

FICHE 14 · TDAH ET TROUBLES DYS

Expliquer son trouble à l'enfant

Mettre des mots sur ce qu'il vit l'aide à comprendre qu'il n'est ni « nul », ni « méchant ».

Pourquoi en parler

Beaucoup d'enfants TDAH ou dys se sentent différents bien avant le diagnostic. Sans explication, ils peuvent penser qu'ils sont bêtes, paresseux ou méchants. Une explication simple, adaptée à son âge, protège son estime de soi et l'aide à demander de l'aide.

Quelques principes

- Choisir un moment calme, pas juste après une crise.
- Utiliser des mots simples et des images.
- Parler de ses forces autant que de ses difficultés.
- Répéter : une seule discussion ne suffit pas. Les questions reviennent avec l'âge.
- Dire la vérité, sans dramatiser : « C'est ta façon de fonctionner. Ça ne change rien à ce que tu vaux. »

Des images qui parlent

Pour le TDAH

« Ton cerveau, c'est comme une voiture de course avec des freins de vélo. Le moteur est super puissant : tu as plein d'idées, d'énergie. Mais les freins ont besoin d'entraînement. Les adultes autour de toi vont t'aider à entraîner tes freins. »

« Ton attention, c'est comme une lampe torche qui bouge toute seule vers ce qui brille le plus. On va chercher ensemble des astuces pour la garder sur ce que tu dois faire. »

Pour la dyslexie

« Pour toi, les lettres et les sons ne s'accrochent pas aussi facilement que pour d'autres. Ce n'est pas parce que tu ne fais pas d'effort. Tu apprends autrement, et l'orthophoniste t'aide à construire ces liens. »

Pour la dyspraxie

« Ton cerveau a du mal à organiser les gestes. Ce qui est automatique pour d'autres (écrire, faire ses lacets) te demande beaucoup d'énergie. C'est pour ça que tu es fatigué, et c'est pour ça qu'on utilise l'ordinateur. »

Parler des aides

- La rééducation : « C'est comme un entraînement de sport pour une partie de ton cerveau. »
- Le médicament, s'il y en a un : « Il aide tes freins à mieux fonctionner pendant la journée. Ce n'est pas lui qui travaille à ta place : c'est toi. »
- Les aménagements à l'école : « Comme des lunettes pour quelqu'un qui voit mal. Ce n'est pas tricher, c'est avoir les mêmes chances. »

Des personnes connues

Beaucoup d'adultes TDAH ou dys ont trouvé leur voie, souvent grâce à leurs forces : créativité, énergie, sens du contact, débrouillardise. Montrer à l'enfant que son avenir est ouvert compte beaucoup.

Des livres jeunesse existent sur le TDAH et les dys. Demandez à votre médiathèque, à l'orthophoniste ou à une association de parents.

Sources

1. HyperSupers – TDAH France : https://www.tdah-france.fr
2. Fédération française des Dys (FFDys) : https://www.ffdys.com

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.