

TDA/ H

Trouble du DEFICIT de l'ATTENTION avec ou sans HYPERACTIVITE

C'est QUOI ?

Un mode persistant d'inattention et/ou d'hyperactivité-impulsivité qui interfère avec les fonctionnement ou le développement

LES SIGNES d'ALERTE

MENTALE INATTENTION

N'arrive pas à se concentrer
Etourdi.e, oublis fréquents, distrait.e
Semble ne pas écouter
Difficulté à initier une tâche, à organiser ou planifier

SYMPTÔMES

Grande difficulté d'inattention,
ET / OU
Grande difficulté à "tenir en place" (Agitation motrice incessante)
Souffrance psychique
Altération de la vie sociale (école, travail, famille, relations)
Temps des devoirs conflictuel

COMPORTEMENT HYPERACTIVITE

Remue mains, pieds, ne tient pas en place, même dans les activités de loisirs
N'attend pas son tour
Parle beaucoup, loghorrée, coupe la parole

CONSEQUENCES

Souffrance du sujet et souffrance de l'entourage (parents...) - Sentiment de Détresse
Le comportement interfère avec le fonctionnement social, scolaire ou professionnel
Altération de la qualité de vie du sujet et de l'entourage

OUTILS pour soulager ? TCC, Sophrologie, Relaxation