

## Hyperactivité

Les diagnostics d'hyperactivité ont augmenté en flèche depuis la dernière décennie. Si l'on voit au-delà de notre myopie du futur, dans quelques années, ces enfants seront des individus qui constitueront notre société. Or les enfants hyperactifs sont propices à devenir des êtres perdus, rejetés, avec une grande difficulté à vivre avec les autres.

On ne peut que leur conseiller d'être accompagné par des thérapies, que ce soit au cabinet ICT ou un autre tout aussi sérieux.

Des supports tels que ceux-ci complètent les objectifs de thérapie et sont là pour informer les parents sur ce qu'il se passe en thérapie.

- *Hyperactivité ou Hyperactif ?*

Certains enfants agités nous démontrent qu'ils possèdent des canaux sensoriels *hyperactivés* c'est-à-dire que tout ce qu'ils entendent, ce qu'ils voient, ce qu'ils ressentent, ce qu'ils goûtent, ce qu'ils sentent est amplifié. L'intégration de cette énorme quantité d'information nécessite un niveau d'activité cérébrale très élevée.

Le terme hyperactif, désignation de symptômes nébuleux, s'envisage aujourd'hui dans le cadre de nos thérapies comme une conséquence d'être hyperactif sensoriellement. Cela donne une énorme piste de compréhension pour la plupart des parents. À savoir, désactiver et ralentir le flux des informations sensorielles, y compris lorsque l'on s'adresse à l'enfant.

### *Anecdote*

Un jour, je propose à un enfant hyperactif d'apporter de chez lui un objet de son choix pour l'aider durant une séance de thérapie simulant les conditions d'un contrôle de classe. Le jeune se présente à la séance avec une grande couverture qu'il met sur sa tête dès le début de l'examen. Il explique que cela l'aide à se couper des

stimulations environnantes. Ce jour-là, il a été ma meilleure source d'inspiration. Une nouvelle technique psychologique était née !

La nouvelle technique psychologique consiste :

- D'une part, à diminuer l'intensité et la fréquence des stimulations auditives, visuelles olfactives, gustatives, verbales;
- d'autre part, à augmenter les stimulations tactiles.

Aujourd'hui, le sucre rend les enfants *hyperactivés*. La stimulation gustative via le sucre, crée une hyperexcitation neuronale. Les parents savent bien que les après-midi d'anniversaire où les enfants mangent plein de sucreries avec leurs copains, entraînent forcément un coucher compliqué, avec alternance de phases de fatigue et d'opposition. De même que les stimulations lumineuses (garder la chambre allumée), verbales (trop de mots rapides avec un volume sonore déplacé) ou émotionnelles (peur de la perte, espérance du gain...) majorent l'agitation.

Plusieurs écoles ont adapté leur environnement à partir de ces principes. En construisant par exemple des petits tubercules dans les classes avec des stimuli sensoriels amoindris, où les enfants retrouvent un calme cérébral. Les parents reproduisent cette stratégie à la maison, en ayant en permanence un coin dans la maison où les informations multi sensorielles sont réduites au minimum. Un ruban de couleur, collé au sol, délimite la zone de calme de l'enfant.

#### • *Un mode de vie trop rapide*

L'éclosion d'Internet dans les années 90's, les portables puis les tablettes, les smart phones, ont créé une accélération du mode de vie trop rapide pour ce type d'enfants. De même que le travail des deux parents rend leur présence disparate auprès de l'enfant. Les familles se dissolvent. Les enfants vont en courses avec maman, à la piscine avec papa, et finalement partagent des moments morcelés, rarement regroupés pour une sortie en famille. Ce qui joue sur la cohérence et la globalité, principaux facteurs de sécurité et d'amour. Indéniablement, cette carence se reporte sur les comportements en général.



- *Trop d'exigences à combler*

Les psychologues en libéral voit défilé au cours de cette dernière décennie des enfants de 5 ou 6 ans en burnout ! Ce qui n'était pas le cas auparavant. S'exercer au violon, prendre des cours de seconde langue, des leçons de ski en fin de semaine, faire ses devoirs et ne pas délaissés les tâches ménagères: on ne veut pas que l'enfant en face moins que les autres, car son image exemplaire est censée refléter nos qualités.

Les psychologues sont unanimes : les enfants ont besoin de temps pour s'ennuyer, faire jouer leur imagination, créer eux-mêmes leurs loisirs, inventer, s'inventer, pour équilibrer leur psychologie. Hubert Reeves préconise d'ailleurs de les promener dans la nature et de les laisser seuls un moment.

- *Limites strictes*

Plusieurs tracas ou tâches à effectuer en même temps font tout de suite monter la pression chez la plupart des adultes mais si les tâches sont bien ordonnées et planifiées à l'avance, il n'y a plus qu'à suivre sa feuille de route pour redescendre en pression. C'est vrai aussi pour les enfants. S'il n'y a pas un ordre de tâches ni un temps imparti, ils sentent que tout leur est permis et commencent toutes les options en même temps. Cette défaillance de cadre a tendance à les faire imaginer des scénarios de plus en plus malsains. De même que la modification des consignes au gré de nos humeurs (je lève le cadre ce soir car j'ai appris une bonne nouvelle) ou le fait qu'un parent défait les règles de l'autre, laisse le jeune s'en tirer à bon compte. Dans une errance, il cherche alors les limites de ce qu'il peut faire, ou alors abuse de la situation en se servant de l'autorité de l'un pour contourner celle de l'autre. Donc bien tenir ses limites en étant clair et stable, communiquer avec les autres figures d'autorité pour faire bloc, constitue la base d'un foyer harmonieux.

- *Besoins physiologiques, cercle vertueux*

De la même manière que certains naissent avec une jambe plus longue ou des yeux plus clairs, certains enfants ont des besoins inégaux en vitamines, minéraux, et protéines. Or si les parents refusent, ou ignorent les vertus des compléments alimentaires et éprouvent du mépris ou de la honte d'y avoir recours, les performances cognitives de leur enfant risquent d'être handicapantes. Alors qu'avec une supplémentation, il bénéficie d'une



meilleure manne intellectuelle via un cercle vertueux : attention-compréhension-implication-réalisation-réussite-plaisir. Avec en bout de piste, l'attrait du travail scolaire qui relance la séquence. Arriver à faire ses devoirs, éprouver du plaisir, c'est sortir de l'image du bébé qui casse quelque chose parce qu'il n'arrive pas à le faire fonctionner.

Faire avancer l'enfant est un bon moyen pour le parent d'avancer dans sa propre vie, puisque cela suppose de s'intéresser à plusieurs disciplines : nutrition, exercice physique, massages, thérapies, loisirs, vie sociale, apprentissage, concentration, mémoire, raisonnement, tâches ménagères, etc.

