

# **TDAH & Confinement : Comment gérer la fin de journée si l'agitation et l'impulsivité sont au maximum**

**source 2020 Dr E Khoury, Dr A Cohen, Dr E Acquaviva (Psychiatres), Mme J. Chagneau (psychomotricienne) – Unité Spécialisée diagnostic et traitement du TDAH - Centre d'excellence des troubles du neuro-développement d'Ile de France**

Comme dans toutes les familles, la fin de journée est toujours une épreuve pour les parents, et tout particulièrement pour les enfants ayant un enfant avec un TDAH. L'agitation, l'impulsivité sont de plus en plus intenses. Les conflits émergent plus encore que nous, parents, nous sommes fatigués par notre journée, partagés entre gestion des enfants, devoir, cuisine, courses et télétravail. Bref, la fin de journée est un cauchemar dès le gouter passé, on compte les heures jusqu'au coucher. Donc pour éviter trop de tension à la maison ou encore de laisser votre enfant devant la télévision ou ses jeux-vidéo durant des heures, voici quelques outils.

## **1 - Planifiez à l'avance les activités de la période 16h-coucher :**

**sous la forme d'un emploi du temps visuel, votre enfant pourra ainsi cocher les activités réalisées au fur et à mesure.**

**# Privilégiez des activités physiques pour lui permettre de se dépenser.**

Attention, celles-ci ne doivent pas être trop proches du coucher au risque de décaler l'endormissement. Voici quelques propositions d'activités motrices :

- o Avec votre enfant, faites un parcours moteur que vous créez avec du matériel ou du mobilier du domicile : chaise, coussins, livres... (matériel qui ne casse pas). Le parcours doit être construit de manière à ce que l'enfant puisse ramper, sauter sur un pied/ deux pieds/ sur place, slalomer... Votre enfant doit le faire à l'endroit puis à l'envers, il travaillera ainsi ses capacités de mémorisation. Demander à votre enfant de le refaire ensuite en chantant ou en racontant une histoire.

- o Reprenez le même matériel et demandez à votre enfant de créer un nouveau parcours, le plus différent possible du premier. Votre enfant travaillera ainsi son imagination et sa flexibilité mentale.

o Jouez aux jeux des mimes : écrivez des actions à mimer sur des papiers que vous placez à l'intérieur d'un récipient, et chacun à son tour, piochez une action à mimer et faites-la deviner aux autres participants.

o Jouez aux jeux de la statue : mettez de la musique pour que votre enfant danse et se défoule le plus possible, et il doit faire la statue dès que la musique s'arrête.

o Pour plus d'idées d'activités motrices, consulter nos fiches d'activités motrices spécifiques à l'âge de votre enfant :

- [COLLEGE/LYCEE](#)
- [PRIMAIRE](#)
- [PETITE ENFANCE/MATERNELLE](#)

**# Confiez-lui des missions après 16h :** votre enfant canaliser son énergie pour mener à bien sa mission et se sentira valorisé par ces nouvelles responsabilités. Par exemple :

o Nommez-le chef cuisinier : l'impliquer en cuisine dans la préparation d'un gâteau, ou du dîner, ou maître de cérémonie ou d'un jeu à faire en famille.

o Sollicitez-le pour la gestion de ses petits frères et sœurs.

**# Mettez en place un emploi du temps des choses à faire après 16h :**

notamment pour les rituels précédents le coucher : toilette, brossage des dents, pyjama, lecture... Encouragez votre enfant pour les efforts qu'il fait pour atteindre ces objectifs, sans lui reprocher systématiquement de ne pas les réaliser. Il s'agit en effet d'objectifs à acquérir, pas de prérequis.

**# Organisez votre emploi du temps pour être aussi plus disponible pour votre enfant après 16h.**

Si possible, essayez de mettre vos réunions téléphoniques importantes en début de journée, lorsque votre enfant est plus calme. Ou lorsque vous savez qu'il est capable d'être calme, par exemple juste après le petit déjeuner ou juste le déjeuner du midi. Ou lorsqu'il a la chance de pouvoir aller se défouler dans la cour de votre immeuble (en respectant les gestes barrières) ou de votre maison

**# Tranquillisez l'environnement & gardez un rythme de vie stable**

o Mettez en place des conditions pour favoriser la détente : environnement apaisant, ordonné, lumière tamisée, musique douce... évitez la surestimation en fin de journée.

o Attention à l'effet de groupe : séparez les enfants dans des pièces différentes si besoin.

o Environnement familial serein, attitude des parents adéquate : ne pas élever la voix, parler sur un ton neutre.

**# Favoriser le changement de comportement de votre enfant en insistant sur le renforcement des comportements positifs en fin de journée.** Mettez

en place un tableau à point spécial 'après 16h' si besoin, [cliquez ici](#) pour plus d'informations.

**# Gérer les crises de rage et l'opposition.** Toute la famille est soumise à beaucoup de tension. Il n'est donc pas impossible que votre enfant face à des situations de frustration qui sont des facteurs de déclenchements des crises de colère ou de rage surtout en ce moment. Il va donc falloir les gérer de la meilleure manière possible, afin de préserver l'harmonie familiale durant le confinement. Le message clef est de ne pas faire « d'escalade » durant la crise, c'est à dire réagir comme un miroir face à votre enfant. [Cliquez ici](#) pour plus d'informations.

**# Gérer la consommation d'écrans.** L'excès d'écran peut entrainer une aggravation directe de l'agitation, mais aussi indirectement par perturbation du sommeil si cette activité est pratiquée excessivement le soir. Anticipez l'arrêt des écrans 1h à 2h avant le coucher. [Cliquez ici](#) pour plus d'informations.

**# Évaluer la possibilité d'autres causes d'agitation de la fin de journée,** notamment l'anxiété d'aller se coucher, la peur du noir, la peur de se séparer de vous , voir même la peur de mourir du Covid19. [Cliquez ici pour plus d'informations.](#)

## **2 – Cas Particulier des enfants ayant un traitement par méthylphénidate**

Pour les parents qui ont un enfant traité par méthylphénidate, vous savez déjà que le traitement a une action relativement courte et que les effets s'estompent le plus souvent vers 16H. Le moment ou malheureusement, pour tous les enfants, en encore plus lorsque l'on a un TDAH, sont agités et impulsifs.

### **# Le saviez-vous ? il existe des effets rebonds de fin de dose.**

Parfois lorsque le traitement ne fait plus d'effet, il peut y avoir un effet rebond. Cela signifie que l'agitation et l'impulsivité sont encore plus fortes que si votre enfant ne prenait pas de traitement. Il peut être survolté, ou même un peu plus triste. Attention cet effet rebond n'est pas très fréquent. Il faut donc bien comparer le comportement de votre enfant à 16h ou 17h, un jour ou il n'a pas pris son traitement et un jour où il n'a pas pris son traitement. Le plus souvent il s'agit seulement qu'un retour au comportement habituel de votre enfant.

### **# Y a-t-il des moyens pour augmenter la durée d'efficacité du traitement sans empêcher votre enfant de dormir ?**

**1.** Proposer un changement de traitement pour une **formulation à plus longue durée de vie**, apportant une couverture plus longue sur les 24 heures.

**2. Rajouter une petite dose de traitement à libération immédiate** dans l'après-midi, un peu en amont de la période d'épuisement des effets du traitement du matin.

**3. Décaler l'heure de la prise du traitement dans la matinée** en la retardant un peu. En effet, il est possible qu'en période de confinement, votre enfant dorme un peu plus longtemps le matin et que le traitement puisse être donné par exemple une heure plus tard qu'en période scolaire classique. **Mais, attention !** Il est fortement déconseillé de décaler complètement l'heure de réveil (et par suite, de coucher) et de dérégler le rythme veille/sommeil de votre enfant. La grasse matinée est à éviter à tout prix. Votre enfant doit continuer à se lever de bonne heure et démarrer ses activités. Toutefois, une petite flexibilité (30-60 minutes maximum) n'est pas impossible.

**4. Le risque est**, en passant à une formulation à plus longue durée de vie, ou en rajoutant une dose supplémentaire dans l'après-midi, **d'entraîner une perturbation du sommeil**. Ainsi, surveillez bien le sommeil de votre enfant, et insistez sur le respect des **bonnes mesures d'hygiène de sommeil** (temps de détente avant le coucher, éviter les activités excitantes le soir, dîner léger mais consistant, horaires de sommeil réguliers, chambre calme avec température adéquate, sombre +/- petite veilleuse, accès à la lumière du jour le matin...).

**5.** De façon générale, **surveillez les potentiels effets secondaires ou signes de surdosage** si la dose journalière totale du traitement est majorée, rechercher les effets indésirables les plus fréquemment rapportés par les enfants : insomnie, baisse de l'appétit, palpitations, tristesse ou irritabilité pendant les moments d'efficacité du traitement

**Contactez votre médecin** (psychiatre traitant ou à défaut pédiatre ou généraliste) par email (ou tout autre moyen qu'il vous aura proposé pendant cette période de confinement), pour discuter avec lui. Ne faites pas de changement sans l'avis d'un spécialiste.