

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, 2024)

Fiche-résumé pour parents

Sources vérifiées : HAS, Inserm, ameli, DSM-5

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 critères : 9 d'inattention et 9 d'hyperactivité ou d'impulsivité.
- Pour suspecter un TDAH : au moins 6 signes présents depuis plus de 6 mois, et dans 2 contextes (maison et école).
- Les signes doivent avoir commencé avant 12 ans et altérer le fonctionnement.
- 3 sous-types : inattentif pur (souvent les filles), hyperactif et impulsif, mixte.
- Cette grille est un outil de dépistage. Elle ne remplace jamais un diagnostic médical.
- Si plus de 6 signes sont cochés, prends rendez-vous chez le médecin traitant ou le pédiatre cette semaine.

Les 12 signes clés à observer

- Inattention 1 : ne semble pas écouter quand on lui parle directement.
- Inattention 2 : a du mal à maintenir son attention sur une tâche (devoirs, jeu).
- Inattention 3 : oublie ou perd souvent ses affaires (cartable, goûter, manteau).
- Inattention 4 : se laisse distraire par le moindre bruit ou stimulus.
- Inattention 5 : évite ou rechigne aux tâches qui demandent un effort mental.
- Inattention 6 : fait des erreurs d'inattention sur des choses qu'il sait faire.
- Hyperactivité 1 : remue les mains et les pieds, se tortille sur sa chaise sans arrêt.
- Hyperactivité 2 : se lève quand il devrait rester assis (en classe, à table).
- Hyperactivité 3 : court ou grimpe partout, comme monté sur ressorts.
- Hyperactivité 4 : parle excessivement, a du mal à jouer en silence.
- Impulsivité 1 : répond avant la fin de la question, coupe la parole.
- Impulsivité 2 : a du mal à attendre son tour (file d'attente, jeu de société).

Mon enfant est-il TDAH ?

Plan d'action concret

Étape 1 - Faire la grille de dépistage seul. Coche les signes présents chez ton enfant depuis plus de 6 mois, dans 2 contextes (maison et école). Note la fréquence : souvent, parfois, rarement.

Étape 2 - Croiser avec l'avis de l'enseignant. Demande discrètement à l'enseignant s'il observe les mêmes signes en classe. Ce double regard est essentiel pour le diagnostic.

Étape 3 - Si au moins 6 signes sont cochés, prendre rendez-vous chez le médecin traitant ou le pédiatre. C'est obligatoire en France pour accéder à un spécialiste. Apporte ta grille remplie et, si possible, un mot de l'enseignant. Consultation à 30 €, remboursée à 70 %.

Étape 4 - Demander une orientation vers un spécialiste. Pédopsychiatre, neuropédiatre ou pédiatre formé aux TND. Compte 4 à 12 mois de délai en libéral, 6 à 18 mois en CMPP.

Étape 5 - Pendant l'attente, se documenter sur des sources fiables. HAS, Inserm, HyperSupers TDAH France. Évite les forums anxiogènes et les vidéos d'influenceurs non sourcées.

Sources vérifiées

- HAS - TDAH de l'enfant et de l'adolescent : diagnostic et interventions thérapeutiques. Recommandations, septembre 2024.
- DSM-5-TR - American Psychiatric Association, 2022 (critères diagnostiques 314.0x).
- Inserm - Dossier TDAH : trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.
- ameli.fr - Prise en charge du TDAH.
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr (association nationale).
- Stratégie nationale pour les troubles du neurodéveloppement 2023-2027.

Reste connecté à Ma Tribu Atypique

Pour aller plus loin, lis notre article complet et inscris-toi à la newsletter (1 mail par semaine, 0 spam, ressources HAS et Inserm vérifiées).

matribuatypique.fr/newsletter/