

● TROUBLE DU NEURODÉVELOPPEMENT

Le TDAH : comprendre et accompagner son enfant

🕒 6 min de lecture 📄 Fiche destinée aux parents

📁 PCO 24 × Psychopedia Formations

Votre enfant a du mal à se concentrer, à rester en place, à attendre son tour ? Vous vous interrogez sur un possible TDAH ? Cette fiche vous aidera à mieux comprendre ce trouble, à reconnaître ses signes, et à savoir vers qui vous tourner.

1. Qu'est-ce que le TDAH ?

Le **TDAH** est un **trouble du neurodéveloppement** (TND). Cela signifie qu'il est lié à un fonctionnement particulier du cerveau de votre enfant, présent dès la naissance, et qui se manifeste durant l'enfance.

Il se caractérise par trois grandes dimensions, qui peuvent être présentes seules ou combinées :

- **L'inattention** : difficulté à maintenir son attention, à terminer ce qu'il a commencé, à organiser ses affaires
- **L'hyperactivité** : besoin permanent de bouger, difficulté à rester assis, agitation
- **L'impulsivité** : difficulté à attendre son tour, à réfléchir avant d'agir, à inhiber une réaction

Selon l'INSERM, **environ 5 % des enfants d'âge scolaire sont concernés** par le TDAH. C'est l'un des troubles du neurodéveloppement les plus fréquents.

Le TDAH n'est pas une maladie au sens classique : c'est une particularité du fonctionnement cérébral, en grande partie d'origine génétique. Il n'est ni causé par une mauvaise éducation, ni par les écrans, ni par l'alimentation.

2. Comment se manifeste le TDAH chez l'enfant ?

Tous les enfants peuvent être agités, distraits ou impulsifs à certains moments. Ce qui caractérise le TDAH, ce sont des comportements :

- **Présents depuis au moins 6 mois**
- **Apparus avant l'âge de 12 ans**
- **Présents dans plusieurs lieux** (école, maison, activités...)
- **Qui ont un retentissement réel** sur la vie quotidienne, les apprentissages, les relations

Signes d'inattention fréquents

- Fait des erreurs d'étourderie dans les devoirs
- A du mal à terminer ce qu'il commence
- Semble ne pas écouter quand on lui parle
- Perd souvent ses affaires (cartable, vêtements, jouets)
- Est facilement distrait par ce qui l'entoure
- Oublie les consignes ou les rendez-vous

Signes d'hyperactivité et d'impulsivité fréquents

- A du mal à rester assis, gigote en permanence
- Court, grimpe, parle beaucoup
- A du mal à jouer calmement
- Coupe la parole, ne peut pas attendre son tour

- Répond avant la fin des questions
- Agit sans réfléchir aux conséquences

À noter

Le TDAH se présente parfois **uniquement sous une forme inattentive**, sans hyperactivité visible. Cette forme est plus fréquente chez les filles et passe souvent inaperçue, car l'enfant est calme mais « dans la lune ».

3. Les idées reçues à dépasser

Beaucoup de fausses croyances circulent sur le TDAH. Voici les plus courantes :

« C'est juste un enfant mal élevé »

Faux. Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental d'origine principalement génétique (héritabilité estimée à 70-80 %). Les parents ne sont en aucun cas responsables.

« Il fait exprès, il pourrait se concentrer s'il voulait »

Faux. L'enfant avec TDAH a un fonctionnement cérébral différent qui rend la régulation de l'attention plus difficile. Paradoxalement, sur des activités qui le passionnent, il peut entrer en **hyperfocus** et rester concentré des heures.

« Le TDAH disparaît à l'adolescence »

Faux. Environ **60 à 70 % des enfants** continuent à présenter des symptômes à l'âge adulte. C'est pourquoi un repérage et un accompagnement précoces sont essentiels.

« Donner des médicaments rend les enfants zombies »

Faux. Les traitements médicamenteux du TDAH, lorsqu'ils sont indiqués et bien dosés, améliorent l'attention sans altérer la personnalité. Ils ne sont pas systématiques et toujours discutés avec le médecin.

« Le TDAH est causé par les écrans »

Faux. Le TDAH n'est pas causé par les écrans, mais l'usage excessif d'écrans peut aggraver les symptômes et la qualité du sommeil.

4. Qui consulter et quand ?

Quand consulter ?

Si vous repérez plusieurs des signes décrits ci-dessus, qu'ils durent depuis plus de 6 mois et qu'ils ont un impact à l'école, à la maison ou avec les autres enfants : **parlez-en sans attendre**. Plus le repérage est précoce, plus l'accompagnement est efficace.

Vers qui se tourner en premier ?

1. **Votre médecin traitant** ou le **pédiatre** : il fait une première évaluation et oriente vers les professionnels adaptés
2. **Le médecin scolaire ou le médecin de PMI** : il peut également repérer les difficultés
3. **La PCO 24** : si votre enfant a entre **0 et 12 ans** et présente des signes de TND, la PCO 24 coordonne le bilan et oriente vers les bons professionnels

Le diagnostic du TDAH

Le diagnostic est posé par un **médecin spécialiste** (pédopsychiatre, pédiatre formé au TDAH, neurologue). Il repose sur :

- Un **entretien approfondi** avec les parents et l'enfant

- Des **questionnaires standardisés** remplis par les parents et les enseignants (échelles de Conners par exemple)
- Si nécessaire, des **bilans complémentaires** : bilan psychologique, psychomoteur, orthophonique, ergothérapeutique selon les difficultés associées

Le diagnostic n'est **jamais posé sur la seule base d'un test rapide** : c'est toujours un faisceau d'indices cliniques.

5. Que peut-on faire à la maison ?

En attendant le bilan ou en complément de l'accompagnement, plusieurs aménagements simples peuvent aider votre enfant au quotidien.

Structurer le quotidien

- **Routines stables** : mêmes horaires pour les repas, devoirs, coucher
- **Planning visuel** : utilisez des pictogrammes ou un planning hebdomadaire affiché
- **Consignes courtes** : une consigne à la fois, formulée positivement

Préserver le sommeil

Le sommeil est essentiel : un enfant fatigué a beaucoup plus de mal à se concentrer. Couchez-le à heures régulières, limitez les écrans le soir.

Encourager l'activité physique

Une activité sportive régulière (de préférence en extérieur) aide à canaliser l'énergie et améliore la concentration.

Valoriser et encourager

- **Repérez et soulignez ses réussites**, même petites
- Évitez la sur-correction : focalisez sur 1-2 comportements à la fois

- Mettez en place un **système de renforcement positif** (tableau de récompenses, encouragements concrets)

Communiquer avec l'école

N'hésitez pas à informer l'enseignant des difficultés repérées. Des aménagements simples (place devant le bureau, consignes répétées, pauses autorisées) peuvent faire une grande différence.

Prendre soin de vous

Élever un enfant avec TDAH peut être épuisant. Parlez à d'autres parents, rejoignez une association (**TDAH France, HyperSupers**), et n'hésitez pas à demander un soutien psychologique pour vous-même.

6. Le rôle de la PCO 24 dans le parcours

La **PCO 24** (Plateforme de Coordination et d'Orientation de Dordogne) est un dispositif **gratuit, pris en charge à 100 %** par l'Assurance Maladie, qui accompagne les enfants de **0 à 12 ans** présentant une suspicion de TND, dont le TDAH.


Ce que fait la PCO 24

- **Coordonne le parcours de bilan** : elle organise les rendez-vous chez les professionnels nécessaires (psychologue, psychomotricien, ergothérapeute, orthophoniste, médecin)
- **Centralise les comptes-rendus** et fait le lien entre tous les intervenants
- **Orienté** vers les structures adaptées si un diagnostic est posé
- **Soutient les familles** tout au long de la démarche

Comment accéder à la PCO 24 ?

L'orientation vers la PCO 24 se fait **par un médecin** (médecin traitant, pédiatre, médecin scolaire). C'est lui qui remplit le « formulaire d'adressage » et

l'envoi à la plateforme. Une fois adressé, vous serez contacté par la PCO 24 pour un premier rendez-vous d'évaluation et la mise en place du parcours.

 **Bon à savoir** : pendant toute la durée du parcours PCO (1 an renouvelable une fois), **tous les bilans et accompagnements coordonnés par la plateforme sont gratuits** pour votre famille.

7. En résumé

- Le **TDAH est un trouble du neurodéveloppement** d'origine principalement génétique, qui touche environ 5 % des enfants
- Il se manifeste par de l'**inattention**, de l'**hyperactivité** et/ou de l'**impulsivité**, présentes dans plusieurs environnements depuis plus de 6 mois
- Il **n'est pas causé** par l'éducation, les écrans ou l'alimentation
- Le **diagnostic** est posé par un médecin spécialiste, sur la base d'un faisceau d'indices cliniques
- **Plus le repérage est précoce, meilleur est le pronostic**
- La **PCO 24** vous accompagne gratuitement dans le parcours de bilan, sur orientation d'un médecin
- À la maison, vous pouvez agir en **structurant le quotidien**, en **préservant le sommeil**, en **valorisant votre enfant** et en **communiquant avec l'école**

Pour aller plus loin

- [Recommandations de la HAS sur le TDAH \(2024\)](#)
- [Dossier INSERM sur le TDAH](#)

- Associations de soutien : **TDAH France, HyperSupers TDAH France**



PCO 24 Dordogne × Psychopedia Formations

Plateforme de Coordination et d'Orientation pour les troubles du neurodéveloppement

pco.psychopedia-formations.fr

Fiche rédigée par l'équipe PCO 24, en partenariat avec Psychopedia Formations. Sources : Haute Autorité de Santé (HAS), Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), Institut du Cerveau de l'Enfant (Robert-Debré). Mise à jour : juin 2026.