



SE RAPPELER

- Le processus de pensée du TDAH est appelé neurodivergent, ce qui signifie que le cerveau de l'adolescent perçoit le monde différemment de la population neurotypique (majoritaire).
- Les pensées et les émotions des adolescents atteints de TDAH sont plus extrêmes que celles des neurotypiques. Leurs moments de bonheur sont plus intenses et leurs moments difficiles sont plus profonds, ce qui provoque une expérience plus intense du bonheur et de la critique, par exemple.
- Les adolescents atteints de TDAH voient le monde de manière plus circulaire que linéaire, ce qui rend l'organisation d'une tâche très difficile, car ils ont du mal à déterminer le début, le milieu et la fin.
- Ils excellent à trouver des schémas, des solutions créatives et des contournements dans des situations où d'autres sont bloqués. Ceci rend leur voix vraiment utile au sein d'une équipe.
- Dieu nous a créés capables de nous connecter avec Lui de nombreuses manières différentes. Il nous a également créés avec des façons uniques de voir le monde. Lorsque nous le regardons aux côtés des jeunes neurodivergents, nous percevons bien plus de qui Il est.



RECONNAÎTRE

- Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) peut laisser un jeune se sentir stupide, mauvais ou paresseux parce que le monde n'est pas construit pour son type de cerveau. Ces jeunes vivent souvent un cycle d'échecs qui renforce des perceptions fausses d'eux-mêmes et de leurs capacités.
- Le TDAH est diagnostiqué chez près de 10% des enfants, 6 fois plus souvent chez les garçons que chez les filles. Environ 60% des enfants atteints de TDAH continuent à en souffrir à l'âge adulte.
- Parmi les choses que vous pourriez remarquer chez un jeune, on trouve des niveaux plus élevés de comportements impulsifs, inattentifs ou distraits, ainsi que des difficultés à suivre les instructions, à gérer le temps, à attendre leur tour, à planifier, à organiser leurs pensées, à ordonner et à accomplir des tâches, et à réguler leurs émotions. Beaucoup de ces aspects relèvent des "fonctions exécutives" - les compétences nécessaires pour réussir normalement à l'école et au travail.
- Bien que les comportements liés au TDAH soient chroniques (se manifestent de manière répétée), ils ne sont pas constants (ne se manifestent pas dans toutes les situations). Les jeunes atteints de TDAH ont généralement une incapacité à se concentrer en général, mais peuvent se hyperfocaliser sur une chose qui les intéresse. Cela peut amener les observateurs à supposer à tort que leur inattention est simplement un problème de maîtrise de soi.
- Le TDAH expose les adolescents à un plus grand risque de problèmes de santé mentale. Ces jeunes peuvent également avoir plus de difficultés à contrôler leurs émotions ou à se calmer lorsqu'ils sont contrariés. Ils rencontrent souvent des difficultés à gérer les relations personnelles. Apprendre des compétences pour les aider à gérer eux-mêmes, leurs relations et la vie quotidienne contribue au bien-être d'un jeune atteint de TDAH.



TDAH



RÉPONDRE

- **Suggérer la possibilité.** Cela peut être un grand soulagement pour un adolescent de découvrir qu'il existe vraiment une raison pour les choses qu'il ressent, et cela ne concerne pas le fait de "ne pas essayer assez fort". Un médecin peut examiner les symptômes et aider à déterminer les prochaines étapes. Un conseiller peut aider à traiter l'impact émotionnel.
- **Reliez-les à leurs pairs.** Le TDAH peut créer une sensation d'isolement intense. Aidez les adolescents à découvrir qu'ils ne sont pas seuls et que d'autres mènent des vies extraordinaires malgré le TDAH.
- **Contrebalancez les défis.** La neurodivergence n'est pas une maladie à guérir. Orientez les jeunes vers des outils qui les aideront à naviguer dans un monde qui pense et voit les choses différemment d'eux. Découvrez et pratiquez ensemble des stratégies et des conseils pour réussir à l'école et dans les relations.
- **Rappeler de renforcer.** Une mauvaise alimentation, le manque d'exercice, le manque de sommeil, les échéances imminentes et les environnements chaotiques peuvent tous aggraver le TDAH. Des habitudes de vie saines renforcent le développement du cerveau et fournissent une base pour mettre en pratique des stratégies de gestion du TDAH.
- **Créez des espaces adaptés au TDAH.** Planifiez des programmes avec des horaires prévisibles, présentés de manière non prévisible, avec des segments courts et des pauses intéressantes intégrées. Offrez des occasions de socialiser de manière structurée pour aider les adolescents à interagir plus efficacement avec leurs pairs. Assurez-vous que les règles du programme et les raisons sont clairement définies, et qu'il y a beaucoup de renforcement pour les efforts positifs, pas seulement les réalisations.
- **Ayez un plan.** Attendez-vous à ce que les endroits bondés et bruyants surstimulent les jeunes (même si certains peuvent aimer l'excitation). Offrez un espace où ils peuvent s'éloigner du chaos et apaiser leur cerveau.
- **Mettez en avant le positif.** Rappelez aux adolescents atteints de TDAH que même si certaines choses sont difficiles, ils ont aussi des dons incroyables à offrir. Les personnes atteintes de TDAH sont souvent très sensibles et empathiques. Elles sont créatives et capables de remarquer des choses que d'autres ignorent. Elles sont spontanées et pleines de vie.



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite™
Youth Unlimited™