

MA TRIBU ATYPIQUE

# Mon enfant est-il TDAH ?

12 signes à observer (DSM-5) - Grille de dépistage parent

**5%**

des enfants en France sont concernés par le TDAH (HAS 2014, MAJ 2024)

Fiche-resume pour parents

Sources HAS, Inserm, ameli, DSM-5

[matribuatypique.fr](https://matribuatypique.fr)

# Mon enfant est-il TDAH ?

## L'essentiel en 30 secondes

- Le TDAH touche environ 5% des enfants en France (HAS).
- Le DSM-5 retient 18 criteres : 9 inattention + 9 hyperactivite/impulsivite.
- Pour suspecter un TDAH : au moins 6 signes presents > 6 mois ET dans 2 contextes (maison + ecole).
- Les signes doivent commencer avant 12 ans et alterer le fonctionnement.
- 3 sous-types : inattentif pur (souvent les filles), hyperactif/impulsif, mixte.
- Cette grille est un outil de DEPISTAGE - elle ne remplace JAMAIS un diagnostic medical.
- Si > 6 signes : prendre RDV chez le medecin traitant ou pediatre cette semaine.

## Les 12 signes cles a observer

- Inattention 1 : ne semble pas ecouter quand on lui parle directement.
- Inattention 2 : a du mal a maintenir son attention sur une tache (devoirs, jeu).
- Inattention 3 : oublie ou perd souvent ses affaires (cartable, gouter, manteau).
- Inattention 4 : se laisse distraire par le moindre bruit ou stimulus.
- Inattention 5 : evite ou rechigne aux taches qui demandent un effort mental.
- Inattention 6 : fait des erreurs d'inattention sur des choses qu'il sait faire.
- Hyperactivite 1 : remue mains/pieds, se tortille sur sa chaise sans arret.
- Hyperactivite 2 : se leve quand il devrait rester assis (classe, table).
- Hyperactivite 3 : court ou grimpe partout, comme monte sur ressorts.
- Hyperactivite 4 : parle excessivement, a du mal a jouer en silence.
- Impulsivite 1 : repond avant la fin de la question, coupe la parole.
- Impulsivite 2 : a du mal a attendre son tour (file, jeu de societe).

## Plan d'action concret

### *Etape 1 - Faire la grille de depistage seul*

Coche les signes presents chez ton enfant > 6 mois, dans 2 contextes (maison + ecole). Note la frequence (souvent / parfois / rarement).

### ***Etape 2 - Croiser avec l'avis de l'enseignant***

Demande discrettement a l'enseignant s'il observe les memes signes en classe. Ce double regard est essentiel pour le diagnostic.

### ***Etape 3 - Si $\geq$ 6 signes : prendre RDV medecin traitant ou pediatre***

C'est obligatoire en France pour acceder a un specialiste. Apporte ta grille remplie + un mot de l'enseignant si possible. 30 EUR remboursees 70%.

### ***Etape 4 - Demander une orientation specialiste***

Pedopsychiatre, neuropediatre ou pediatre forme TND. Delais 4-12 mois en libéral, 6-18 mois en CMPP.

### ***Etape 5 - Pendant l'attente : se documenter sur des sources fiables***

HAS, Inserm, HyperSupers TDAH France. Eviter les forums anxiogenes et les videos influenceurs non sourcees.

# Mon enfant est-il TDAH ?

## Sources verifiées

- HAS - Recommandations TDAH enfant et adolescent (2014, mise a jour juillet 2024).
- DSM-5-TR - American Psychiatric Association, 2022 (criteres diagnostiques 314.0x).
- Inserm - Dossier TDAH : trouble deficit attention hyperactivite.
- ameli.fr - Prise en charge TDAH.
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr (association nationale).
- Delegation Interministerielle TND 2023-2027.

## Reste connecte a Ma Tribu Atypique

**Pour aller plus loin, lis l'article complet et inscris-toi a la newsletter (1 mail/semaine, 0 spam, ressources HAS/Inserm verifiées).**

**[matribuatypique.fr/newsletter/](https://matribuatypique.fr/newsletter/)**