



Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) n'est pas une nouveauté, ni une conséquence de l'exposition des enfants aux écrans. Pour preuve, ce syndrome est décrit dans la littérature médicale depuis la fin du 18^e siècle ! Et il ne s'agit pas non plus d'un problème d'éducation comme certains parents peuvent

malheureusement se l'entendre dire : le TDAH est bel et bien un trouble du neuro-développement, associé à des petites différences dans la structure et le fonctionnement du cerveau des personnes concernées. Ce trouble de l'apprentissage qui touche environ 1 enfant par classe. On ne guérit pas d'un TDAH on vit avec...

Voici une sélection des ouvrages disponibles à la médiathèque :

Théo la tornade / Llenas, Anna (JA L) Théo porte bien son surnom : à la maison ou à l'école, il ne peut pas s'empêcher de bouger dans tous les sens. Ses camarades de classe le qualifient d' impatient, d'hyperactif, d'agité, d'énervant ou encore de bizarre. Si bien que Théo ne sait plus qui il est. Un magnifique message à faire passer à ces enfants petits et grands... et qui les aidera à se défaire des étiquettes !



Lion dans la tête de Ludovic (Le) / Dieltiens, Kristien (JA U) Chaque ouvrage de cette collection propose une histoire réaliste racontant une expérience que peut vivre un enfant. L'histoire est suivie de pages informatives destinées aux parents et aux éducateurs qui veulent aider l'enfant confronté à une situation particulière. Dans cet album, Ludovic se lève avant l'aube, gonflé d'une folle énergie. Il démarre la journée comme une tornade et multiplie les gaffes dans la maison. Ludovic est hyperactif. Ses parents sont accablés, mais veulent l'aider à dompter "son petit lion intérieur". -- Texte simple, réaliste et rassurant, aux illustrations vivantes.

Hou ! Hou ! Simon ! / Marleau, Brigitte (JA M) Avant de savoir que j'avais un trouble de l'attention, je ne me trouvais pas bon. Maintenant, je sais que je suis très intelligent et que j'ai du talent. Mon cerveau à moi a des difficultés à se concentrer sur une seule chose à la fois. C'est un peu comme avoir dans la tête... des petits papillons.



Tête dans un manège (La) / Marleau, Brigitte (JA M)

Quand j'étais jeune, je courais sans arrêt.

Maman me disait : « Ne touche pas à ça ! » Mais trop tard, je l'avais déjà dans les bras. Papa me disait : « Assieds-toi ! » Mais moi, je n'écoutais pas. Je continuais à galoper et à tourner, j'étais une vraie fusée. Enfin, c'est ce que mes parents m'ont raconté. Aujourd'hui, même si j'ai huit ans, rien n'a vraiment changé, j'ai l'impression de toujours avoir la tête dans un manège.

Hyperactivité (L') / Cathala, Agnès (JA M album doc) Louis souffre d'un trouble de l'attention avec hyperactivité, un TDAH. Au quotidien, il apprend à apprivoiser cette condition qui, pour autant, ne définit pas sa personnalité. Un album pour comprendre ce que signifie le fait d'être hyperactif et comment surmonter les conséquences de ce trouble.



Tempête de poulpe / Saudo, Coralie (JA S) Malo, un petit poulpe plein de vie, toujours de bonne humeur et très actif, est apprécié de tous. Mais son professeur, monsieur Sardine, le trouve trop agité, ce qui lui donne le mal de mer. A la fin de la journée, ce dernier, exténué, emmène Malo chez le directeur afin de lui trouver un bureau adapté à ses nombreux bras. Cette histoire aborde avec tendresse et bienveillance les thèmes de l'hyperactivité, les différences et l'école.

Pareils, pas pareils - dys, TDAH, autisme comprendre pour vivre ensemble / Filliozat, Isabelle (J 362.4 FIL) On a tous une particularité, quelque chose qui nous distingue et nous rend unique, et nous avons aussi beaucoup de choses en commun, ce qui nous permet de trouver notre place dans le groupe. Mais certains ont tellement de particularités, ils " fonctionnent " de façon tellement différente qu'il leur est plus difficile de trouver leur place. Ce livre parle d'une catégorie bien particulière d'enfants, ceux que l'on dit dys, autistes et TDAH. Un livre conçu pour que chacun puisse y prendre part et comprendre ces sujets.



TDA/H raconté aux enfants (Le) / Hébert, Ariane (J 616.855 HEB)

Léo a neuf ans quand il reçoit un diagnostic de TDA/H. « J'ai un QUOI ? » se demande-t-il, un peu confus. Comment répondre à cette question ? Rien de mieux qu'un conte illustré pour expliquer aux enfants les différentes facettes du TDA/H ! Votre enfant se comporte-t-il comme un chat-garou ? Agit-il plutôt en tortue ? Ou bien, peut-être est-il doté de l'énergie d'une sautabeille ? Découvrez-le avec lui grâce à la section « auto-observation » de ce petit livre sympathique et coloré. Des trucs applicables au quotidien sont aussi donnés pour surmonter les difficultés reliées au TDA/H, par exemple : rester concentré, s'organiser, planifier, se calmer et maîtriser ses émotions. Cet ouvrage est un outil indispensable pour les parents et les intervenants qui souhaitent aborder ce trouble avec les enfants, d'une façon simple et imagée. Comprendre le TDA/H, ce n'est pas si compliqué !

Mon cerveau a besoin de lunettes / Vincent, Annick (J 616.855 VIN)

« Au début, je croyais que j'étais tout seul à avoir ce problème. Mais mon docteur m'a dit qu'environ un enfant sur vingt souffre d'un TDAH. Ça veut dire qu'il y a probablement **au moins un enfant par classe** dans mon école qui en est atteint. Ça veut aussi dire que plein de gens ont le même problème que moi et peuvent trouver les solutions qui leur conviennent. » Ponctué de données instructives et de trucs efficaces, le journal imaginaire de Tom permet aux jeunes, aux parents et aux intervenants d'appivoiser le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Amusant et imaginatif, Mon cerveau a besoin de lunettes est un livre indispensable pour mieux comprendre cette réalité, qui n'a rien d'imaginaire



"Mon frère à une tornade dans sa tête" / Deroin, Christine (AD DER)

Lucas, 13 ans, confie au pédopsychiatre ses difficultés à faire face à l'hyperactivité de son frère : il ne comprend pas ses attitudes agressives, voire violentes, et le compare à un mélange d'homme préhistorique et d'extraterrestre. Une approche de la maladie adaptée aux adolescents avec des sites Internet des adresses utiles.

Tête dans les nuages (La) / Friedmann, Emmanuelle (BD FRI one Shot)

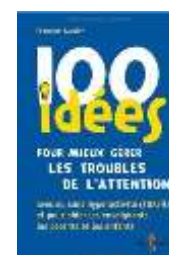
La rentrée en CP s'avère compliquée pour Anaïs, 6 ans : elle a du mal à se concentrer, est très lente dans les apprentissages, les devoirs prennent des heures, distraite, elle oublie constamment ses affaires. Commence alors pour Céline, sa maman, et Anaïs, un long parcours de spécialistes. Des tests effectués pour comprendre d'où viennent ses difficultés révèlent qu'elle a TDAH, à prédominance inattentive.



Théorie des couleurs (La) / Eddings, Mazey (YA EDD) Prête à prouver à ses parents qu'elle peut vivre pleinement avec son TDAH, Tilly Twomley part tout l'été en Europe pour un stage dans la start-up de sa soeur Mona. Seule ombre au tableau, le deuxième stagiaire, Oliver Clark, est un jeune homme autiste aussi beau que froid. Pourtant, de pays en pays, ils se rapprochent et des sentiments naissent entre eux.

100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention / Lussier, Francine (374.94 LUS)

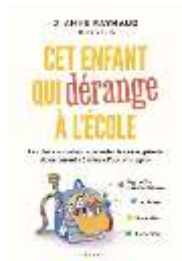
Ce guide pratique s'adresse aux parents, enseignants et adolescents confrontés au TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), qu'il soit diagnostiqué ou non. Il aide à mieux comprendre les comportements d'inattention, d'impulsivité et d'hyperactivité, souvent interprétés à tort comme un manque d'éducation ou un trait de caractère. À travers cent idées concrètes, l'ouvrage propose des stratégies pour aménager un environnement favorable à la maison et à l'école, améliorer la communication entre les différents intervenants et faciliter le quotidien de l'enfant. Il offre également aux enseignants des pistes pour adapter leur classe et leur pédagogie, ainsi qu'aux adolescents des moyens de compenser leurs difficultés et de mieux gérer leurs apprentissages et leurs relations avec les autres.



Comment l'aider à... Se calmer et se concentrer / Jousset, Catherine (155.4 JOU)

Les troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité chez l'enfant sont analysés sous leurs aspects cliniques, étiologiques, neurobiologiques et sociaux. Cette approche est complétée de questions de parents et des dix idées à retenir.

Turbulent, agité, hyperactif / Rigon, Emmanuelle (155.4 RIG) Ce guide donne des clés pour distinguer une agitation normale chez l'enfant de manifestations excessives, entre turbulence, agitation, troubles de l'attention, instabilité et hyper-activité, selon les âges. La psychotérapeute infantile donne des clés pour décoder les causes de l'agitation et questionner les modes éducatifs, les relations familiales, les attentes et les fantasmes des parents.

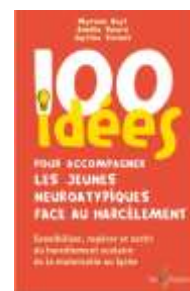


Cet enfant qui dérange à l'école / Raynaud, Anne (155.4 RAY)

Depuis quelques années, la pédopsychiatre Anne Raynaud reçoit de plus en plus d'enfants dont le comportement à l'école inquiète parents et enseignants. Ils lui parlent de leurs difficultés, de la pression qu'ils subissent, de leurs altercations avec leurs camarades. De toutes ces situations et de tous ces ressentis se dégage une conviction : les conduites inadaptées sont souvent l'expression d'une peur et d'une insécurité émotionnelle. Que vous soyez parent, enseignant ou co-éducateur, Anne Raynaud vous aide à comprendre ce qui se cache derrière les comportements de l'enfant qui "dérange". Elle vous guide également dans la mise en œuvre d'actions concrètes au quotidien : des attitudes, des mots, une organisation qui changent... pour répondre aux besoins naturels de l'enfant et apaiser la situation. C'est en repensant la relation entre parents, enseignants et enfant que nous pourrions transformer l'école en un lieu d'épanouissement pour tous !

100 idées pour accompagner les jeunes neuro-atypiques face au harcèlement / Bost, Myriam (371.9 BOS)

Face à l'augmentation du harcèlement scolaire en France, reconnu comme délit pénal depuis le 3 mars 2022, des mesures ont été mises en place pour mieux protéger les élèves. Les enfants et adolescents neuroatypiques sont particulièrement vulnérables, car leurs difficultés de communication, d'interactions sociales ou leur faible estime de soi peuvent les exposer davantage aux violences scolaires. Cet ouvrage vise à mieux comprendre les raisons de cette vulnérabilité et propose des outils concrets pour aider ces jeunes à se défendre, à sortir des situations de harcèlement et à être accompagnés efficacement.



Kinésiologie pour enfants / Dennison, Paul Ehrlich (613.7 DEN)

Ce guide pratique propose des solutions pour aider les enfants dès 5 ans à surmonter le stress ainsi que les difficultés d'attention et de mémoire pouvant nuire à leurs apprentissages. Inspiré de la kinésiologie éducative, il présente des exercices simples et illustrés favorisant la coordination entre le corps et le cerveau, afin de développer la concentration, la créativité, la curiosité et le plaisir d'apprendre. Ces techniques contribuent également au bien-être mental et physique des enfants, à l'école comme à la maison.

Pour en savoir plus **HyperSupers - TDAH France est une association française pour aider les familles, adultes et enfants concernés par le Trouble Déficit de l'Attention / Hyperactivité** <https://www.tdah-france.fr/>

