**L'hyperactivité**

Mis à jour le 27/10/2014

**L’enfant souffrant de TDA/H se montre inattentif et très impulsif… Ses comportements excessifs affectent durablement sa vie, à la maison comme à l’école.**

## SylvieJe pensais toujours être responsable de son comportement

Maxime a deux ans et demi, il est à la crèche et même si sa bouille fait craquer tout le monde, il s’est déjà ouvert le front deux fois. Il ne marche pas mais court et bouge tout le temps. Il en est même dangereux, vous échappe en quelques secondes et n’a aucune notion du danger. Il est toujours assez obéissant, mais il n’arrête pas, grimpe partout !

Non ! Ce n’est pas possible ! Pas encore ! Pas lui aussi !

w. Julien a cinq ans. La situation est catastrophique, les journées sont dures, épuisantes, stressantes et nerveusement, limite supportables. Je ne me maîtrise plus, pique des colères mémorables, tape beaucoup et lui mets des raclées dont je ne me serais pas crue capable. Au cours d’une de mes colères, j’ai, comment dire, la rage ! Il a peur de moi et se couche par terre, je lève le pied et je me retiens !

Mais qu’est-ce que je fais ? Je suis folle ! Je deviens folle !

Je ne me contrôle plus, l’estomac me brûle en permanence. Je m’en rends malade, je me fais peur !

J’essaie pourtant de prendre mon mal en patience, c’est si dur et mon mari n’est pas très favorable concernant toutes mes démarches.

« C’est un enfant difficile, c’est tout ! Ça passera ! »

Mais il est très pris par la construction de notre maison alors le quotidien… Il ne le perçoit pas réellement. Il ne se rend pas compte de la situation. J’ai donc accepté la médication. Peu de jours après le début du traitement, la situation évolue déjà. Julien est en moyenne section. La maîtresse note un changement certain, même si ce n’est pas spectaculaire. Nous aussi, Julien est un peu plus calme et surtout moins agressif et de meilleure humeur, ouf, un peu de répit.

Les résultats ne sont certes pas spectaculaires au départ, mais ils sont réels. Les crises et les conflits s’estompent peu à peu. Il faudra tout de même plusieurs mois pour voir une nette amélioration dans ma relation avec Julien. Mais le dialogue a repris progressivement. On est sorti de l’impasse doucement. Je ne sais pas comment les choses auraient pu évoluer sans, mais je sais, maintenant, avec le recul, l’effet positif dont on a bénéficié avec.

Une phrase a retenu toute mon attention un matin. Nous étions prêts à partir quand soudain Julien me dit inquiet : « Maman, t’as oublié de me donner ma gélule. »

Je lui réponds :

– « C’est bien d’y penser tout seul mon chéri.

– Tu sais, maman, si j’y pense, c’est parce que je n’ai pas envie d’être puni et quand je ne la prends pas, ça m’arrive souvent. »

Je suis restée interloquée ! Je ne m’y attendais pas du tout et je ne me doutais pas qu’il fasse la différence avec ou sans !

Je me dois aussi de parler des effets secondaires. Car, comme beaucoup de médicaments, celui-ci n’échappe pas à la règle. Le premier fut la perte importante de l’appétit, essentiellement à midi, point culminant de l’efficacité du traitement dans la journée.

Je me suis adaptée. Non sans difficulté. Il m’était pénible de le voir picorer, sans aucun plaisir, le contenu de son assiette. Passer à table était, pour lui, devenu une corvée. Il ne me manquait que ça… Si j’emploie l’imparfait, c’est que cet aspect anorexigène du méthylphénidate a disparu en grandissant. Il se plaint aussi, régulièrement, de nausées et maux de tête, sans pouvoir confirmer ou infirmer un lien direct avec le traitement.

Ces effets secondaires ont toujours été gérables et moindres, en contrepartie des effets positifs. Nous nous y sommes habitués, sans pour autant les minimiser et toujours les prendre en considération. Il nous arrive de faire des tests pour vérifier, autant que possible, l’implication du concerta ou de la ritaline et de nous adapter, soit en posologie, soit en alternant le concerta et la ritaline, version libération prolongée ou libération immédiate, dont les effets secondaires varient vraisemblablement en fonction de l’âge par exemple.

Je vais enfin obtenir des réponses, car l’incertitude est difficile à vivre. Quoiqu’un diagnostic ne soit pas facile à digérer, il m’aura fallu attendre les six ans de Julien pour l’avoir. Il est donc TDAH, trouble déficit d’attention avec ou sans hyperactivité.

Enfin un diagnostic ! Qui n’a rien changé à mon quotidien, mais qui aura eu le mérite de m’aider à déculpabiliser.

Je dois aussi avouer que je craignais d’être confrontée à quelque chose de plus grave, plus irréversible, comme la bipolarité ou autres maladies psychiatriques.

Pourquoi m’a-t-il tant aidé à déculpabiliser ? Sûrement parce que je pensais toujours être responsable de son comportement. Le diagnostic seul n’a pas fait disparaître ma culpabilité, il m’a fallu deux ans de discussion et de travail avec le Dr P. pour arriver à ce résultat.

À l’annonce du diagnostic, tout se bouscule dans mon esprit. Je suis à la fois triste et soulagée. Je prends conscience que le chemin sera long et régulièrement difficile, je ne m’étais malheureusement pas trompée. Par contre, je suis de plus en plus et de mieux en mieux entourée. Je me sens de moins en moins seule.

(…)La vie de tous les jours, c’est aussi être confrontée au regard et au jugement des autres. C’est après les troubles de mes enfants, la chose la plus difficile. Déjà fragilisée par ma propre remise en question et ma propre culpabilité, le regard extérieur peut devenir très lourd à porter. Nous passons continuellement pour de mauvais parents, ne sachant pas éduquer nos enfants. Au sein de notre propre famille aussi, les jugements ont leur place et c’est pire encore. Là où on aurait tant besoin de trouver du réconfort, de l’aide et de la compréhension on trouve des critiques, du désintérêt et pire de la part de certains, un rejet. J’ai vécu des moments difficiles où j’ai bien cru couler. Je pensais par moment être incapable de faire face et de m’en sortir. Mais je me suis toujours accrochée, pour eux.

J’ai tout de même eu la chance d’être soutenue par ma mère et d’autres membres de ma famille qui auront su m’écouter et auront essayé de comprendre. Pour d’autres, l’indifférence s’explique sûrement par la peur de l’inconnu, la peur d’admettre la souffrance et la maladie d’un être cher. Ou aussi plus couramment appelé le syndrome de l’autruche !

Il y a les attitudes, les regards et mieux encore, les mots parfois cinglants et très révélateurs de ce que peut être la bonté humaine. Tous ces gens qui vous jugent sur une impression, en quelques minutes, ne connaissant rien de votre vie, rien de vos enfants et de leur histoire. Du haut de leur ego sûrement surdimensionné, ils vous cataloguent et leur sentence est sans appel !

Un jour, j’attends mon tour chez le marchand de primeurs, Julien est intenable et n’écoute rien, il touche à tout, sautille, se suspend à la poussette où son frère est tranquillement assis, manque de le faire tomber. La vendeuse me toise, d’un regard entendu, tout en servant une cliente passablement agacée. Cette dernière, n’y tenant plus, me dit en partant :« Madame, quand on n’est pas capable d’élever des enfants, on n’en fait pas ! »

Et elle a l’air fière d’elle ! Je reste stoïque, sans voix et ce n’est pourtant pas mon genre. Vieille peau ! ai-je en tête, ainsi qu’une longue série de petits noms d’oiseaux, en quittant le magasin sans mes fruits.

Il y a les réflexions dans les supermarchés, où leurs comportements posent rapidement problème. (…) Et de résister, une fois arrivée sur le parking, à l’envie d’installer les sacs sur les sièges auto et les gosses dans le coffre de la voiture ! Très très tentant !

Le nombre de fois où j’ai entendu « ouh la la » ou « pfffou » ou « Ils sont à vous ces petits monstres ? »… Je ne les compte plus, ça fait partie de la routine.

**Témoignage extrait de Mon enfant est hyperactif (TDAH), Regards croisés d’une maman et d’une pédopsychiatre, De Boeck, 2012.**