

MA TRIBU ATYPIQUE

Crise TDAH

Comprendre, reagir, espacer les explosions

75%

des enfants TDAH presentent une dysregulation emotionnelle significative

Fiche-resume pour parents et adultes concernes

Valide sources HAS, Inserm, Ameli

matribuatypique.fr

Crise TDAH

L'essentiel en 30 secondes

- Une crise TDAH n'est pas un caprice : c'est une dysregulation emotionnelle neurologique reelle, documentee HAS/Inserm.
- Mecanisme : cortex prefrontal immature + amygdale hyperactive + pars orbitalis reduite (etude 2024).
- 75% des enfants TDAH ont une dysregulation emotionnelle significative selon les donnees recentes.
- Pendant la crise : pas de raisonnement possible. Securiser, rester calme, attendre que la vague passe.
- Apres la crise : retour au calme, reparation, debrief court (sans morale).
- Prevention : identifier les declencheurs (faim, fatigue, surstimulation, transition).
- Action immediate : telecharge la fiche reflexe + commence un journal des crises sur 14 jours.

Comprendre, en clair

Une crise TDAH est une dysregulation emotionnelle aigue : l'incapacite momentanee du cerveau a gerer une emotion trop intense. Ce n'est ni un caprice, ni un manque d'education.

Mecanisme neurologique : le cortex prefrontal (le 'frein' qui regule emotions et impulsions) est moins mature et moins actif. L'amygdale (alarme cerebrale) s'active de facon disproportionnee. Une etude 2024 montre que le pars orbitalis (region frontale) est plus petit chez les TDAH avec dysregulation emotionnelle.

Resultat : quand la goutte d'eau arrive, l'enfant est litteralement submerge. Il n'a pas choisi de 'craquer'. C'est neurologique. La HAS le reconnait dans ses recommandations 2024.

Les signes a observer

- Pleurs explosifs ou rires immaitrisables sur evenements mineurs.
- Hurlements, jets d'objets, coups (sur soi ou autres).
- Insultes, paroles violentes que l'enfant regrette apres.
- Effondrement total au sol, position foetale.
- Tremblements, hyperventilation, regard absent.
- Apres la crise : enorme fatigue, parfois amnesie partielle.
- Declencheurs typiques : faim, fatigue, surstimulation sensorielle, transition, frustration, conflit.
- Frequence : plusieurs fois par semaine voire par jour dans les formes severes.

Crise TDAH

Plan d'action concret

Etape 1 - Pendant la crise : securiser, rester calme, ne pas raisonner

Eloigner les objets dangereux. Baisser la lumiere et le bruit. Parler doucement (ou se taire). Pas de 'arrete tout de suite' ni de menace. Le cerveau de ton enfant ne peut pas raisonner pendant une crise. Ta presence calme suffit.

Etape 2 - Apres la crise : reparation, pas de morale

Reconnecte par un cadre fort : 'Je suis la, c'est passe.' Calin si l'enfant l'accepte. Eau, snack, repos. Plus tard (1-2h apres) : debrief tres court 'qu'est-ce qui a declenche ?' sans jugement. Reparation si degats : ranger ensemble.

Etape 3 - Tenir un journal des crises sur 14 jours

Note : date, heure, contexte, declencheur identifie, duree, intensite (1-10), ce qui a aide. Tu vas voir des patterns invisibles a l'oeil nu (souvent : faim + fatigue + transition non preparee + surstimulation).

Etape 4 - Anticiper les declencheurs

Routine alimentaire reguliere (snacks proteines pre-crise). Hygiene de sommeil stricte. Transitions annoncees (timer visuel, 5 min avant). Limites sensorielles (Loop earplugs, pauses calmes). Pre-debriefing avant evenements stressants.

Etape 5 - Si crises severes/quotidiennes : aller chercher de l'aide

Pedopsychiatre : reevaluer le diagnostic + comorbidites (TOP, anxiete). Programme parental Barkley (specifique TDAH/TOP). TCC enfant (regulation emotionnelle). Si traitement en cours : verifier l'ajustement du methylphenidate.

Quand consulter ? Qui ? Combien ca coute ?

- Pedopsychiatre : reevaluation des crises severes, 60-150 EUR liberal ou gratuit en CMPP/CMP enfant.
- Psychologue TCC enfant : 50-80 EUR liberal. Mon Soutien Psy : 12 seances/an conventionnees.
- Programme parental Barkley : 8-12 seances en groupe ou individuel, parfois rembourse.
- Ergotherapeute : profil sensoriel et aménagements environnementaux, 50-80 EUR liberal.
- CMPP / CMP enfant : 100% gratuit avec carte vitale, delai 6-12 mois.
- Urgences pediatriques psychiatriques : si auto/hetero-agression severe, danger immediat.
- 3114 : prevention du suicide (gratuit, 24h/24) si ideations chez enfant/ado.

Sources verifiees

- HAS - TDAH : diagnostic et interventions therapeutiques. 2024.
- Speranza M. TDAH et dysregulation emotionnelle : approche neurodeveloppementale.
- Etude IRM 2024 - Reduction du pars orbitalis chez TDAH avec dysregulation emotionnelle.
- Inserm - Dossier TDAH. inserm.fr
- Ameli.fr - TDAH : suivi medical, vie quotidienne et scolarisation.
- Barkley R.A. Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training. Guilford, 2013.
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr
- Mon Parcours Handicap - Le TDAH.

Reste connecte a Ma Tribu Atypique

Tu peux changer la trajectoire. Lis notre article complet et inscris-toi a la newsletter (1 mail/semaine, ressources HAS/Inserm verifiees).

matribuatypique.fr/newsletter/