**Compte rendu de l’activité midi de la communauté de pratique : 9 mars 2015**

**Thème** : Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH)

**Invitée** : Dre Christiane Laberge, médecin de l’équipe santé mentale jeunesse du CSSS Dorval Lasalle Lachine

Le TDAH est un sujet largement médiatisé qui soulève plusieurs questions et pose de nombreux défis aux intervenants qui travaillent auprès des jeunes et de leurs familles. Le CSSS Dorval Lasalle Lachine a développé une expertise dans le traitement du TDAH chez les jeunes. Le Dre Christiane Laberge, médecin de l’équipe santé mentale jeunesse, a accepté de partager son expertise clinique avec les membres de la communauté de pratique sur cette problématique.

Au cours de sa présentation, Dre Laberge a abordé la question du dépistage du TDAH chez les enfants et les jeunes en orientant les intervenants vers des pistes à explorer (historique familial, profil de sommeil, grossesse précoce, consommation, etc.). Dre Laberge a entre autre évoqué le [questionnaire élaboré par le pédiatre Pierre-Claude Poulin](http://www.attentiondeficit-info.com/questionnaire-tdah.php), questionnaire qualitatif utilisé à la clinique du CSSS Dorval-Lasalle-Lachine. Dre Laberge a également présenté des conseils concrets pour soutenir et accompagner les parents (routines de vie, sommeil, heures des repas, etc.) et faciliter le suivi de ces jeunes.

En effet, les habitudes saines de vie des enfants semblent centrales dans le suivi des jeunes au sein de leur équipe, où les intervenants fournissent des informations aux parents notamment au niveau de l’importance de limiter les écrans 2h avant le l’heure du coucher, en favorisant plutôt les moments de lectures partagées avec l’enfant. Les parents sont aussi encouragés à assurer un apport suffisant de nutriments au moment du déjeuner le matin, ou lors de l’après-midi pour limiter les maux de tête souvent rapportées par les enfants. Les parents peuvent être accompagnés dans l’application de ces conseils, à l’aide de questions précises sur le déroulement de la routine avec l’enfant, afin de pouvoir cibler les éléments plus difficiles et proposer les méthodes psychoéducatives appropriées pour contourner les obstacles. Une activité de cuisine pour les enfants a aussi été réalisée avec succès, et cette introduction à l’alimentation dans un contexte agréable semble une piste intéressante pour améliorer leurs habitudes à cet effet et le besoin de l’équipe en termes d’expertise en nutrition a d’ailleurs été nommé.

La question de la médication a également été abordée (impacts, acceptation par les parents, importance de fournir de l’information et de proposer un suivi avec des rencontres rapprochées où le parent est par exemple invité à comparer le fonctionnement du jeune avant et après la médication, etc.).

L’importance de travailler en étroite collaboration avec les écoles a largement été soulignée, à la fois en termes d’évaluation du jeune (l’évaluation psychologique étant importante pour départager les autres éléments potentiellement en cause dans la symptomatique du jeune) et en termes de suivi et d’accompagnement.

Voici une série de ressources intéressantes qui s’adressent aux professionnels. Ces liens vous donnent accès à des renseignements pour mieux comprendre cette problématique (informations, capsules audio, etc.), à des outils de dépistage, d’évaluation et de suivis, de même qu’à des informations sur les options de traitements. Ces sites comportent également du matériel pour soutenir les jeunes et les parents.

**Ressources** (Ctrl+clic sur chacune des références pour accéder)

* [Site dédié au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) créé et élaboré sous la coordination de Dr Annick Vincent, médecin-psychiatre.](http://www.attentiondeficit-info.com/)
* [Livres dynamiques et colorés écrit par le Dr Vincent à l’intention des enfants et des parents qui vivent avec le TDAH (disponibles en version anglaise et en version française)](http://www.attentiondeficit-info.com/livres-annick-vincent.php)

Mon cerveau a besoin de lunettes/ my brain needs glasses



* [**Sélection de vidéos, reportages et émissions portant sur le TDAH. Certains ont été créés pour les professionnels de la santé, d'autres pour le grand public**](http://www.attentiondeficit-info.com/tdah-documentaires-videos.php) **(onglet du site attentiodeficit-info.com)**
* [Accès à des questionnaires et autres outils pour les professionnels](http://www.attentiondeficit-info.com/questionnaire-tdah.php) **(onglet du site attentiodeficit-info.com)**
* [Capsule audio qui aborde les impacts du TDAH dans la vie quotidienne : Extrait de la conférence de la docteure Annick Vincent « Le TDAH chez nos jeunes qui grandissent », réalisée le 17 octobre 2012 au cégep de Sainte-Foy.](http://monde.ccdmd.qc.ca/ressource/?id=83421&demande=desc)


[Numéro spécial de la revue Médecin du Québec (Août 2013) dédié au TDAH qui présente des outils d'enseignement en TDAH autant pour les professionnels que le grand public.](http://lemedecinduquebec.penegalab.com/2014/Octobre_Bil/?1)

[Document complet Focus sur le TDAH (français-anglais)](http://lemedecinduquebec.penegalab.com/2014/Octobre_Bil/?1)

* [Éditorial: Focus sur le TDAH](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/027Intro0813.pdf)
* [TDAH: Vérités et mensonges](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/029-034DreVincent0813.pdf)
* [Évaluation du TDAH au cabinet mode d'emploi pour s'en sortir](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/037-044DrSirois0813.pdf)
* [Pilules et TDAH pourquoi, pour qui, comment ?](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/047-054DreVincent0813.pdf)
* [TDAH trucs et astuces pour les jeunes](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/055-060DrePerreault0813.pdf)
* [TDAH trucs et astuces pour les grands](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/061-068DrJulien0813.pdf)
* [Post-test (Le TDAH)](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/073-074Post-test0813.pdf)
* [](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/073-074Post-test0813.pdf)[Qui fait quoi?](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/069-070Quifaitquoi0813.pdf)
* [Allez plus loin, grâce à Internet... En action pour aider les hyperactifs !](http://www.fmoq.org/Lists/FMOQDocumentLibrary/fr/Le%20M%C3%A9decin%20du%20Qu%C3%A9bec/Archives/2010%20-%202019/2013/Aout_2013/071Internet0813.pdf)



[Un outil en ligne qui regroupe des données et du matériel éducatif sur le TDAH développé pour les professionnels de la santé : ADHD LEARNING](http://adhdlearning.caddra.ca/adhdlearning/)

Finalement, en plus des ressources précédentes, voici trois autres références que le Dre Laberge transmet souvent aux parents qu’elle suit :

1. [respirelax , un exercice de cohérence cardiaque disponible gratuitement sur app store ( 5/5 équilibrant ,3 min à 6 resp /min, et prédodo 4/6 pendant 5-9 min)](https://itunes.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420?mt=8)
2. [Cours gratuits de méditation pleine conscience donné par le Dr Hugues Cormier de l’Université de Montréal (12 séances de 30 min données aux étudiants en médecine pour éviter les burn out, l'anxiété de performance et la dépression).](http://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/)
3. [parents pressés, cuisine futée, une émission diffusée à Télé Québec et disponible gratuitement surle web pour les parents qui veulent faire la cuisine avec les enfants.](http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/)