

Seulement turbulent ou vraiment hyperactif ?

De plus en plus d'enfants se voient coller l'étiquette d'hyperactifs dès lors qu'ils sont remuants. Conseils pour éviter les déductions hâtives et faire la part des choses...

Certains mots à la mode ont tendance à être mis à toutes les sauces : l'hyperactivité en fait partie ! Pour peu qu'un bambin court partout, ait du mal à rester assis jusqu'à la fin d'une partie de dominos, parle à l'école sans lever le doigt et se balance souvent sur sa chaise, et le voilà taxé d'hyperactif à faire soigner d'urgence. « Ces diagnostics à l'emporte-pièce me semblent excessifs, remarque Emmanuelle

Rigon, psychologue, auteur de *Turbulent, agité, hyperactif : vivre avec un enfant tornade*¹. Il est normal qu'un petit enfant soit agité. Il est habité par des pulsions de vie très fortes qui le poussent à explorer et à découvrir. Il ressent également des angoisses liées à son développement et sa vie (apprentissage de la propreté, etc.), qu'il a besoin d'extérioriser : et pour l'instant, il ne sait les évacuer qu'en bougeant, en s'agitant », explique cette spécialiste.

Des pistes à creuser

Si votre bambin est particulièrement remuant, commencez par vous poser des questions. « Est-ce qu'il a assez souvent l'occasion de se dépenser dehors, dans un jardin ou dans la nature ? Est-ce qu'à la maison, je lui impose des règles : se coucher à heure fixe, manger pendant les repas, prendre son bain chaque jour ? » « Une absence de limites peut aboutir à une agitation excessive. Quand un enfant n'est pas contenu, il déborde au sens littéral du terme », note Emmanuelle Rigon.

Mais si, malgré des temps de plein air nombreux et une autorité bien dosée, votre enfant est toujours aussi agité, il convient alors de demander conseil à un spécialiste². « Un autre critère peut être une indication pour les parents : quand leur enfant épuise tout le monde. Pas seulement eux mais aussi son enseignant, ses grands-parents, les autres enfants qui le fuient. Face à ce tableau, on peut dire qu'on est sans doute dans le

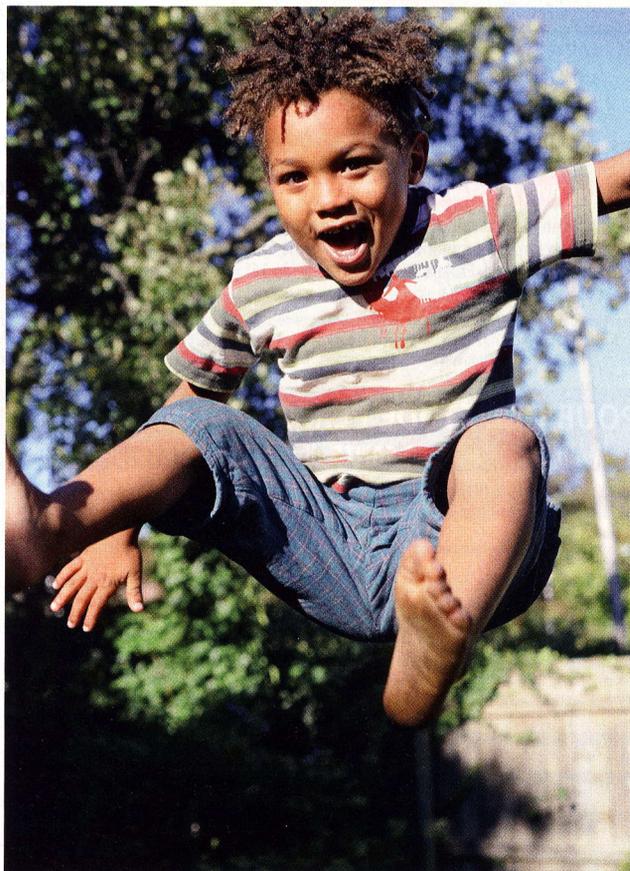
cadre d'une agitation pathologique, terme que je préfère à celui d'hyperactivité », insiste Emmanuelle Rigon.

Plusieurs spécialistes pourront vous aider : le psychologue mènera une thérapie, le psychomotricien travaillera notamment sur la relaxation, l'orthophoniste insistera sur la concentration. « Le but de toutes ces interventions sera de conduire petit à petit l'enfant agité à ne plus tout faire passer par son corps, les gestes et les actes mais d'apprendre à se poser pour réfléchir, mettre en mots ce qu'il vit et ce qu'il ressent. Une fois qu'il saura comment calmer son corps, il parviendra à se concentrer et pourra réussir dans les apprentissages à l'école », encourage Emmanuelle Rigon. Car les enfants agités ne souffrent d'aucun retard mental et possèdent un cerveau qui fonctionne parfaitement bien !

Isabelle Gravillon

1. Éditions Albin Michel.

2. Vous pouvez vous adresser au CMP (centre médico-psychologique) de votre secteur, les consultations y sont prises en charge par la Sécurité sociale.



Quid des médicaments ?

Certains médecins prescrivent un traitement médicamenteux aux enfants hyperactifs. Celui-ci est loin d'être anodin : il s'agit souvent d'un psychostimulant, destiné à améliorer les capacités de concentration. Il peut sans doute constituer un recours quand toutes les autres prises en charge ont échoué. Mais mieux vaut éviter de l'utiliser d'emblée, sans avoir rien essayé d'autre auparavant.