

PLAN DE LA CONFÉRENCE

Dans la conférence que vous allez découvrir, j'ai choisi de parler d'un thème que je rencontre très souvent dans mes guidances parentales : les tempêtes émotionnelles chez l'enfant TDAH : comprendre pour mieux accompagner.

1

Dans un premier temps je vous proposerais de mieux comprendre le TDAH chez l'enfant en mettant en lumière les spécificités qui peuvent justement favoriser l'apparition de tempêtes émotionnelles.

2

Dans un deuxième temps, nous verrons ce que sont les tempêtes émotionnelles. Nous aborderons la dysrégulation émotionnelle qui permet de comprendre pourquoi ces émotions peuvent devenir si intenses et difficile à apaiser chez les enfants avec un TDAH.

3

Enfin et pour finir, je vous partagerais quelques clés essentielles pour accompagner ces tempêtes émotionnelles

PARTIE 1

LE TDAH CHEZ L'ENFANT

**Ses spécificités et ses difficultés qui peuvent
favoriser l'apparition de tempêtes
émotionnelles**

Qu'est-ce que le TDAH ?

Le TDAH est un trouble d'origine neurologique c'est ce que l'on appelle un TND un trouble du neuro développement, d'origine neurologique. Il combine 3 symptômes l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.

Quels sont les symptômes ?

Les symptômes du TDAH se divisent en 3 groupes : l'inattention l'impulsivité et l'hyperactivité.

L'inattention :

grande distractibilité, difficulté à se concentrer et grande distraction exemple. La personne va être sensible à tous les stimuli ce qu'elle voit ce qu'elle entend.

L'impulsivité :

impatience et difficulté à attendre : caractère imprévisible, couper la parole, avoir du mal à attendre son tour.

L'hyperactivité :

besoin incontrôlable de bouger et une agitation incessante. C'est aussi une agitation interne



LES FONCTIONS EXÉCUTIVES

- Les fonctions exécutives correspondent à l'ensemble des capacités qui permettent de s'organiser, de planifier, d'anticiper, de réguler ses émotions et d'adapter son comportement en fonction du contexte, de rester motivé. Elles jouent un rôle central dans le contrôle de l'attention, la gestion des impulsions et la flexibilité cognitive.
- Chez les personnes avec un TDAH, ces fonctions sont souvent fragilisées, ce qui peut rendre plus difficile la prise de recul, l'inhibition des réactions immédiates ou encore la régulation émotionnelle. Cela contribue directement à l'intensité et à la rapidité des "tempêtes émotionnelles", qui peuvent submerger la personne avant même qu'elle ait eu le temps de mobiliser ses ressources pour les apaiser.
- Cela contribue directement à l'intensité et à la rapidité des "tempêtes émotionnelles", qui peuvent submerger la personne avant même qu'elle ait eu le temps de mobiliser ses ressources pour les apaiser.



Concrètement quelles sont les difficultés que le TDAH peut entraîner ?

- Concrètement cela se manifeste par des difficultés à rester concentré, à s'organiser, une agitation interne, beaucoup de pensées, une gestion du temps approximative, une fatigue mentale, une estime de soi fragilisée, souvent un perfectionnisme. Mais aussi et c'est ce qui nous intéresse aujourd'hui une gestion des émotions difficiles et de l'impulsivité
- Pour finir le TDAH s'accompagne de troubles associés comorbidités comme les troubles dys-, l'anxiété...
- Et parmi ces difficultés et ces troubles associés, la question de la gestion des émotions est centrale, ce qui va nous amener à comprendre les tempêtes émotionnelles.



PARTIE 2

LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES ET LA DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Pourquoi les émotions peuvent devenir si intenses et difficiles à apaiser chez les enfants avec un TDAH ?



LE CORTEX PRÉ FRONTAL

- Avant d'entrer dans le vif du sujet, j'aimerais expliquer rapidement ce qui se passe au niveau du cerveau. Il existe une zone clé dans la gestion des émotions, c'est le cortex préfrontal. Cette zone permet notamment de prendre du recul, de freiner les réactions, d'organiser, de planifier... et aussi de réguler ce que l'on ressent.
- Chez les enfants (et les adultes) avec un TDAH, cette zone fonctionne différemment. Elle est souvent moins efficace pour "freiner" ou réguler les émotions.
- Résultat : l'émotion arrive très vite, très fort... et il est beaucoup plus difficile pour l'enfant de la contenir ou de redescendre. Ce n'est donc pas un manque de volonté, c'est une difficulté neurologique à réguler ce qui se passe à l'intérieur.

LA DYSRÉGULATION ÉMOTIONNELLE

1) Ce fonctionnement du cerveau va avoir une conséquence directe : une difficulté à réguler les émotions, ce que l'on appelle la dysrégulation émotionnelle. Réguler une émotion, ce n'est pas ne pas la ressentir. C'est pouvoir la moduler, ne pas être envahi, et surtout pouvoir redescendre après une montée émotionnelle.

2) Chez les enfants avec un TDAH, cette régulation est plus difficile. L'émotion monte très vite, souvent de manière très intense, et elle met plus de temps à redescendre. Parfois l'émotion n'a même pas le temps de redescendre complètement qu'une autre vient de rajouter dessus. Dans ces moments là, l'enfant n'est plus simplement en train de gérer une émotion, mais plusieurs en même temps, ce qui rend la situation encore plus difficile pour lui.

3) Si je devais prendre une métaphore je dirais c'est un peu comme si le volume émotionnel était réglé très fort, et qu'il n'y avait pas vraiment de bouton pour baisser le son rapidement. Cela veut dire que des situations du quotidien, qui peuvent paraître anodines pour un adulte, peuvent être vécues de manière très intense par l'enfant. Un "non", une frustration, une transition, une remarque... peuvent suffire à déclencher une réaction émotionnelle importante.

4) Et ce qui est souvent déroutant pour l'entourage, c'est que ces réactions semblent disproportionnées. Mais pour l'enfant, elles ne le sont pas. Elles sont en cohérence avec ce qu'il ressent à l'intérieur. C'est aussi pour cela que ces enfants ont souvent du mal à "se calmer" quand on leur demande. Ce n'est pas qu'ils ne veulent pas, c'est qu'ils ne savent pas encore comment faire. Comprendre cela permet déjà de changer de regard : on ne parle plus d'un enfant qui exagère, mais d'un enfant qui a besoin d'aide pour apprendre à réguler ses émotions.

LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES

- Et lorsque cette difficulté à réguler devient trop importante, on arrive à ce que l'on appelle des tempêtes émotionnelles. Ce sont des moments où l'enfant est complètement débordé par ce qu'il ressent.
- Il ne s'agit plus simplement d'une émotion forte, mais d'un véritable envahissement émotionnel, où l'enfant perd le contrôle.
- Ces tempêtes peuvent se traduire par des colères intenses, des pleurs, des cris, ou des réactions qui peuvent sembler excessives comme par exemple : se rouler par terre, crier, hurler, jeter des objets, taper dans le mur...



LES TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES

- Mais encore une fois, ce n'est pas un choix. C'est la conséquence directe de cette difficulté à réguler ce qui se passe à l'intérieur.
- On peut imaginer que chaque enfant a un verre émotionnel. Tout au long de la journée ce verre se remplit petit à petit : une frustration, une fatigue, une remarque, un changement de programme... ce sont des petites gouttes qui s'ajoutent.
- Mais chez les enfants avec un TDAH, ce verre se remplit très vite... et surtout il a beaucoup de mal à se vider. Résultat : il est déjà presque plein, même pour des choses qui peuvent sembler anodines.
- Et il suffit alors d'une petite goutte en plus pour que ça déborde.
- Cette goutte-là, ce n'est pas le problème. C'est simplement celle qu'on voit.
(Décompensation)
- La tempête émotionnelle, ce n'est pas une réaction à ce moment précis, c'est le résultat d'une accumulation.
- On comprend donc que ces tempêtes émotionnelles ne sont pas liées à une seule situation, mais à une accumulation, à un "verre émotionnel" déjà bien rempli.
- Dans ces moments-là, il est important de comprendre que l'enfant n'a plus accès à ses capacités de réflexion habituelles. Son cerveau émotionnel prend le dessus, et le cerveau qui permet de raisonner, de se calmer, de mettre des mots... n'est plus disponible.

TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES

RAPIDITÉ

- Et ce qui est important de comprendre, c'est que cette réaction est aussi très rapide.
- Entre le moment où l'émotion apparaît et le moment où elle déborde, il peut se passer très peu de temps. Là où l'adulte peut sentir la montée, prendre du recul, essayer de se calmer... l'enfant avec un TDAH, lui, est souvent déjà submergé avant même d'avoir pu identifier ce qu'il ressent. C'est pour cela que ces réactions peuvent sembler soudaines, imprévisibles, alors qu'en réalité il y a toute une montée en amont

DÉPASSEMENT

- Cela explique pourquoi parler, raisonner ou punir à ce moment-là ne fonctionne pas, voire peut aggraver la situation. L'enfant n'est pas en train de s'opposer volontairement, il est réellement dépassé par ce qu'il vit.
- Et souvent, après la tempête, il peut lui-même ne pas comprendre ce qui s'est passé, ressentir de la honte, de la culpabilité, ou un grand épuisement. Ces épisodes sont donc aussi difficiles pour lui que pour l'adulte, même si cela ne se voit pas toujours de l'extérieur.
- La question devient alors : comment accompagner ces moments sans aggraver la situation, et comment aider l'enfant à mieux réguler ce qu'il ressent ?

PARTIE 3

QUELQUES CLÉS ESSENTIELLES POUR ACCOMPAGNER CES
TEMPÊTES ÉMOTIONNELLES AU QUOTIDIEN, AVEC DES REPÈRES
CONCRETS QUE VOUS POUVEZ COMMENCER À UTILISER DÈS
MAINTENANT

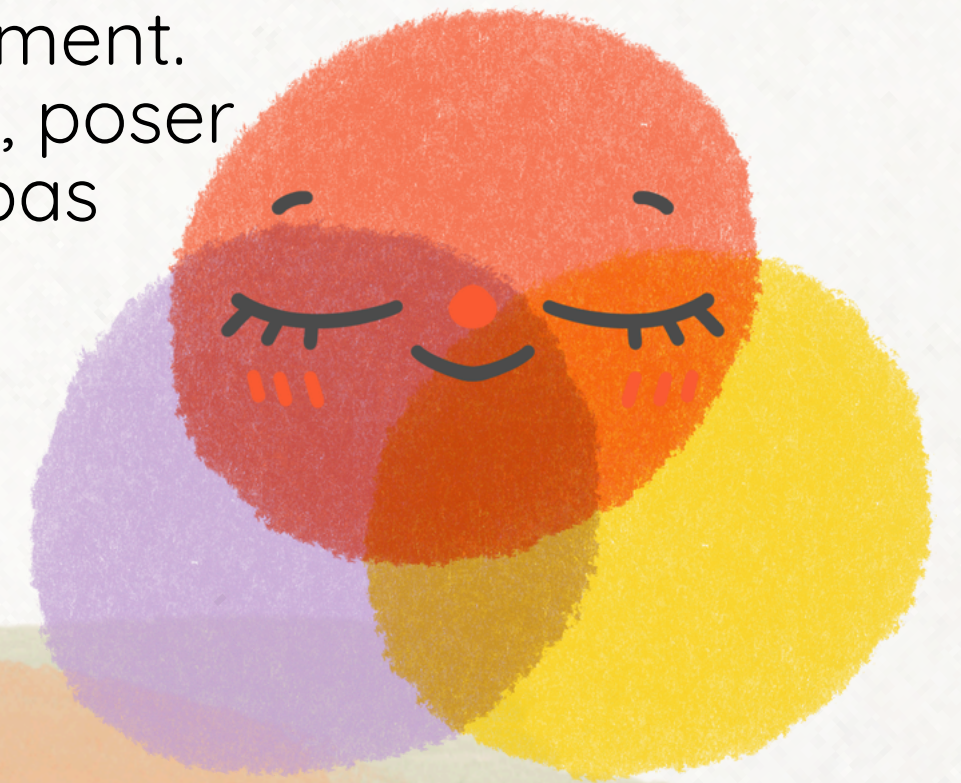
LES CLÉS ESSENTIELES

1. changer de regards
2. Adapter son intervention dans le temps
3. La posture de l'adulte



PREMIERE CLÉ : CHANGER DE REGARD

- Ce n'est pas un enfant qui cherche à provoquer ou à manipuler, c'est un enfant qui est débordé par ce qu'il ressent. Et ce changement de regard est fondamental parce qu'il va influencer toutes nos actions, toutes nos réactions.
- Quand on pense qu'un enfant "fait exprès", on a tendance à répondre par de la fermeté, de l'opposition, parfois même de la punition. À l'inverse, lorsque l'on comprend que l'enfant est en difficulté, on peut ajuster notre posture : on va chercher à contenir, à apaiser, à accompagner.
- Ce changement de regard permet aussi de sortir du rapport de force. On ne se positionne plus "contre" l'enfant, mais "avec" lui, face à la difficulté. Et c'est ce qui va progressivement sécuriser l'enfant et l'aider à développer ses propres capacités de régulation.
- Ce qui va être important c'est de comprendre que l'on n'intervient pas de la même manière avant, pendant et après une tempête. Avant, on peut anticiper, repérer les signes, essayer de limiter l'accumulation. Pendant, l'objectif, ce n'est pas de raisonner l'enfant, mais de contenir, de sécuriser et surtout de ne pas ajouter de l'intensité intensité.
- Et après, à froid, on peut revenir sur ce qui s'est passé, aider l'enfant à mettre des mots et progressivement lui apprendre à mieux gérer ses émotions.
- Ce découpage est essentiel, car beaucoup de parents sans le savoir essaient d'intervenir au mauvais moment.
- On veut expliquer, faire comprendre, poser des limites... alors que l'enfant n'est pas disponible pour ça.



LA DEUXIÈME CLÉ : ADAPTER SON INTERVENTION DANS LE TEMPS

- Adapter son intervention au bon moment permet d'être beaucoup plus efficace et d'éviter d'aggraver la situation.
- C'est vraiment une question de timing : avant, on prévient, pendant, on contient, et après, on accompagne et on apprend.
- J'aimerais attirer l'attention sur quelque chose qui complique la situation c'est le regard des gens vis-à-vis des tempêtes émotionnelles et les réflexions et jugement que le parent peut recevoir dans ces moments. Je sais que c'est dur mais il faut apprendre à ne pas s'occuper du regard des gens



LA TROISIÈME CLÉ: LA POSTURE DE L'ADULTE

- Plus l'émotion est intense chez l'enfant, plus l'adulte doit essayer de rester stable. Ce n'est pas toujours facile, mais l'enfant a besoin d'un adulte qui sert de repère, qui contient et qui ne se laisse pas emporter par la tempête.
- L'enfant s'appuie sur l'état émotionnel de l'adulte pour se réguler. Si l'adulte s'énerve, s'agite ou perd le contrôle, cela vient amplifier l'insécurité de l'enfant et renforcer la tempête. À l'inverse, un adulte qui reste calme, présent et contenant envoie un message implicite de sécurité : "tu es débordé, mais moi je suis là et je tiens la situation".
- Et tout cela, ce sont des stratégies, des ajustements, des outils que l'on travaille et que l'on approfondit notamment dans les guidances parentales, comme le programme Barkley ou le programme de résistance non violente.

- Il n'existe pas de solution miracle, mais ces ajustements peuvent déjà faire une réelle différence au quotidien.
- Il est aussi important de souligner que cette posture peut être particulièrement difficile à tenir pour certains parents notamment lorsque le parent lui-même présente un TDAH ou un autre trouble du neurodéveloppement, il peut aussi rencontrer des difficultés à réguler ses propres émotions. Dans ces situations, il peut se passer quelque chose de très particulier ; une sorte de « tempêtes à deux » où l'enfant déborde... et le parent aussi. Et ce n'est pas une question de volonté mais bien de fonctionnement
- Dans ces moments-là, rester calme, stable et contenant demande un effort encore plus important.
- Cela ne veut pas dire que le parent n'est pas compétent ou qu'il fait mal les choses. Cela signifie simplement qu'il fait face à ses propres défis en parallèle de ceux de son enfant. Et c'est justement pour cela que l'accompagnement est essentiel : pour soutenir le parent, l'aider à mieux comprendre son propre fonctionnement et lui donner des outils adaptés à sa réalité et ses possibilités.



CONCLUSION



- Pour conclure, il est important de garder en tête qu'un enfant qui fait une tempête émotionnelle n'est pas un enfant qui veut poser problème, mais un enfant qui est en difficulté.
- Derrière ces débordements, il y a souvent une intensité émotionnelle très forte, et une difficulté à réguler ce qui se passe à l'intérieur.
- Changer de regard, comprendre ce qui se joue, et ajuster sa posture permet déjà de transformer beaucoup de choses au quotidien. Bien sûr tout cela n'est pas facile à faire cela demande du self control et de la résilience. Ce qui est important c'est de se concentrer sur ses propres émotions pour ne pas se laisser entraîner dans la crise.
- Cela ne fait pas disparaître les tempêtes du jour au lendemain, mais cela permet de les accompagner autrement, avec plus de compréhension, et souvent moins d'escalade.
- Et surtout, cela permet à l'enfant, petit à petit, d'apprendre à mieux se connaître, à mieux se comprendre, et à développer ses propres ressources.
- Parce qu'au fond, l'objectif n'est pas d'empêcher les émotions, mais d'aider l'enfant à apprendre à vivre avec.

