



## Réflexion 1

# VIVRE AVEC LE TDAH : UN BILAN DE DÉPART

## Présentation de la démarche

Pour savoir si ce cri d'alarme s'applique à votre propre expérience du TDAH et pour dessiner une toile de fond personnelle sur laquelle vous inscrirez votre « Guide de survie », vous êtes invité à faire une pause en compagnie de Louise, puis à prendre un peu de recul pour faire votre bilan de départ concernant les difficultés que vous éprouvez et les moyens que vous utilisez.

Pour faciliter la démarche, nous présentons d'abord les bilans remplis par Louise et par Philippe (à un moment moins dramatique que la situation présentée précédemment). La démarche proposée comporte les étapes suivantes.

### Réflexion 1 : Vivre avec le TDAH : un bilan de départ

Le parent remplit d'abord une grille de réflexion<sup>7</sup> en quatre volets concernant les difficultés qu'il éprouve et les moyens sur lesquels il peut compter :

- a) *Comment va le parent ?*
- b) *Moi, comme personne, comment ça va ?*
- c) *Comment va la famille ?*
- d) *Comment va mon enfant ?*

### Activité complémentaire 1 : Qu'en pense mon enfant ?

Le parent échange avec l'enfant sur la perception qu'a ce dernier des difficultés qu'il éprouve et des éléments positifs sur lesquels il peut miser.

Le parent utilise la grille « Vivre avec le TDAH : un bilan de départ » (version de l'enfant)<sup>8</sup> sous la forme d'un questionnaire, d'un jeu ou d'une entrevue, selon ce qui convient le mieux à l'enfant. Il explique avec soin à celui-ci le contexte de l'exercice et, dans une atmosphère détendue et d'échange,

7. Voir aux pages 43 à 48.

8. Voir à la page 49.

parent et enfant prennent ensemble un peu de recul face au quotidien. Le parent se montre attentif pour mieux comprendre la perception que l'enfant a lui-même de ce qu'il vit et de ce qui lui arrive, dans un contexte dégagé de tout élément d'urgence ou de confrontation. Si l'enfant a de la difficulté à se concentrer longtemps et s'il risque de se fatiguer assez rapidement, il est sage de faire cette démarche avec lui par petites étapes successives.

### **Activité complémentaire 2 : *Qu'en pense mon conjoint ?***

Le deuxième parent de l'enfant remplit de son côté la même grille du bilan de départ remplie par son conjoint. Les deux conjoints comparent ensuite leurs propres perceptions quant aux difficultés et aux moyens déterminés, et s'attardent aux questions suivantes : *Qu'est-ce qui les surprend ? Qu'est-ce qui les encourage ? Quelles pistes leur suggère cette mise en commun ?* Comme dans l'échange avec l'enfant, les parents prennent ensemble un peu de recul face au quotidien et en profitent pour mieux comprendre la perception de l'autre, dans un contexte dégagé de tout élément d'urgence ou de toute confrontation...

### **Activité complémentaire 3 : *Partager sa perception avec quelqu'un qui a plus de recul***

Le parent discute de ses réponses ou partage les réflexions que suscite ce bilan avec une personne (autre que le conjoint) qui l'appuie dans son rôle de parent, une personne qui non seulement le comprend, mais qui l'aide à mieux comprendre parce qu'elle a plus de recul face à cette expérience quotidienne du TDAH. L'objectif est d'essayer de revoir à neuf un paysage devenu tellement familier qu'on n'arrive plus à discerner soi-même les « éclaircies » qui s'y cachent.



## Réflexion 1

# VIVRE AVEC LE TDAH: UN BILAN DE DÉPART

### A. Comment va le parent ?

#### 1. Certains éléments que je trouve difficiles à vivre avec mon enfant

a. Une difficulté majeure.

---

---

b. De petits irritants qui reviennent régulièrement, sinon tous les jours.

---

---

c. Une activité ou une situation avec mon enfant qui me tombe sur les nerfs.

---

---

#### 2. Des éléments que j'aime bien vivre avec mon enfant

a. Une source de satisfaction ou de réconfort.

---

---

b. D'autres joies plus petites mais qui reviennent souvent.

---

---

c. Une activité ou une situation agréable pour nous deux.

---

---

**3. Des personnes qui sont généralement aidantes**

a. Quelqu'un sur qui je peux laisser déborder le trop-plein.

---

---

b. Quelqu'un qui me donne le sentiment que je suis malgré tout un bon parent pour mon enfant.

---

---

c. Quelqu'un qui m'aide à diminuer mes attentes face à mon enfant.

---

---

**4. Des personnes qui sont généralement stressantes**

a. Quelqu'un qui me fait sentir encore plus inadéquat ou incompetent comme parent.

---

---

b. Quelqu'un qui ajoute une pression supplémentaire à mon rôle de parent.

---

---

**5. Le piège des escalades d'agressivité**

a. Des situations difficiles qui m'entraînent dans un affrontement avec mon enfant.

---

---

b. Les façons dont se terminent habituellement ces affrontements.

---

---

c. Des éléments qui peuvent nous permettre de désamorcer une escalade.

---

---

## **6. Des situations difficiles et des situations agréables**

a. Quelqu'un qui m'humilie ou me décourage particulièrement comme parent.

---

---

b. Quelqu'un qui m'encourage, qui me remonte le moral comme parent.

---

---

## **7. Ce qui m'aide le plus à traverser les moments difficiles**

---

---

## **B. Moi, comme personne, comment ça va ?**

**1. À part la difficulté du TDAH, quelles autres sources de tension viennent s'ajouter :**

a. dans ma relation avec mon enfant ?

---

---

b. dans ma vie personnelle ?

---

---

c. dans la vie de la famille ?

---

---

## **2. D'autres sources de plaisir dans ma vie actuelle**

---

---

## **3. Des moyens qui me permettent de me détendre**

---

---

## **C. Comment va la famille ?**

### **1. Certaines difficultés**

a. Une situation ou un moment de vie plus difficile dans la vie familiale.

---

---

b. Un élément qui menace le bien-être de notre famille.

---

---

c. Un élément qui était positif dans notre vie de famille et qui, malheureusement, existe de moins en moins.

---

---

### **2. Certains beaux côtés**

a. Un élément qui était difficile pour la famille et qui, heureusement, a disparu maintenant.

---

---

b. Un moment ou un moyen de détente qui permet de refaire le plein en famille.

---

---

- c. Une force qui caractérise notre famille.

---

---

## **D. Comment va mon enfant ?**

### **1. Certaines difficultés**

- a. Certaines activités qui sont souvent source d'échec ou de frustration pour mon enfant.

---

---

- b. Certaines situations qui sont souvent difficiles à vivre adéquatement pour mon enfant.

---

---

- c. Une personne qui est plus jugeante ou plus stressante pour mon enfant.

---

---

### **2. Certains beaux côtés**

- a. Une activité qui est généralement une source de plaisir ou de valorisation pour mon enfant.

---

---

- b. Un moment ou un moyen de détente qui fonctionne souvent pour mon enfant.

---

---

- c. Certaines situations qui sont plus faciles à vivre pour mon enfant.

---

---

*Ces parents à bout de souffle*

d. Une personne qui aide souvent mon enfant, une personne qui le comprend bien.

---

---

**Autre commentaire**

---

---

---



# VIVRE AVEC LE TDAH: UN BILAN DE DÉPART

*(version de l'enfant)*

## Quelles sont les difficultés que je vis ?

Quelles activités sont souvent une source d'échec ou de frustration et me découragent ?

---

Quelles situations sont les plus difficiles à vivre ? Dans quelles situations les autres sont-ils mécontents à cause de mon comportement ?

---

Une chose à laquelle je pense souvent et qui m'inquiète.

---

Une personne qui pense des choses de moi qui ne sont pas vraies et qui me fait sentir moins bon.

---

## Quels sont les beaux côtés dans ma vie de tous les jours ?

Quelque chose que je fais ou réussis bien et qui me fait me sentir fier de moi.

---

Quelque chose que je fais qui me repose, me détend et m'aide à me sentir bien.

---

Des situations faciles à vivre et où les autres sont heureux de mon comportement.

---

Une personne qui m'aide ou une personne qui me comprend.

---

Si j'étais Aladin, quel souhait je demanderais au génie de la lampe magique de réaliser pour me rendre heureux ?

---