

FICHE 1 · TDAH ET TROUBLES DYS

Le TDAH, c'est quoi ?

Un trouble du neurodéveloppement fréquent, qui n'a rien à voir avec un manque d'éducation ou de volonté.

En quelques mots

Le TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) fait partie des **troubles du neurodéveloppement** : le cerveau se développe et fonctionne d'une façon un peu différente. Ce n'est ni une maladie de la volonté, ni la conséquence d'une mauvaise éducation.

Il touche environ **5 % des enfants et adolescents** dans le monde, et environ 3 % des adultes. Il est repéré deux fois plus souvent chez les garçons, mais il serait **sous-diagnostiqué chez les filles**, chez qui les signes sont souvent plus discrets.

Trois grandes familles de signes

L'inattention

Avoir du mal à rester concentré, être facilement distrait, oublier, perdre ses affaires, ne pas finir ce qu'on commence, avoir l'air « dans la lune ».

L'hyperactivité

Bouger sans arrêt, avoir du mal à rester assis, parler beaucoup, être toujours « en marche ».

L'impulsivité

Agir ou répondre avant de réfléchir, avoir du mal à attendre son tour, couper la parole, réagir très fort.

Selon les enfants, l'inattention domine, ou l'hyperactivité et l'impulsivité, ou les deux. Chez les filles, la forme surtout inattentive serait la plus fréquente.

Ce qui se passe dans le cerveau

Le cœur du TDAH est une difficulté à **réguler l'attention**. Elle s'accompagne souvent de difficultés dans d'autres **fonctions exécutives** : freiner une réaction, planifier, passer d'une tâche à l'autre, garder une information en tête (mémoire de travail).

Les causes mêlent des **facteurs génétiques** (le TDAH est très héréditaire, voir fiche 16) et des **facteurs environnementaux** (par exemple autour de la grossesse et de la naissance).

Ce qui n'en fait pas un TDAH

- Tous les enfants sont parfois distraits ou agités. Pour parler de TDAH, les signes sont **plus intenses que pour l'âge**, durent dans le temps, se voient dans **plusieurs lieux** (maison, école…) et gênent vraiment la vie de l'enfant.
- D'autres causes peuvent donner des signes proches : manque de sommeil, problème de vue ou d'audition, anxiété, trouble dys… C'est pourquoi le diagnostic demande un vrai bilan.

Le diagnostic

- Il est posé par un médecin formé au TDAH, après des entretiens avec l'enfant et les parents, un examen clinique et des informations venant de l'école.
- **Aucune prise de sang, aucun scanner ni aucun test unique** ne permet de confirmer un TDAH.
- Un bilan neuropsychologique n'est pas obligatoire pour le diagnostic, mais il peut être utile.

- Il n’y a pas de limite d’âge pour évoquer un TDAH.

Ce qui aide

La HAS recommande un projet **global et sur mesure**, construit avec l’enfant et sa famille :

- comprendre le trouble (psychoéducation) ;
- la guidance parentale (fiche 9) ;
- des aménagements à l’école (fiche 11) ;
- si besoin, un médicament, toujours associé aux autres mesures (fiche 7).

Le TDAH n’empêche pas de réussir. Repéré et accompagné, l’enfant peut s’appuyer sur ses forces : énergie, créativité, curiosité, spontanéité.

Sources

1. HAS, Trouble du neurodéveloppement / TDAH : diagnostic et interventions thérapeutiques auprès des enfants et adolescents, recommandation 2024 : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3302482/fr/trouble-du-neurodeveloppement/tdah-diagnostic-et-interventions-therapeutiques-aupres-des-enfants-et-adolescents
2. Inserm, « Minute d’attention : c’est quoi le TDAH ? », 2026 : https://www.inserm.fr/c-est-quoi/minute-dattention-cest-quoi-le-tdah/

Fiche d’information générale pour les parents. Elle ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas l’avis du médecin ni des professionnels qui suivent votre enfant. Chaque enfant est différent. Mise à jour : novembre 2026. Nana & Nono, édité par EasyIdel · nanaetnono.fr · à partager librement, sans modification ni vente.