

## **TDAH/Confinement. Etre seul quand on est tous ensemble un besoin pour chaque membre de la famille**

**Julie Chagneau (psychomotricienne), Fabien Richard (psychologue), Brigitte Lourtis (orthophoniste), Ana Moscoso (psychiatre) – Unité Spécialisée diagnostic et traitement du TDAH - Centre d'excellence des troubles du neurodéveloppement, Hôpital R Debré, Paris, France**

Cette période de confinement peut dans un premier temps être bénéfique au foyer. En effet, le quotidien ne permet pas toujours de profiter comme on le souhaiterait de ses proches, de ses enfants. Il est important de partager du temps ensemble. Le confinement peut devenir un moyen de se retrouver, d'échanger et de discuter. Mais, si le confinement dure longtemps, l'ambiance peut devenir plus tendue, et ce pour plusieurs raisons : le manque d'espace, le manque de temps pour soi, des rythmes imposés (télétravail pour les parents, devoirs et cours en ligne pour les enfants), le manque de liens sociaux, le besoin de s'isoler...

### **LA SOLITUDE EN 3 MOTS**

**1. Un besoin :** Nous avons tous besoin de passer du temps seul. Pour les enfants, notamment TDAH, ces moments sont une « diète sensorielle » qui évitent une surstimulation/surexcitation . Cela permet d'être plus calme pour le reste de la journée !

**2. Une nécessité :** Dans la famille, tout le monde doit respecter des moments de solitudes pour soi ou par obligation (travail, scolarité, repos ...).

**3. Un impératif de l'autonomie :** Pour devenir autonome, un enfant doit apprendre progressivement à « faire seul ». Cela concerne le travail scolaire mais également les jeux et l'imagination et c'est particulièrement difficile pour les enfants TDAH.

### **5 ETAPES POUR REUSSIR A S'ISOLER**

Comment avoir du temps pour soi-même en confinement ? Nous vous proposons quelques pistes :

**1. Anticipez l'isolement :** Il faut prévenir les enfants que les adultes devront s'isoler à certains moments de la journée. Évoquez ce besoin et demandez aux enfants s'ils pensent aussi avoir besoin de s'isoler. Cette étape est très importante.

Pour améliorer la participation des enfants, faites en un jeu ! Préparez des petites cartes « Lucas a besoin de rester seul » ; « papa a besoin de rester seul »

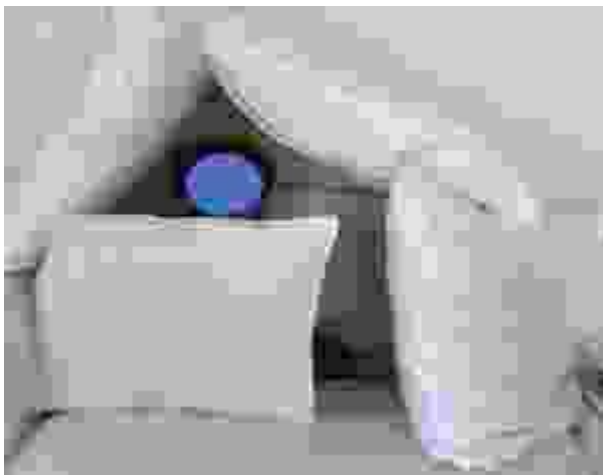
; « maman a besoin de rester seule » ou une affichette/pictogramme pour mettre sur la porte de l'endroit où l'on est isolé.

## **2. Trouvez un espace pour s'isoler :** Un espace physique et sensoriel.

Comment s'isoler si mon appartement a une seule pièce ?

On aurait tort de penser qu'espace et isolement vont toujours de pair. En effet si tout le monde est dans une seule pièce, vous pouvez quand même parvenir à vous isoler en marquant par avance des mini espaces privilégiés :

· Faire une cabane (à l'aide de mobilier et matériels non dangereux de votre domicile : chaise, livres, jouets, coussins, canapé)



· Constituer sa « zone de cocooning » (à l'aide de couvertures, coussins, peluches)



· Des espaces non conventionnels peuvent être utilisés durant cette période : le parent fait du télétravail à table. L'enfant peut jouer sous la table (avec comme règle de ne pas solliciter l'intervention de l'adulte).

Vous pouvez également vous isoler en vous évadant via un de vos sens :

- Écouter de la musique au casque produit également de l'isolement (sonore) et prévient l'interaction en permanence.
- Pouvoir se bander les yeux (isolement visuel) ET écouter de la musique (ou des romans) au casque.
- Utilisation modérée des écrans avec casque.
- Tamiser les lumières : cela apportera une baisse de stimulation pour l'ensemble de la famille.
- Jouer au roi du silence (en instaurant des temps de plus en plus long).

Si vous avez plusieurs pièces dans votre appartement,

Il est important de pouvoir s'isoler physiquement : chacun son espace et organiser des temps où les adultes sont séparés des enfants. Penser à fermer les portes du domicile.

**3. S'isoler, mais pour quoi faire ?** Ci-joint quelques suggestions :

**Pour s'amuser :**

- Organiser des activités où l'enfant peut être en autonomie sans trop de stimulations (ne pas augmenter son excitabilité) : *Jeu cherche et trouve (de type Où est Charlie ? / Lui faire sentir des odeurs et il doit noter sur un papier ce qu'il a reconnu (il ne doit venir voir l'adulte quand toutes les odeurs ont été trouvées) / Tâches ménagères qu'il a l'habitude de faire / Jeu de constructions en ne sollicitant l'adulte qu'à la fin / Classer ou ranger ses jouets dans sa chambre.*
- Permettre à l'enfant d'aller se défouler dans sa chambre et ne pas intervenir
- Permettre à l'enfant d'avoir un temps contrôlé et limité sur un écran
- Instaurer une même activité que toute la famille fait en parallèle (ex : lecture)

**Pour faire ses devoirs :** vérifier la bonne compréhension des consignes puis entraîner l'enfant à l'aide du *timer* à réaliser la tâche seul de plus en plus longtemps. Si le travail est en partie fait, même en cas d'erreurs, veillez à récompenser toujours votre enfant s'il a respecté le temps d'isolement prévu. Plus il est grand et sans grandes difficultés scolaires, plus le temps de travail en autonomie doit être long. Pour les CP, seule une partie des devoirs est possible sans vous.

**4. Pendant combien de temps ?** Le temps d'isolement change avec l'âge de votre enfant. Un jeune enfant a besoin de très peu de temps d'isolement, coupé

en plusieurs morceaux pendant la journée. Faites attention à ce qu'il ne soit ni trop court ni trop long.

Si votre enfant est peu autonome, entraînez progressivement sa capacité d'isolement : on peut utiliser un *timer* visuel pour mieux comprendre le passage du temps : isolement des parents / moment calme pour l'enfant (quitte à fragmenter en plusieurs parties avec économie de jetons...).



**5. Récompensez quand l'isolement est respecté.** Préparez des récompenses à donner aux enfants quand le temps d'isolement est respecté. Par exemple, une récompense concrète et immédiate, un moment privilégié (passer du temps avec lui sur une activité de son intérêt, le laisser jouer à son jeu préféré) ou des récompenses différées de type économie de jetons.

- Exemple de récompense de type économie de jetons : toutes les 10 minutes passée seul, je distribue un jeton/smiley/croix à mon enfant. Quand le tableau est rempli, le temps complet d'isolement est terminé et je lui donne sa récompense. Pour plus de renseignements : [Cliquez ici](#)

**En conclusion, n'oubliez pas que la solitude est un fardeau quand on la subit mais une force quand on la choisit.**