

# L'IMPULSIVITÉ

AGIR SANS FREINS



## QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'impulsivité est la difficulté à mettre de frein à nos actes, nos paroles, nos pensées ou nos émotions. C'est ce qu'on appelle le principe d'action-réaction. Ce principe peut mettre le jeune en danger puisqu'il ne prend pas le temps de se questionner sur ces agissements avant de les faire.

L'impulsivité fait souvent surface lorsqu'il y a beaucoup de consignes. Lors de jeux libres par exemple, on distingue moins les enfants TDAH, alors que c'est le contraire dans un contexte avec beaucoup de restrictions.

## LES EFFETS

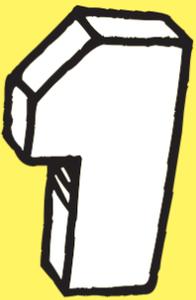
- Réagis très vivement aux stimuli.
- Incapacité de se taire, couper la parole à tout moment, vouloir répondre à une question avant même qu'elle soit terminée et lors du tour de parole répondre je ne sais plus
- Incapacité de mettre un frein au plaisir immédiat
- Faire le clown dans les moments les moins opportuns quand il faut garder le silence
- L'incapacité à prendre une distance de ses émotions.

## APPRENTISSAGE

L'impulsivité fait que le jeune anticipe moins que tout autre jeune les conséquences possibles de ses actes. Il réfléchit peu avant d'agir. C'est seulement après coup qu'il se rend compte des conséquences.

Il est possible d'améliorer sa capacité à réfléchir avant d'agir ou parler. Cela demande un entraînement et des efforts de la part du jeune. Plusieurs techniques de relaxation peuvent aider. De plus, apprendre au jeune un vocabulaire lui permettant de décrire ses émotions et ses sensations, l'aidera à mieux verbaliser et donc moins passer à l'acte.

## STRATÉGIE



### OFFRIR UN ENCADREMENT

L'enfant TDAH a un faible contrôle intérieur, un encadrement adéquat donne un contrôle venant de l'extérieur à l'enfant. Un encadrement implique de prévoir une structure, d'avoir une routine la plus stable possible et d'avoir des règles. Bref, tout ce que l'adulte peut mettre en place pour que les choses soient claires.

L'encadrement veut aussi dire prévention. Connaître les signaux d'impulsivité de l'enfant aide à agir avant qu'il n'explose. De plus, il est possible d'entraîner les jeunes aux façons de réagir dans diverses situations et de prévenir avant de s'y rendre.

## STRATÉGIE

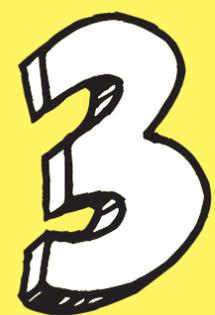


### AVOIR DES RÈGLES SIMPLES ET RÉALISTES

Les règles doivent être simples et claires autant que possible. L'enfant doit savoir à quoi l'on s'attend de lui. Pour ce faire, un système visuel est une très bonne méthode. Les TDA/H ont parfois plus de facilité avec le visuel qu'avec des consignes dites.

Lorsque vous intervenez sur de mauvais comportements, attardez-vous seulement sur le plus important et ignorez le reste.

## STRATÉGIE



### ENCOURAGER UN SAIN DÉFOULEMENT

Permettre à l'enfant de se défouler le plus souvent possible. Lui permettre de bouger est primordial. Les enfants TDA/H ont encore plus besoin de dépenser leur énergie, permettez-leur de la dépenser sans contrainte. Dites-leur qu'ils peuvent se laisser aller.

Un sain défolement peut être de courir, de sauter, de donner des coups dans un coussin, de crier un bon coup, etc. Déterminer avec votre enfant ce dont il a besoin et laisser le faire.

## STRATÉGIE



### REMETTRE À L'ENFANT LA RESPONSABILITÉ DE SES BONS ET DES MAUVAIS COUPS

Un jeune TDA/H éprouve des difficultés à associer les causes d'un comportement à ses conséquences. Pour apprendre le sens de ces actes, il a besoin qu'on lui fasse prendre conscience et qu'on lui souligne. Ainsi, il apprend à se valoriser par des comportements adéquats et à corriger ses comportements inadéquats.

Autant après un bon ou un mauvais geste, faire un retour avec votre enfant sur ce qui vient de se passer. Décrivez en détail ce qu'il vous a plu et déplu dans son comportement. Pour ce faire, il est important d'agir aussitôt le geste posé.

Sources :

1.HERRY, André. (2013). Le TDAH en quelques mots et quelques images. TDAH/H Belgique.

2.SAUVÉ, Colette. (2018). Apprivoiser l'hyperactivité et le déficit de l'attention. 2ième édition. CHU Sainte-Justine.