

Chers parents,

La situation de confinement strict dans laquelle nous allons nous trouver peut-être difficile à gérer. Vous vous demandez comment occuper votre enfant qui a un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, surtout si vous habitez dans un appartement sans jardin. Il est donc important de suivre quelques règles d'hygiène de vie durant les semaines à venir et ce, jusqu'à la réouverture des écoles.

**1- Continuez de donner le traitement médicamenteux à votre enfant sauf avis contraire de votre médecin.** Les ordonnances périmées pourront être utilisées en pharmacie pour la délivrance du traitement (sauf méthylphénidate). Le médecin de votre enfant pourra aussi effectuer une téléconsultation si besoin et vous envoyer une nouvelle ordonnance par email.

**2- Organisez les journées de votre enfant selon une journée scolaire type :** temps de travail scolaire via les supports pédagogiques fournis par chaque établissement et supervisés par les parents, des temps de détente de récréation (même si c'est en intérieur). N'hésitez pas à formaliser l'emploi du temps de votre enfant par écrit pour qu'il puisse s'y référer (pictogramme visuel pour les enfants non-lecteurs). Vous avez la Possibilité de délimiter les différents temps avec des sonneries programmées. L'important est que votre enfant travaille et apprenne, le cadre peut être plus souple qu'à l'école (peut se lever, étudier debout ou par terre, travailler à l'oral).

**3- Maintenez des heures fixes de coucher/lever et de repas.** Pour les temps de repas, ne pas hésiter à faire régulièrement des temps agréables - qui cassent un peu le quotidien morose de la vie en confinement.

**4- Maintenez des temps de socialisation** avec des personnes situées en dehors du domicile de façon quotidienne (famille, amis de l'école) via le téléphone et si possible visuels via Skype/Facetime. Programmez un temps systématique de discussions avec ses pairs, s'il est assez grand pour que ça l'intéresse. Pour les plus grands - et qui n'ont pas de téléphone - laissez les discuter en toute discrétion entre eux. Ils seront plus à l'aise. Pour ceux qui ont déjà un téléphone portable, alors ils ne vous ont pas attendu pour parler avec leurs copains 📞

**5- Maintenez une activité sportive quotidienne :** faites des parcours en intérieur, de la gymnastique. Si possible faire une séance de 30 minutes le matin et 30 minutes l'après-midi comme des vrais cours de sport. Exemples d'exercices : course dans le couloir, marche à pied joint, ramper dans un petit parcours. C'est un peu bruyant pour les voisins, mais c'est important (prévenez les voisins si vous pouvez - sans rentrer en contact physique avec eux). Vous pouvez consulter certains sites internet dédiés pour avoir plus d'idées comme <https://activeforlife.com/fr/>.

**6- Organisez des travaux manuels** durant la journée type dessin, pâte à sel, peinture, musique - Là encore comme des vrais cours à l'école. Il ne s'agit pas de temps de récréation. Vous retrouverez à la fin de ce document, des exemples de travaux manuels à faire facilement chez soi avec peu de matériels.

**7- Organisez des temps de jeux en famille le soir,** après les temps scolaires au moins 10 minutes avec toute la famille, comme du karaté, de la danse, pour rigoler tous ensemble.

**8- Parlez de la situation actuelle à votre enfant** de manière ouverte, calme et adaptée à son niveau de compréhension, sans détail inutile. Il faut avoir des paroles rassurantes (pour l'enfant, pour sa santé, et celle de son entourage). Essayez de l'interroger sur ses inquiétudes. Une discussion à plusieurs c'est toujours plus facile. Il faut expliquer que l'application des mesures barrières (type lavage de mains, éternuements dans son coude, utilisation de mouchoir à usage unique, pas de contact physique rapproché) le protégera du risque d'infection par le virus Covid-19. Enfin, il faut limiter l'exposition de votre enfant aux informations de la télévision et des réseaux sociaux. Il faut répéter cette discussion régulièrement. Les enfants sont inquiets mais ne l'expriment pas comme les adultes.

**9- Prenez soin de vous en tant que parent.** L'anxiété se transmet : quand les parents sont anxieux, les enfants aussi, il est important de prendre aussi soin de vous en tant que parent, il faut vous informer mais attention à ne pas écouter en boucle les chaînes d'information qui peuvent majorer l'anxiété. Vous pouvez aussi faire des séances de respiration ou de relaxation, avec ou sans les enfants.

**10- N'hésitez pas à contacter votre médecin référent par email.** C'est plus simple pour qu'il soit disponible et prêt à vous répondre.

Dr Alicia Cohen, Dr Alexandre Hubert,  
Dr Eric Acquaviva, Pr Richard Delorme

---

Courrier adressé aux familles concernées par un TDAH (trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité)  
Hôpital Robert Debré - Centre d'Excellence des Troubles Neuro-développementaux  
Chef de Service : PROFESSEUR R. DELORME