

D^{re} Annick Vincent

Mon cerveau a besoin de lunettes



Le **TDAH** expliqué
aux enfants

Découvre avec moi
le **T**rouble du **D**éficit de
l'**A**ttention avec
ou sans **H**yperactivité!



Mots d'adultes atteints de TDAH

Je me souviens, quand j'étais petite, on me traitait d'étourdie et de moulin à paroles. Malgré l'aide de mes parents, étudier était très difficile. J'étais lunatique, impulsive et lente. J'avais de la difficulté à m'organiser. On me pensait paresseuse. Je me sentais inférieure aux autres et menacée par l'échec scolaire. Malgré tout, j'aimais apprendre.

Trente-quatre années me séparent de Tom. Si j'avais eu la même chance que lui, j'aurais connu une meilleure réussite scolaire, une vie sociale plus harmonieuse, une carrière à mon goût et, par conséquent, j'aurais développé une meilleure estime de moi.

Maintenant, je sais ce qui me caractérise, je suis fière de qui je suis, je mets des stratégies en place et je me soigne. Mon goût d'apprendre est toujours présent et je suis plus enthousiaste. Maintenant que je suis mieux outillée, la vie me semble plus prometteuse.

Catherine





Enfant, j'étais comme Tom. L'école était un cauchemar qui me donnait mal au ventre. Néanmoins, grâce au soutien de mes parents et à mon petit côté créatif et perfectionniste, j'ai franchi toutes les étapes jusqu'à l'université. Je remettais toutefois mes travaux en retard, et ils étaient truffés d'erreurs de distraction. Résultat: je demeurais stressée et convaincue que le moteur de ma voiture (mon cerveau) ne suffisait pas à la tâche.

Depuis, j'ai compris ce qui n'allait pas et je mets des «lunettes». Je n'ai plus l'impression d'errer dans un labyrinthe. Je roule sur une autoroute dans une bonne voiture. J'ai du succès dans mon travail. Je suis fière de ce que j'ai accompli et je ne veux surtout pas que mon garçon, qui connaît les mêmes difficultés que moi, vive les questionnements qui ont assombri ma jeunesse.

Heureusement, il a la chance d'être entouré de gens qui comprennent bien la nature de son trouble. Avec ses «lunettes», il va bien maintenant. Il utilise les trucs qu'on lui donne, il se concentre et il retient mieux les notions vues en classe. Il a une meilleure estime de lui-même.

Aujourd'hui, mon seul regret est de ne pas avoir pu porter ces «lunettes» quand j'avais l'âge de Tom. Quelle chance il a !

Carole



Remerciements

Un merci tout spécial aux petits et grands vivant avec le TDAH, qui nous permettent de mieux comprendre et de mieux intervenir en partageant avec nous leur vécu et leurs stratégies pour s'adapter à ce trouble neuro-développemental. Merci aux intervenants du milieu, aux parents, aux professeurs, aux professionnels de l'éducation et de la santé ainsi qu'aux chercheurs pour leurs efforts constants pour mieux saisir la complexité de ce trouble et y trouver des traitements sur mesure.

Un merci du fond du cœur à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration de ce livre, à ma famille et à mes amis, à mes patients, à mes collègues, ainsi qu'aux élèves, aux parents et au personnel de l'école Les Sources. Votre contribution, votre soutien et votre enthousiasme pour ce projet ont permis qu'il prenne forme, qu'il évolue et qu'il devienne ce qu'il est aujourd'hui.

Merci aussi aux lecteurs, que leur curiosité et leur intérêt à mieux comprendre le TDAH soient contagieux! Bonne lecture!

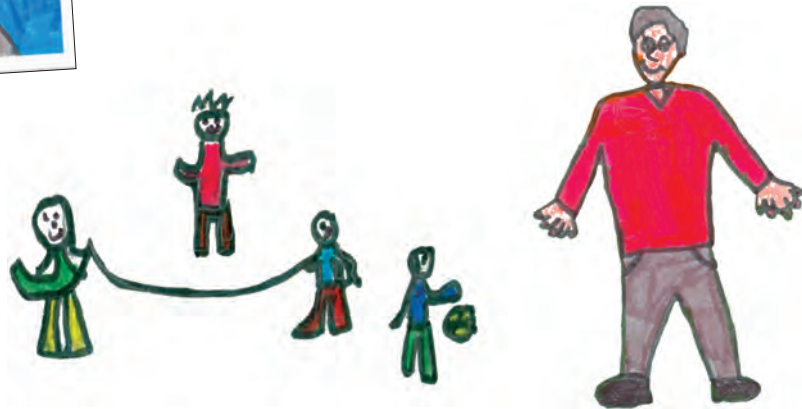
Annick Vincent
Médecin psychiatre





BONJOUR ! Je m'appelle Tom.
J'ai huit ans et je suis en
troisième année. Voici ma famille.

Je vais à l'école. Voici mes amis
et mon enseignante.



Je suis créatif, passionné,
drôle et attachant.



Je vais te confier un grand secret.
**Depuis que je suis petit, je suis
facilement dans la lune** 🌙.



« Je vais te confier un grand secret. Depuis que je suis petit, je suis facilement dans la lune. Mes idées partent dans tous les sens, comme du pop corn qui éclate ! C'est difficile de rester concentré quand mes pensées se bousculent dans ma tête comme des autos tamponneuses... »



Tom a 8 ans et compose avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). À travers son journal fictif, il ouvre les portes de son quotidien et permet aux jeunes, mais aussi aux parents et aux intervenants, de mieux comprendre le TDAH et de l'appivoiser. Amusant et inventif, le récit de ce personnage attachant plonge les lecteurs dans une réalité qui présente son lot de défis, et surtout, qui n'a rien d'imaginaire ! Parsemé de trucs efficaces et de conseils pratiques pour mieux vivre avec le TDAH, ce livre constitue l'outil incontournable qui saura répondre aux nombreuses questions des petits comme des grands.

© PATRICE AUDET



Médecin psychiatre, **ANNICK VINCENT** est spécialiste du TDAH depuis plus de 20 ans. Communicatrice de renommée internationale, elle fait bénéficier de son expertise autant le grand public que les professionnels de la santé et de l'éducation afin que tous soient outillés pour aider les personnes atteintes de TDAH à développer leur plein potentiel.

ISBN 978-2-7619-4955-2



9 782761 949552

Groupe
Livre
Québecor Média