

# **TDAH:** SANS HYPERACTIVITÉ – LE «PETIT RÊVEUR»



Cordula Neuhaus

*Salmon Pharma*  
Une filiale de



Salmon Pharma GmbH  
St. Jakobs-Strasse 90  
CH-4002 Bâle, Suisse

[www.salmon-pharma.com](http://www.salmon-pharma.com)

83000104087



# Impressum

TDAH:  
SANS HYPERACTIVITÉ –  
LE «PETIT RÊVEUR»

de  
Cordula Neuhaus  
Psychologue diplômée  
Enseignante diplômée de  
thérapeutique  
Psychologue pour enfants  
Alleenstraße 29,  
73730 Esslingen  
Téléphone : 0711/36 7014,  
Fax: 0711/36 78 73

Éditeur :  
MEDICE  
Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn

## Le contraire de l'enfant turbulent?

Bébé, l'enfant avec TDAH sans hyperactivité est souvent particulièrement gai et enjoué, même s'il est parfois entêté, notamment lors des repas (allaitement ou biberon): il s'endort parfois ou préférera, plus tard, recevoir de la bouillie, au biberon avec un grand trou dans la tétine. Par la suite, il aimera certains aliments particuliers au point de ne réclamer qu'eux, et d'autres pas du tout, faisant montre de manifestations de refus.

Petit enfant, le petit rêveur a plein d'idées et fait de nombreuses bêtises, ce qui est le plus souvent considéré en souriant comme «amusant et enfantin» chez le très jeune enfant. S'il n'est rapidement plus question de faire la sieste, cet enfant dormira volontiers en position assise, par ex. dans la voiture ou sur le siège de la remorque pour vélo, la tête penchée de côté.

Ce qui est frappant, chez le petit rêveur comme chez l'enfant «hyper-remuant», est que ces enfants ne savent pas bien tirer les leçons de l'«expérience». Ils peuvent s'avérer particulièrement têtus lorsqu'ils ont une idée en tête et réagissent de façon excessive et désespérante lorsque leurs idées, désirs ou souhaits ne rencontrent pas l'approbation. Les cris ne sont pas rares dans ce cas. Comme chez l'enfant présentant un TDAH avec hyperactivité, les mots ne parviennent pas à le calmer, voire le rendent encore plus en colère et désespéré.



Bébé et petit enfant, le petit rêveur tout comme l'enfant turbulent en a vite assez en cas de sollicitation excessive, et est à l'occasion capable de crier pendant toute une nuit – seul un bercement lent, tranquille et bien rythmé, ainsi que des murmures apaisants prodigués pendant des heures par une personne en qui il a l'habitude de se confier parviendront à le calmer. Mais, dans l'ensemble, il est plus facile à prendre en charge.

A l'âge préscolaire, le petit rêveur se caractérise en particulier par le fait qu'il réclame toujours la même cassette ou la même histoire, si bien que père et mère commencent à se faire du souci voire refusent car ils considèrent que cela ne leur semble pas très stimulant pour le développement de l'enfant. En fait, il s'agit là d'un mécanisme d'aide pour l'enfant car il a besoin de 8 à 18 fois plus de temps pour automatiser des procédures intellectuelles (il en va de même pour l'enfant turbulent).

En général, cet enfant n'aime pas dessiner – ou, plus rarement, aime beaucoup dessiner – de préférence avec la personne en qui il a le plus l'habitude de se confier, qui parfois «esquisse» le dessin. Ne jouant que rarement seul, cet enfant préfère aider sa maman à la cuisine, à faire le ménage ou les lits.



Sa préférence ira aux jeux de rôle, là aussi souvent toujours les mêmes, et de préférence, voire presque toujours, avec une personne adulte de confiance.

Lorsqu'il est fasciné par quelque chose, le petit rêveur ne remarquerait pas la fin du monde – il ne réagit plus lorsqu'on lui adresse la parole ou lui demande de faire quelque chose, et ne comprend absolument pas l'«énervement» de son interlocuteur.

Les jeux perpétuels avec l'eau du bain, des miettes de pain etc. peuvent irriter. Rien ne va plus lorsque les parents sont vraiment pressés. Tout paraît d'une manière charmante, et parfois énigmatique, être «un peu différent». Pendant longtemps, c'est dans les couches qu'il fait caca, et ne peut s'endormir qu'en position accroupie ou avec deux sucettes, avec un doudou ou son nounours préféré (ou avec toutes ses peluches).



Caractéristique commune à de nombreux enfants – enlever ses objets préférés au «petit rêveur» déclenche immédiatement une panique extrême.

A l'âge préscolaire, le petit rêveur rencontre également des problèmes avec les enfants de son âge, même s'ils sont moins frappants, que chez l'enfant turbulent. Il devient de plus en plus apparent qu'il est d'une certaine manière «à côté de la plaque». Il ne comprend pas bien les instructions, n'écoute pas au jardin d'enfant, ne réalise souvent pas que c'est son tour de prendre la parole, réagit trop tard ou de façon incorrecte et devient souvent très tôt la risée des autres.

Le petit rêveur est en fait plus souvent une petite fille et on s'attend de ce fait à ce qu'elle se conforme à un modèle différent. Etre un peu maladroite est mieux accepté chez une fillette, de même qu'être rêveuse ou lente.

Mais tout ceci sera toutefois considéré comme inacceptable lorsque l'école commencera. La petite rêveuse est quelque peu maladroite en termes de motricité fine et graphique, bien que moins limitée que les garçons turbulents. En voyant ses devoirs pleins de taches et de ratures, personne ne peut s'imaginer avec quelle peine ce résultat a été obtenu. Le principal problème de la petite rêveuse est de se rappeler exactement la tâche qui lui a été demandée et ensuite de s'y attaquer.

Il est si pénible de parvenir à achever quelque chose de compliqué ou d'ennuyeux et qui, d'une manière ou d'une autre, rend de mauvaise humeur, ou est tout simplement trop fatigant. Et si, en plus, Maman ou Papa essaient d'expliquer de façon exhaustive de quoi il est question, le petit rêveur décroche, baille, s'étire ou se frotte les yeux. Il sera alors grondé puisque, manifestement, il fait preuve de mauvaise volonté et s'entête, etc.

#### **A chaque jour son petit drame:**

Lorsque l'on demande au petit rêveur d'aller chercher quelque chose, il en oublie la moitié en route. Il se perdra facilement sur le chemin de l'école ou de sa grand-mère, et on lui fera reproche de tout perdre, de tout oublier et d'être un enfant qui revient très cher.

Ce que le petit rêveur ne peut pas dire est qu'il a de plus en plus peur des innombrables reproches et du ton réprobateur, qui ont pour effet de le rendre encore plus tendu, encore plus oublieux et traînard.

Extrêmement sensible, un mot inamical ou un regard méchant l'atteignent droit au cœur. Les larmes coulent bien trop vite, le petit rêveur ne sait pas les retenir. Ce qu'il entend alors souvent est «pleurnicheur», ou «ne commence pas à nouveau à te mettre à pleurer», ou d'autres choses du même registre. Le petit rêveur ne souhaite pourtant qu'être gentil, et capable et rapide, mais il semble que ce soit tout simplement impossible. Le petit rêveur peut aussi «exploser», crier sa colère devant l'injustice du monde, ou, vexée, se «refermer sur elle-même» aussi rapidement qu'une porte qui claque. Ce comportement sera interprété comme une bravade ou un refus alors qu'en fait personne n'aura vraiment compris quel en était le motif!



Le petit rêveur n'est pas non plus en mesure de répondre directement à voix haute et intelligible lorsqu'il est interrogé à propos d'une situation donnée. Il lui paraît impossible de s'auto-évaluer de manière réaliste. Les réponses qui reviennent toujours sont «je ne sais pas» ou «j'ai oublié», voire un simple haussement des épaules. L'entourage ne sait plus où il en est: et si le petit rêveur était tout simplement un peu sot?

L'adulte essaye sans cesse d'expliquer avec patience les règles au petit rêveur – le passage à la dizaine, la division par écrit, les règles d'orthographe – mais il semble qu'il n'en retienne rien.

Plus on essaye de préciser les principes de base – moins ceux-ci seront retenus. Promesses et récompenses ne semblent guère avoir d'effet stimulant. Lorsque, après de longs exercices, on a enfin l'impression qu'elle a compris, la désillusion peut être grande pour la mère ou le père en voyant les résultats de l'interrogation à l'école. Faute après faute – pourquoi s'être donné tant de peine? Mais l'enfant nie avoir eu le trac. En tant qu'adulte on se trouve alors souvent confronté à des situations difficiles: l'enfant déclare (après des échecs répétés) qu'il n'a pas compris ce qui lui était demandé. Mais quelques minutes plus tard la solution est trouvée dans le livre, le cahier de maths est découvert dans l'armoire, sous les chaussettes. A la question «Pourquoi?» la réponse est toujours la même: «Je ne sais pas». Même les menaces de punition sont le plus souvent accueillies par un long regard vide et un air d'incompréhension.





Lorsque le petit rêveur est interrogé en classe, on a souvent l'impression qu'il vient juste d'atterrir d'une autre planète. Si le maître insiste pour avoir une réponse à sa question, il n'est pas rare que le reste de la classe se mette à pouffer de rire. Après un moment paraissant souvent interminable, il obtient une réponse plutôt naïve voire franchement stupide – alors qu'à un autre moment et en d'autres circonstances, lorsque l'enfant est intéressé par le sujet (et paraît tout à fait concentré), le maître obtient une réponse très pertinente. Il n'y comprend alors plus rien: **un enfant peut-il être si différent d'un moment à l'autre? Oui, c'est bien le cas des petits rêveurs!**

De même qu'un enfant avec hyperactivité, un petit rêveur qui a levé le doigt pour dire quelque chose ne sait plus ce qu'il voulait dire si le maître a d'abord donné la parole à un autre enfant. Il a tout simplement oublié ce qu'il voulait dire. Lorsque cela arrive souvent, cet enfant ne se manifestera plus s'il fait chaque fois l'objet de moqueries ou de commentaires sévères ou dévalorisants.

Lorsqu'il est interrogé sans qu'il ait levé le doigt, le petit rêveur est souvent complètement désorientée et, si le sujet n'est pas de ceux qui la fascinent, ne sait plus quelle page du cahier/livre/texte la classe est en train d'étudier...

Le même enfant peut être très créatif et faire preuve de beaucoup d'imagination lorsqu'il s'agit d'un de ses thèmes préférés. Il est par ailleurs très affectueuse et pleine de sollicitude, aime souvent beaucoup les animaux et a de nombreuses idées de jeux lorsqu'elle joue avec des enfants nettement plus jeunes qu'elle.



Les personnes, qui ne voient qu'occasionnellement le petit rêveur, sont souvent impressionnées par sa manière silencieuse d'être amicale, par ses efforts et son engagement spontané envers les autres – alors que sa mère et son père sont bien souvent agacés et prennent son caractère rêveur pour de la résistance passive, coriace, insurmontable et sur laquelle on n'a pas prise.



Les parents sont très frustrés car, chaque fois qu'ils essayent d'avoir une conversation approfondie avec leur enfant, ils ont l'impression que l'enfant ne veut pas parler, qu'ils ne parviennent pas réellement à l'atteindre. L'enfant paraît souvent anxieux ou bouleversé – mais on n'arrive pas à en savoir la raison. Les autres enfants racontent ce qui se passe à l'école, de même que les maîtres – pourquoi pas notre enfant, n'a-t-il pas confiance? Si – simplement, rien ne lui vient à l'esprit ...

A l'école, l'enfant est de plus en plus fréquemment qualifié de paresseux ou de stupide, trop sot pour quoi que ce soit, et/ou désorienté, désorganisé – mis à l'écart par les enfants de son âge, mais toutefois jamais d'une manière agressive ou provocante.

De nombreux petits rêveurs se font précocement remarquer par des maux de tête ou de ventre – une conséquence de leur tension interne croissante. Ils présentent même parfois des migraines. Et il devient de plus en plus clair qu'ils ne savent pas quoi faire ni des louanges ni des blâmes.

Bien souvent, les petits rêveurs ne deviennent que tardivement continents la nuit. Tout comme les enfants turbulents, ils ont un sommeil profond, et rien ne saurait les réveiller. Même leur propre vessie n'y parvient pas. Les gronder ne ferait qu'aggraver les choses, avec un risque d'énurésie durant la journée.



Les petits rêveurs se rongent souvent les ongles ou mâchent quelque chose, déchiquètent le papier peint à côté du lit, percent un trou dans le mur, se tortillent les cheveux pour s'auto-stimuler et se libérer de la tension. En cas de douleur intense, les petits rêveurs perdent facilement conscience (lorsqu'une douleur leur est infligée – mais ils ne savent en général pas d'où vient l'hématome. Comme les enfants hyperactifs, ils ignorent la douleur résultant de leur propre maladresse).

Bon nombre d'entre eux réagissent de manière tout aussi paradoxale, comme les enfants hyperactifs, aux médicaments sédatifs administrés avant une opération, par ex. par une agitation accrue.

## Que peut-on faire?

L'important est de reconnaître et d'accepter cette manière de considérer le monde et d'y réagir. Certains enfants se livrent d'eux mêmes à des comparaisons parfois proprement stupéfiantes pour essayer de décrire leur problème: ainsi, comme l'explique Benjamin, 6 ans, à sa maman: **«J'ai complètement raté mon devoir de mathématiques car il faisait pleine lune dans ma tête»**. Ou Tanja, 9 ans: **«Maman, je ne sais pas non plus ce qui se passe, mon cerveau passe sans cesse en économiseur d'écran»** (lorsque quelque chose n'est pas intéressant ou trop difficile).



Dans la dysrégulation centrale du système autonome d'autopilotage, le problème principal, chez le petit rêveur présentant une trop faible capacité de la mémoire immédiate est la labilité émotionnelle et surtout la dysrégulation d'un état d'éveil interne constant. Lorsque quelque chose est difficile ou ennuyant, le cerveau semble subitement passer en «mode économique». De même que chez l'enfant turbulent, la capacité de mémoire verbale et non verbale n'a pas une maturation suffisante, et il est évident que le dialogue interne de planification de l'action n'a pas lieu et c'est pourquoi cet enfant se laisse si facilement distraire de la tâche en cours.



**Le principal changement d'attitude à adopter et de ne pas se sentir personnellement visé par la facilité à oublier et par l'indécision.** Plus la réaction éducative est vive, et plus l'enfant sera tendu et peu sûr de lui, et c'est alors qu'il ne parviendra plus à retenir quoi que ce soit et développera une attente anxieuse – or il est bien connu que la peur rend bête.



Les instructions données à des enfants atteints de TDAH, quelque en soit le sous-type, ne sont pas comprises et n'ont, dans un premier temps, pas de sens pour lui. Avant qu'un enfant ne puisse accomplir une tâche, il faut qu'il ait d'abord brièvement expliqué, avec ses mots à lui, ce qu'il a à faire, ce qui nécessite de la patience; le cas échéant, une répétition mot à mot des instructions avec une intonation amicale et un regard amical peut s'avérer déterminante. Parfois, on n'a pas d'autre solution que de rester un moment debout à côté de l'enfant même sans rien dire. Ou on touche brièvement l'enfant à l'épaule, en l'entourant un court instant de son bras. Les passages d'une situation à la suivante sont si difficiles – émettre des signaux emphatiques peut aider à la «mise en route».



Les formulations doivent rester simples et concises. Un feed-back bref et pertinent, sur le champ, est nécessaire tant pour les compliments que pour les corrections, et il doit avoir lieu suffisamment souvent.

Les petits rêveurs ont eux aussi besoin de stimulations claires, sans équivoques et suffisamment fortes pour qu'ils puissent les reconnaître comme des incitations. De même que les autres enfants avec TDAH, les petits rêveurs ont besoin de 8 à 18 fois plus de temps avant qu'ils n'aient automatisée une règle, et parfois bien plus longtemps encore!

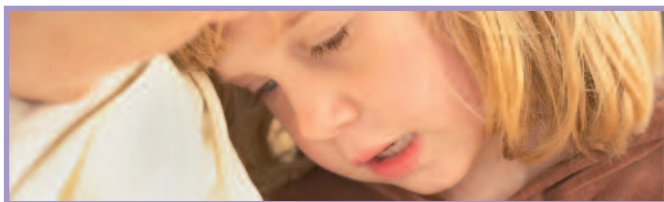
La petite rêveuse tire profit des encouragements et d'une attitude courtoise envers ses problèmes. Lorsqu'il faut à nouveau la rattraper dans son décrochage, mieux vaut commencer sa phrase par «Sabine, je viens juste de dire que j'aimerais bien que tu me dises ...» plutôt que «Sabine, où donc as-tu la tête!?»

En s'aidant de l'emploi du temps, il convient de préparer le cartable tous les soirs. Quelqu'un doit être présent pour que l'enfant remplisse ses obligations sous peine que, pendant des années, il ne fasse rien de lui-même. De même que l'enfant hyperactif, le petit rêveur s'occupe toujours au dernier moment de ce qu'il a à faire, et dans ce cas il réagit correctement car seule la «pression» de l'événement est en mesure de l'activer (mais cela ne signifie en aucun cas qu'il s'agisse de lui «mettre la pression» au sens négatif du terme!).

## Emploi du temps

Temps	Lundi	Mardi	Mercredi
1. 7 <sup>55</sup> -8 <sup>40</sup>	Musique	Éthique	Biologie
2. 8 <sup>40</sup> -9 <sup>25</sup>	Math	Géographie	Sportif
3. 9 <sup>25</sup> -10 <sup>30</sup>	Math	Géographie	Musique
4. 10 <sup>30</sup> -11 <sup>15</sup>	Art	Musique	

Contrairement à l'enfant hyperactif, le petit rêveur fuit de moins en moins sa responsabilité dans ses échecs. Il se sent très tôt dévalorisé, a toujours mauvaise conscience, à constamment l'impression qu'il va être pris en flagrant délit, et il a honte. Evoquer avec humour sa maladresse sans insister de façon culpabilisante ou aborder brièvement son mal-être ressenti peut s'avérer utile («Ce n'est décidément pas ton jour, n'est-ce pas?»).



De même que l'enfant hyperactif, il a d'abord tendance à suivre la première idée spontanée qui lui vient à l'esprit mais, rendu moins sûr de lui par ses échecs, il devient de plus en plus hésitant et préfère éviter de faire ou de dire quoi que ce soit par peur de se tromper.

Plus il est intelligent et mieux il parviendra à donner le change à l'école, mais avec la complexité et l'exigence de rapidité croissantes, il fera tôt ou tard «nauffrage» (le plus souvent à partir de la 3<sup>e</sup> ou de la 7<sup>e</sup> classe). Adolescent, il sera particulièrement à risque de conduites excessives auto-destructrices, tels que tabagisme, abus d'alcool, boulimie ou anorexie, il se précipitera dans des relations amoureuses excessives marquées par beaucoup de souffrances.

**De même que l'enfant hyperactif, le petit rêveur tirera bénéfice d'un environnement qui sait**

**l'estimer, qui est bien structuré et prévisible, sous contrôle – avec infiniment de patience.**

On peut probablement dire qu'il a choisi le sous-type de TDAH le plus difficile: souvent méconnu, oublié, mal diagnostiqué. Et il se définira souvent par la suite par une disponibilité pouvant aller jusqu'à l'abnégation – et en ne tenant pas assez compte de ses propres aspirations. Un soutien affectueux mais sans failles, notamment par des leçons particulières mises en œuvre suffisamment tôt en cas de troubles des apprentissages (sans attendre en se disant que «ça viendra bien un jour!»), le cas échéant par des thérapies tant fonctionnelles que médicamenteuses, avec une observation attentive à la recherche de troubles du développement (de nombreux petits rêveurs présentent malheureusement une dyscalculie), permet de réduire le risque d'évolution vers de graves troubles de l'humeur. En effet, à ce stade tardif, le traitement de ces troubles reste malheureusement infructueux.

Lorsque l'indication est correctement posée et l'enfant bien suivi, les médicaments sont tout aussi efficaces chez le petit rêveur que chez l'enfant hyperactif – la mise en route du traitement est cependant plus difficile. L'objectif, en termes de symptômes, est un état d'éveil interne plus constant, une humeur plus stable, davantage de précision lors de l'observation et des réactions plus rapides – **en somme que l'enfant soit plus «atteignable»** Souvent, seul le traitement médicamenteux est efficace, même et surtout pendant la puberté par les temps malheureusement toujours plus difficiles et si changeants que nous vivons actuellement.