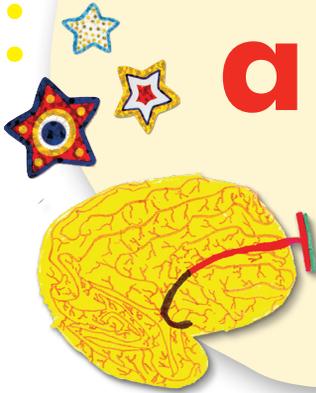


D<sup>re</sup> Annick Vincent

# Mon cerveau a besoin de lunettes



4<sup>e</sup>  
édition

Le **TDAH** expliqué  
aux enfants



**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 aux 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 afin de mieux saisir la complexité de ce trouble et d'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 !

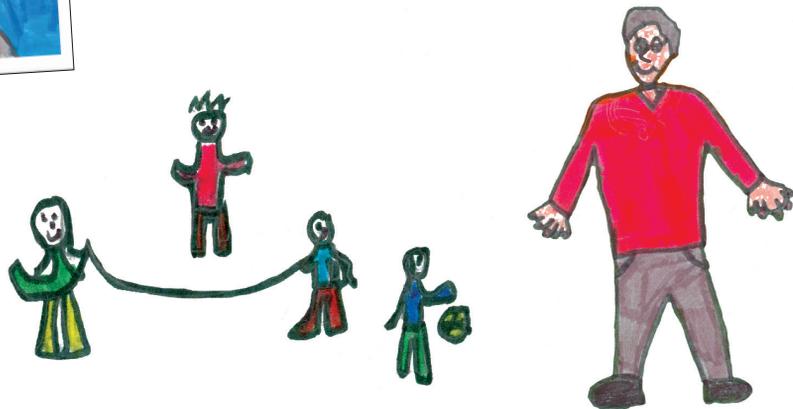
Annick Vincent  
Médecin psychiatre





**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.

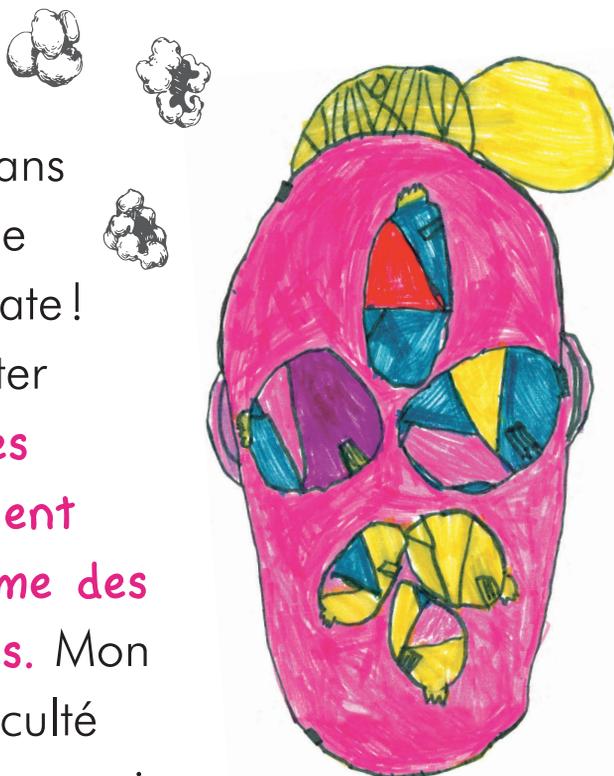


Je suis créatif, passionné,  
drôle et attachant.



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

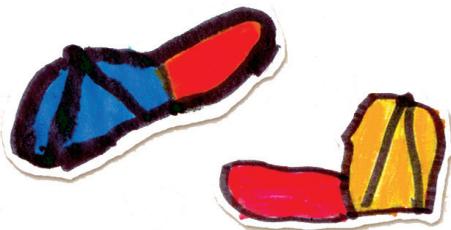
Mes idées partent dans tous les sens, comme du pop-corn qui éclate ! C'est difficile de rester concentré quand **mes pensées se bousculent dans ma tête comme des autos tamponneuses**. Mon cerveau a de la difficulté à faire le tri parmi ce que je vois, ce que j'entends ou ce que je pense. Tout ce qui m'entoure exerce un extraordinaire pouvoir d'attraction !



**J'ai beau m'appliquer, je suis facilement distrait, je fais des erreurs d'inattention.**

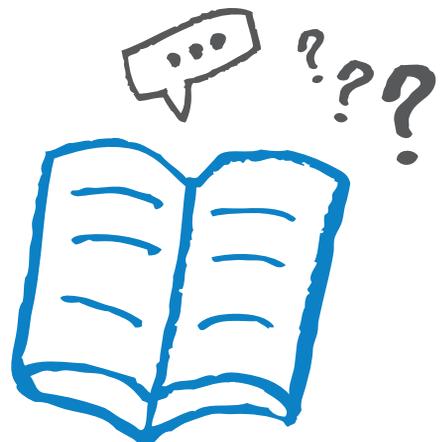
Même quand je révise, j'en échappe ! J'oublie... Ah oui, j'oublie tellement qu'il m'arrive de remettre ma feuille d'examen sans en compléter une section. J'oublie où est ma boîte à lunch, mon agenda ou mon sac de sport.

Combien de fois mes parents sont revenus à l'école m'apporter ce qui était resté à la maison..., ou sont retournés à l'école, le soir, y rechercher le matériel qui me manquait! Ils me disent que je suis un futur astronaute, mais tellement dans la lune qu'ils doivent piloter aller-retour ma navette spatiale... Combien de temps perdu pour retracer ce que j'égaré sur mon chemin!

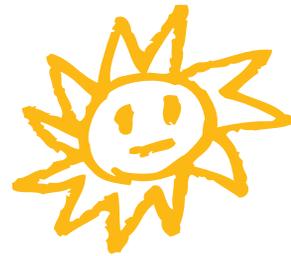


*«Où est encore passée ma casquette?»*

Même si je fais des efforts, c'est plus fort que moi. Je lis, mais pour retenir les détails d'une histoire, il faut que je recommence ma lecture encore et encore.



J'oublie le temps qui passe.  
Il m'arrive même d'être en  
retard. On dirait parfois que  
mon cerveau a du mal à  
démarrer, ou qu'il part à la  
vitesse grand V, mais pas  
toujours dans la bonne  
direction...



**On me surnomme  
la girouette.**

Tout m'attire ! J'ai de  
la difficulté à commencer  
une tâche, mais aussi  
à terminer ce que  
j'entreprends, car  
je perds le fil et je  
m'éparpille en cours de  
route. C'est très frustrant  
parce que, même si j'y mets  
toute mon énergie, j'ai du  
mal à m'organiser .

