoir qu'il peut compter sur votre respect du cadre déterminé au préalable, et vous faire confiance.

Ne pas l'enfermer dans les situations d'échec

Si vous réalisez que l'enfant éprouve trop de difficulté, qu'il est fatigué ou irritable, il est inutile d'insister. Mieux vaut aménager une pause, y revenir plus tard ou revoir les objectifs fixés.

Le niveau d'exigence doit être adapté à la situation de l'enfant et à son niveau de développement. Pour qu'il prenne confiance dans ses capacités d'apprentissage, il faut lui donner la possibilité de réussir. Il ne faut pas se montrer excessivement exigeant ou pointilleux, mais au contraire, faire preuve de tolérance et saluer les efforts entrepris.

Bien garder à l'esprit que l'enfant aspire au succès, et qu'en cas d'échec, il est le premier à en être affecté. Il convient d'en déterminer avec lui les raisons : la durée trop ambitieuse, l'ampleur de la tâche, la complexité, le lieu inadapté, les objets de distraction, le travail porte sur une notion mal comprise. Mettez-vous dans une situation de recherche de solution, et valorisez toujours sa persévérance.

Quelques idées pour aider l'enfant

Lui apprendre à se connaître

Prendre appui sur une estime de soi solide nécessite de se connaître : pour cela, on peut demander à l'enfant de répondre à quelques questions, qui lui permettront de mieux s'apprécier.

- Dire ce qu'il aime chez lui ou ce qu'il aime moins ;
 - Faire la liste sur deux colonnes de ses qualités et de ses défauts, (physiques, intellectuelles, sportives, sociales, créatives, etc.) ;
 - Expliquer ce qui lui plaît à l'école, ce qui lui plaît moins et pourquoi ;
 - Parler de son sport ou de ses loisirs favoris (pourquoi il/elle aime le foot, le judo, le basket, la danse, l'équitation, jouer aux échecs, partir en balade dans les bois ?) ;
 - Quel est son plat favori et celui qu'il aime le moins ;
 - Parler de la personne qu'il admire le plus et de celle qu'il déteste le plus ;
 - Raconter sa plus grande réussite et son échec le plus cuisant ;
 - Jouer à « *un jour, je serai* », « *quand je serai grand, je serai* » et dire pourquoi.
- « *Et toi, demain, plus tard, quand tu seras grand, tu seras quoi ?* ».

Lui apprendre à s'aimer

On a tendance à ne voir que ce que l'on n'aime pas chez soi, quand on manque d'estime de soi. Il est aussi possible d'apprendre à voir ce que l'on aime bien : d'apprendre à s'aimer.

Pour cela, on peut par exemple proposer à l'enfant de faire une liste de ce qu'il aime bien chez lui, et l'on pourra plus tard le lui rappeler ou lui proposer de se relire.

« *Raconte-moi ce que tu aimes bien chez toi* » (l'aider à démarrer si nécessaire, lui donner des exemples).

Pour en savoir plus

« Tes jolis yeux noisette, ton sourire, tes cheveux bouclés, l'allure que te donne ton nouveau jean ou ta dernière robe, ton imagination débordante, ton côté passionné lorsque tu parles de ton jeu ou de ton activité préférée », etc.

« J'aime beaucoup que tu sois différent des autres, tu es singulier et ça fait de toi une personne unique » (à l'enfant de compléter).

L'aider à identifier ce qu'il peut modifier ou accepter

Nous avons tous des qualités et des défauts. Parmi ce que l'on considère comme des défauts, ou des aspects de sa personnalité moins appréciés, il y a des points sur lesquels on peut travailler, et d'autres qu'il faut accepter parce qu'ils font partie de soi.

« À ton avis, dans les choses que tu aimes moins chez toi, qu'est-ce que tu pourrais changer et qu'est-ce que tu dois accepter ? ».

L'inciter à faire des projets, imaginer, rêver, oser.

« Imaginons que je sois magicien et que j'aie une baguette magique qui me permettrait de réaliser chacun de tes rêves. Raconte-moi ce que tu aimerais et pourquoi ».

« À ton avis, qu'est-ce que tu peux faire ? ».

« Qu'est-ce que l'on peut faire pour rendre ce rêve possible ? ».



Stéphane Kirn - décembre 2011

- Baptiste A. (2011). Estime de soi et élèves en difficulté scolaire. Mémoire de recherche en psychologie, Université d'Orléans, Orléans.
- Blaya C. et coll. (2011). Accrochage scolaire et alliances éducatives : vers une intégration des approches scolaires et communautaires. Éducation et francophonie, XXXIX (2) : 227-249.
- Blaya C. et coll. (2011). Les élèves français et québécois à risque de décrochage scolaire : comparaison entre les facteurs de risque personnels, familiaux et scolaires. Orientation scolaire et professionnelle, 40 (1).
- Caron A. (2006). Aider son enfant à gérer l'impulsivité et l'attention. Attention. Québec.
- Champplain Y. D. (2011). Le Déficit d'intention : faire face à la souffrance à l'école. Les Collectifs du Cirp, 2 : 177-186.
http://www.cirp.uqam.ca/documents/%20pdf/collectifs/18_Champplain_Y.pdf
- Ducloux G. et coll. (2002). L'estime de soi des adolescents. Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal.
- Feyfant A. (2011). Les effets de l'éducation familiale sur la réussite scolaire. Institut Français de l'Éducation. Veille et Analyses, n°63.
<http://ife.ens-lyon.fr/vst/DA/detailsDossier.php?parent=accueil&dossier=63&lang=fr>
- Fortin L. et coll. (2005). Facteurs personnels, scolaires et familiaux différenciant les garçons en problèmes de comportement du secondaire qui ont décroché ou non de l'école. Nouveaux cahiers de la recherche en éducation, 8 (2), 79-88.
- Huynh C. et Mazet P. (2011). L'estime de soi chez les enfants ayant un trouble déficitaire de l'attention-hyperactivité. Perspectives Psy, 50 (1), 86-93.
- Laporte D. L., Sévigny L. (2002) L'estime de soi des 6-12 ans. Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal.
- Manciaux M. (2001). La résilience : résister et se construire. Collection Médecine Société. Médecine et Hygiène, Chêne-Bourg.
- Mazet P. et Raehidi L. (2010). Quelle est la place des troubles du narcissisme et de l'estime de soi dans les troubles des conduites de l'enfant et de l'adolescent ? Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 58 (4), 248-255.
- Pierrehumbert B. et coll. (1987). Image de soi et échec scolaire. Bulletin de Psychologie, 41 (384), 333-345.

Vous pouvez également consulter la rubrique bibliographie du site www.tdah-france.fr

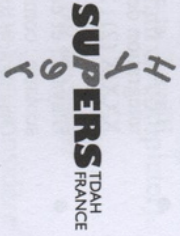
Bulletin d'adhésion

Je désire adhérer à l'association HyperSupers - TDAH France.

Je joins un chèque à l'ordre de «HyperSupers - TDAH France»

Adresser à : HyperSupers - TDAH France -

4 Allée du Brindeau - 75019 Paris



- 35 € Membre adhérent
- 45 € Membre bienfaiteur
- Don de :
- N° chèque : _____ (don et cotisation déductible des impôts)

Nom* : _____

Prénom* : _____

Adresse* : _____

CP* : _____

Ville* : _____

Téléphone : _____

E-Mail* : _____

Profession : _____

Nom de la personne diagnostiquée : _____

Née le : _____

Nom du médecin ayant diagnostiqué le TDAH (facultatif)

* A remplir obligatoirement

(Signature)



En tant que membre de **HyperSupers - TDAH France**, je dispose d'un droit d'accès relatif à l'ensemble des informations nominatives traitées par l'association me concernant, ainsi que du droit de rectification, le cas échéant, auprès du bureau de l'association, ce conformément aux dispositions de la loi informatique, fichiers et libertés (article 34 de la loi du 6 janvier 1978).

Ce bulletin peut être complété en ligne à l'adresse :

<http://www.tdah-france.fr/-Adherer-.html>