

# Reconnaitre les signes de l'anxiété et de la dépression chez un enfant TDAH

## Pourquoi les enfants TDAH ont-ils davantage tendance à développer de l'anxiété ou de la dépression ?

1. **Difficultés d'adaptation sociale et scolaire** : les enfants TDAH peuvent avoir du mal à s'adapter aux environnements sociaux et scolaires en raison de leur impulsivité, de leur inattention et de leur hyperactivité. Ces défis peuvent entraîner un sentiment d'isolement ou d'échec, alimentant l'anxiété et la dépression.
2. **Réactions négatives de l'environnement** : l'incompréhension et les réactions négatives de la part des enseignants, des camarades de classe et parfois même des membres de la famille peuvent renforcer les sentiments d'infériorité et de rejet, contribuant à l'anxiété et à la dépression.
3. **Problèmes d'estime de soi** : les difficultés constantes et les critiques peuvent affecter l'estime de soi de l'enfant, le rendant plus vulnérable aux troubles de l'humeur.
4. **Facteurs biologiques** : il existe également des preuves suggérant que le TDAH et les troubles de l'humeur peuvent partager des bases neurobiologiques communes, comme des déséquilibres dans certains neurotransmetteurs.
5. **Stress chronique** : la gestion continue des symptômes du TDAH peut être stressante et épuisante, tant pour l'enfant que pour la famille, ce qui augmente le risque de troubles de l'humeur.

## Voici les signes qui doivent vous alerter

1. **Changements d'humeur ou de comportement** : une irritabilité accrue, des sautes d'humeur fréquentes, ou un retrait de la vie sociale peuvent indiquer une

anxiété ou une dépression.

2. **Difficultés de concentration exacerbées** : si l'enfant montre une incapacité accrue à se concentrer, même en comparaison avec les défis habituels du TDAH, cela pourrait être un signe.
3. **Modification des habitudes de sommeil ou de l'appétit** : des changements importants dans les habitudes de sommeil (trop dormir ou insomnie) et dans l'appétit (perte ou augmentation significative) ou l'apparition de symptômes physiques tels que des maux de ventre ou de tête peuvent être associés à l'anxiété et à la dépression.
4. **Manque d'intérêt pour les activités quotidiennes** : un désintérêt pour les jeux, les activités scolaires ou les interactions sociales peut être un indicateur.
5. **Expressions de pensées négatives ou de désespoir** : faites attention aux remarques négatives sur eux-mêmes, sur leur vie, ou à des expressions de désespoir.
6. **Comportement auto-destructeur** : tout comportement auto-destructeur ou conversation sur des thèmes sombres doit être pris très au sérieux.

**Voici les conseils dans lesquels vous pouvez piocher si vous désirez soulager en première ligne les manifestations du stress et de l'anxiété chez votre enfant**

1. **Établir une routine stable** : les enfants TDAH bénéficient d'une routine quotidienne prévisible, ce qui peut réduire l'anxiété et les sentiments d'insécurité.
2. **Temps calme et détente** : prévoir des moments de calme dans la journée pour aider l'enfant à se détendre, comme la lecture ou des activités de relaxation.
3. **Activités physiques** : encourager la pratique régulière d'activités physiques, car l'exercice peut aider à réduire l'anxiété et améliorer l'humeur.
4. **Alimentation équilibrée** : une alimentation saine et équilibrée peut influencer positivement l'humeur et le bien-être général.
5. **Écoute et soutien émotionnel** : offrir un espace sécurisé pour que l'enfant puisse exprimer ses sentiments et ses inquiétudes.
6. **Pratiques de pleine conscience** : initier l'enfant à des techniques de pleine conscience ou de méditation adaptées à son âge pour aider à gérer le stress et l'anxiété.

7. **Sommeil de qualité** : veiller à ce que l'enfant bénéficie d'un sommeil réparateur, car un manque de sommeil peut aggraver l'anxiété et la dépression.

**Je vous invite également à faire attention à renforcer un attachement sécuritaire auprès de votre enfant.**

**Voici quelques pistes pour vous y aider :**

1. **Présence consistante et attentive** : Assurez-vous d'être régulièrement présent et à l'écoute des besoins de votre enfant. Si vous installez un temps de qualité avec votre enfant tous les jours, vous verrez un changement s'établir au bout de quelques semaines. (voir plus bas comment le mettre en place)
2. **Réponses sensibles et adaptées** : Réagissez de manière sensible et appropriée aux signaux émotionnels et comportementaux de votre enfant. Cela montre que vous comprenez et valorisez ses sentiments.
3. **Encouragement et soutien** : Fournissez un soutien constant et des encouragements, en soulignant les réussites et les efforts plutôt que les échecs.
4. **Cadre stable et prévisible** : Un environnement stable et prévisible renforce le sentiment de sécurité de l'enfant.
5. **Temps de qualité ensemble** : Passez régulièrement du temps de qualité avec votre enfant, en participant à des activités qu'il apprécie, pour renforcer votre lien.

**A côté de ce que vous pouvez mettre en place, il est absolument essentiel de prendre au sérieux ces signes d'alerte et de les communiquer sans délai à votre médecin traitant. Trop souvent, les symptômes d'anxiété et de dépression chez les enfants restent méconnus ou ne sont pas suffisamment pris en compte, ce qui pourrait entraîner des conséquences sérieuses à l'adolescence ou à l'âge adulte.**

**Cela souligne l'importance d'une vigilance accrue et d'une intervention précoce.**