FICHE 8 · TDAH ET TROUBLES DYS



Colères, débordements, hyperfocus : pourquoi ces excès ?

Comprendre ce qui se passe dans la tête de l'enfant aide à réagir sans s'épuiser.

Ce n'est pas de la mauvaise volonté

Le TDAH touche les **fonctions exécutives** : ces capacités du cerveau qui servent à freiner une réaction, garder une consigne en tête, s'organiser, passer d'une activité à une autre, gérer le temps. Elles se développent plus lentement chez l'enfant TDAH. Beaucoup de comportements qui ressemblent à de la provocation viennent en fait de là.

De nombreux enfants TDAH ont aussi du mal à **réguler leurs émotions** : l'émotion monte vite, très fort, et redescend lentement. Les spécialistes parlent de dysrégulation émotionnelle.

Chez l'enfant dys, la colère vient souvent de la **fatigue** et de la **frustration** : lire, écrire ou s'organiser lui demande un effort énorme et permanent, souvent invisible pour les autres.

Les « excès » les plus fréquents

Les colères soudaines

Une petite contrariété peut déclencher une grosse réaction. Le frein ne s'est pas activé à temps. L'enfant regrette souvent après, et se sent mal.

L'impulsivité

Couper la parole, toucher à tout, répondre avant la fin de la question, prendre des risques. Il agit avant d'avoir eu le temps de réfléchir.

L'hyperfocus

À l'inverse, il peut rester des heures concentré sur ce qui le passionne (jeu vidéo, construction, dessin) et ne plus rien entendre. On parle parfois d'« hyperfocus ». Ce n'est pas contradictoire : le TDAH est une difficulté à **réguler** son attention, y compris à la lâcher pour passer à autre chose. L'arrêter est alors très difficile.

Le « trop » à la sortie de l'école

Après une journée à se retenir et à faire des efforts, tout lâche à la maison. C'est souvent le signe qu'il se sent en sécurité chez lui.

Ce qui fait monter la pression

- La fatigue, la faim, le manque de sommeil.
- Les changements imprévus, les transitions (arrêter un écran, partir à l'école).
- Le bruit, la foule, trop de stimulations.
- Les consignes longues ou répétées sur un ton agacé.
- Le sentiment d'échec répété, surtout à l'école.

Noter les crises dans un carnet (heure, lieu, ce qui s'est passé juste avant) permet souvent de repérer ce qui les déclenche. C'est aussi très utile pour le médecin.

Pendant la crise

- Rester calme soi-même, parler peu, voix basse.
- Assurer la sécurité : éloigner ce qui peut blesser.
- Ne pas raisonner ni punir pendant la tempête : le cerveau n'est pas disponible.
- Proposer un endroit calme pour redescendre.

Après la crise

- Quand tout le monde est calme, en reparler simplement : ce qui s'est passé, ce qu'il ressentait, ce qu'on pourrait faire la prochaine fois.
- Réparer si besoin (ranger, s'excuser), sans humilier.
- Lui rappeler qu'on l'aime, même quand son comportement pose problème.

Quand en parler à un professionnel

- Les crises sont très fréquentes, durent longtemps ou deviennent dangereuses.
- Il parle de se faire du mal ou de ne plus vouloir vivre.
- Vous vous sentez à bout.

La guidance parentale (fiche 9) apprend justement des outils concrets pour ces moments.

> Si l'enfant parle de mourir ou de se faire du mal : appelez le 3114 ou votre médecin. En cas de danger immédiat : 15 ou 112.

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.