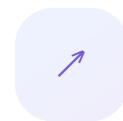


Enfants et adolescents

Comprendre un fonctionnement qui évolue avec l'âge, l'école, la puberté, les relations et l'autonomie.



REPÈRE ESSENTIEL

Un enfant n'est pas un petit adulte AuDHD

L'environnement prend encore en charge une partie de l'organisation, du temps et des démarches. Certaines difficultés deviennent visibles seulement quand les attentes augmentent.

1

Observer une trajectoire

Le fonctionnement se comprend dans le temps, pas à partir d'une seule journée difficile.

2

Distinguer savoir faire et pouvoir faire

Une compétence peut devenir inaccessible quand le bruit, la fatigue, la pression ou les transitions s'accumulent.

3

Faire évoluer le soutien

L'autonomie se construit progressivement, sans retirer les aides plus vite que les capacités ne se développent.

À RETENIR

Les besoins changent avec l'âge et le contexte. Ce qui aide à 7 ans ne sera pas forcément suffisant à 15 ans, et une difficulté plus visible ne signifie pas que le trouble est apparu récemment.

UN DÉVELOPPEMENT EN MOUVEMENT

Le profil ne se montre pas de la même façon à tous les âges

Autisme et TDAH commencent au cours du développement, mais leur expression change avec les attentes, les soutiens disponibles et les stratégies apprises.

PETITE ENFANCE

Beaucoup d'organisation vient encore de l'adulte

Le repérage concerne le développement global plus qu'une image déjà nette de l'AuDHD.

- Attention très dépendante de l'intérêt
- Transitions parfois très coûteuses
- Jeux ou intérêts intenses
- Particularités sensorielles
- Sommeil ou alimentation parfois difficiles

ÂGE SCOLAIRE

Le rythme collectif rend certaines difficultés visibles

L'enfant doit écouter, attendre, planifier, gérer le groupe et produire dans un temps donné.

- Oublis de matériel ou de consignes
- Travail variable selon la matière
- Fatigue après l'école
- Récréations ou groupe compliqués
- Écart entre connaissances et production

ADOLESCENCE

L'autonomie demandée augmente fortement

Plus de professeurs, plus d'échéances, plus de vie sociale complexe et moins de structure fournie.

- Organisation des échéances
- Camouflage social chez certains jeunes
- Sommeil et rythme circadien
- Relations, consentement, sécurité numérique
- Préparation de la vie adulte

LE CONTEXTE COMPTE

Un enfant peut sembler très autonome dans un environnement extrêmement structuré. Lorsque les adultes organisent moins de choses à sa place, les fonctions exécutives, la gestion du temps et les transitions deviennent parfois beaucoup plus visibles.

ÉCOLE ET APPRENTISSAGES

Comprendre avant de conclure que l'élève "ne veut pas"

À l'école, plusieurs demandes arrivent en même temps. Comprendre une notion et réussir à la produire dans les conditions ordinaires sont deux choses différentes.

"N'écoute pas"

Attention attirée ailleurs, surcharge auditive, consigne trop longue ou mémoire de travail saturée.

Peut aider : consigne courte, écrite ou visuelle, étapes clairement séparées.

"Ne finit jamais"

Démarrage tardif, distraction, perfectionnisme, lenteur graphique ou temps mal estimé.

Peut aider : rendre le temps visible, préciser la fin attendue, alléger les répétitions inutiles.

"Se lève tout le temps"

Besoin de mouvement, inconfort corporel ou recherche de stimulation pour maintenir l'attention.

Peut aider : mouvement cadré, changement de posture, petite mission motrice.

"Refuse le changement"

Difficulté à reconstruire le plan mental, anxiété de l'imprévu ou perte de repères.

Peut aider : prévenir, expliquer ce qui change et ce qui reste identique, montrer le nouveau déroulement.

Les principaux cadres scolaires en France

PAP**Adaptations pédagogiques**

Formalise des aménagements lorsque ce cadre correspond aux besoins de l'élève.

PPS**Projet personnalisé de scolarisation**

Cadre lié à une reconnaissance MDPH et pouvant organiser des compensations.

AESH**Aide humaine**

Peut être prévue lorsque la situation justifie une aide humaine. Elle n'est pas automatique avec un diagnostic.

LPI**Livret de parcours inclusif**

Outil de formalisation et de suivi des adaptations et du parcours.

IMPORTANT

Un diagnostic ne détermine pas automatiquement un aménagement précis. Deux élèves AuDHD peuvent avoir des besoins très différents.

APRÈS L'ÉCOLE ET EN SURCHARGE

Le comportement final ne montre pas toute l'accumulation

Bruit, effort social, transitions, faim, fatigue, incompréhension, douleur ou frustration peuvent s'additionner avant une crise, un retrait ou une agitation importante.

AVANT LA SURCHARGE

Des signaux peuvent apparaître

- Le langage devient plus court ou plus difficile.
- Le besoin de mouvement ou de répétition augmente.
- Les petites demandes deviennent beaucoup plus coûteuses.
- Le bruit, le toucher ou la proximité deviennent moins tolérables.
- Le jeune cherche davantage à partir ou à s'isoler.

PENDANT ET APRÈS

Réduire plutôt qu'ajouter

- Diminuer les paroles et les consignes.
- Réduire les stimulations évitables.
- Reporter les explications longues.
- Vérifier faim, douleur, fatigue ou autre besoin corporel.
- Rechercher ensuite ce qui s'est accumulé avant le dernier déclencheur.

Pourquoi les devoirs peuvent devenir impossibles

- Fatigue sensorielle et sociale
- Transition école-maison
- Consigne incomplète ou matériel introuvable
- Trop d'exercices similaires
- Perfectionnisme ou peur de se tromper
- Fin de tâche mal définie

Réduire les frictions inutiles

- Prévoir une vraie transition après l'école
- Montrer uniquement la prochaine étape
- Découper les devoirs longs
- Rendre le temps visible
- Préparer le matériel avant de commencer
- Préserver le sommeil

"IL TIENT À L'ÉCOLE ET S'EFFONDRE À LA MAISON"

La fatigue, le camouflage, l'effort de contrôle et la surcharge peuvent rendre le coût de la journée visible seulement au retour. Il faut aussi vérifier le sommeil, la douleur et ce qui s'est passé à l'école.

RELATIONS, SANTÉ ET FAMILLE

Tout ne doit pas être attribué à l'AuDHD

Le diagnostic aide à comprendre certains mécanismes, mais un changement durable peut aussi signaler un problème de santé, du harcèlement, de l'anxiété, un manque de sommeil ou une autre difficulté.

AMITIÉS

La qualité compte plus que le nombre

Avoir peu d'amis n'est pas un problème en soi. L'important est la sécurité, le choix et la réciprocité des relations.

HARCÈLEMENT

Un changement mérite d'être exploré

Refus scolaire, perte d'affaires, baisse scolaire ou repli peuvent justifier de vérifier ce qui se passe, sans conclure trop vite.

NUMÉRIQUE

Les codes en ligne s'apprennent aussi

Consentement, captures d'écran, géolocalisation, arnaques, images intimes et pression de groupe gagnent à être expliqués concrètement.

Sommeil

Une nuit insuffisante peut accentuer inattention, irritabilité, sensibilité aux stimulations et difficultés de régulation. Un problème persistant mérite une évaluation.

Alimentation

Textures, odeurs, interoception ou difficulté à interrompre une activité peuvent influencer les repas. Restriction croissante, perte de poids ou malaise demandent un avis professionnel.

Douleur et corps

Un enfant peut avoir du mal à localiser ou décrire une sensation. Un changement brutal de comportement doit faire penser aussi à une douleur ou à une maladie.

Famille

Les parents ont une expertise d'usage importante, mais ils ne doivent pas devenir thérapeutes toute la journée. Le soutien, la guidance et le répit font aussi partie de l'accompagnement.

À L'ADOLESCENCE

Puberté et corps

Hygiène, intimité et changements corporels peuvent nécessiter des explications explicites.

Relations et consentement

Limites, refus, pression du groupe et consentement gagnent à être expliqués concrètement.

Santé mentale

Retrait marqué, automutilation ou idées de mort justifient une évaluation professionnelle rapide.

Autonomie numérique

Achats, mots de passe, contenus intimes et cyberharcèlement nécessitent des règles de sécurité évolutives.

ACCOMPAGNEMENT ET AUTONOMIE

Préparer la suite sans retirer les soutiens trop tôt

Il n'existe pas un traitement unique de l'AuDHD. L'accompagnement part des besoins réels, du TSA, du TDAH, des conditions associées et du contexte de vie.

1

Savoir se décrire

Expliquer ce qui aide, les situations difficiles et la manière dont on préfère recevoir une information.

2

Gérer un outil

Agenda, rappels, budget simple ou liste de tâches passent progressivement des mains de l'adulte à celles du jeune.

3

Demander de l'aide

Reconnaître qu'une situation dépasse ses ressources est une compétence d'autonomie, pas son contraire.

4

Préparer les relais

Études, soins adultes, droits, logement, mobilité et emploi peuvent nécessiter des démarches avant la majorité.

Une fiche de fonctionnement peut être plus utile qu'une liste de diagnostics

Communication

Comment donner une consigne, prévenir un changement et communiquer quand le jeune est saturé.

Sensorialité

Stimulations difficiles, signes de surcharge et adaptations simples qui fonctionnent.

Attention et organisation

Ce qui aide à commencer, garder la priorité, gérer le temps et terminer.

Transitions

Temps de préparation nécessaire et procédure en cas de changement imprévu.

Régulation

Signaux précoces, ce qu'il faut éviter pendant une surcharge et ce qui aide ensuite.

Forces et intérêts

Ce qui motive, ce que le jeune fait bien et les domaines où il peut gagner en autonomie.

**REPÈRE
DIAGNOSTIC**

Autisme et TDAH peuvent être diagnostiqués chez le même enfant. Un questionnaire seul ne suffit pas, et un premier diagnostic peut parfois laisser une partie du fonctionnement inexpliquée.

Pour aller plus loin

Dossier complet, sources, démarches scolaires et mises à jour sur audhd-info.fr/enfants-et-adolescents
Cette fiche informe. Elle ne remplace pas une évaluation diagnostique ou un avis médical.



Scanner pour ouvrir
le dossier complet