



Omgaan met ADHD

Een positieve kijk op opvoeden
Digitale uitbreiding

Accroissement digital, P. 72: Extrait du 'Omgaan met ADHD, een positieve kijk op opvoeden'¹:

Les Cévennes, 2005.

Traduction: C. G.

Chaque année, nous partions, avec nos trois fils, en vacances dans le Sud de la France. Plus tard, mon épouse et moi découvrîmes, au fil des départs, le « syndrome du nid vide ». Aujourd'hui, nous voyageons sans enfants et en compagnie de notre chien Mad'moiselle. Nous choisissons toujours de partir à la campagne pour profiter pleinement du calme.

Partir en congés avait toujours été une expérience intense – avec deux des trois enfants souffrant du TDAH, il y a toujours de l'électricité dans l'air!² Et les vacances n'étaient pas exemptes de ces poussées d'énergie typiques du TDAH, alimentant les sentiments extrêmes et les faisant balancer entre excès positifs et négatifs.

Il y a quelques années, ma femme et moi louions une maisonnette à C., un tout petit village dans les Cévennes. Nous n'aimons pas trop la foule en vacances et c'est pourquoi nous louons systématiquement un lieu de vacances à la campagne, où la présence des touristes se fait moins sentir. En réservant un « gîte indépendant » par l'intermédiaire des « Gîtes de France », nous nous attendions à une certaine intimité. Mais les agences de location françaises semblent pratiquer leurs propres standards. A l'arrivée, nous constatons que les maisons se trouvaient à deux doigts les unes des autres. Techniquement, elles étaient certes indépendantes, mais plutôt de la manière dont notre voisin français de notre première semaine de vacances le formula très concrètement : « Ce sont trois cabanes sur une serviette ».

Un vieil arbre dans le jardin d'entrée donnait beaucoup d'ombre. Une demi-douzaine de gros troncs s'élevaient droit vers le ciel, comme les doigts d'une main, ce qui créait à un mètre et demi du sol un « refuge » naturel où les enfants aimaient passer leur temps. Le chemin d'accès ainsi que ce jardin étaient communs à tous les locataires, mais ce manque d'intimité se trouvait largement compensé

¹ Traduction automatique: 'Traitant de TDAH, une attitude positive sur le tutoriel'.

² Peter Glorieux, *Gevraagd: 'superouders'; als het opvoeden nét niet loopt zoals je wenst, Lannoo – Tielt (1998)*; traduction automatique: *Recherché: «super» parents, comme le didacticiel n'expirent que vous le souhaitez.*

par les hectares de prairies et de forêts auxquels nous avons librement accès. Notre Border Collie Mad'moiselle s'y dépensait pendant des heures.

Nous allions y rester pendant deux semaines. A mi-chemin de nos vacances, les autres gîtes changèrent de locataires. Dans l'une des maisonnettes s'installa une famille bretonne : maman, papa et leurs trois fils de douze, huit et six ans. L'autre maison était louée par un couple d'Ecossais avec deux garçons, eux aussi âgés entre six et douze ans. Cette famille était accompagnée par une fille « au pair ».

Nous nous attendions donc au pire lorsque les enfants de nos voisins bretons rassemblèrent, le lendemain, les bâtons nécessaires à leur adoubement. Comme sans doute des centaines d'enfants avant eux, ils métamorphosèrent l'arbre en forteresse, prise d'assaut et conquise plusieurs fois par jour.

Mon épouse et moi eurent le même sentiment de déjà-vu. Nos enfants avaient également joué à ce jeu. L'issue de la bataille était encore fraîchement gravée dans nos mémoires : après quelques instants seulement, l'aîné avait, « vraiment sans le faire exprès », frappé fort, beaucoup trop fort... son frère, qui avait par conséquent eu une crise de colère et s'était mis à son tour à marteler, sans pitié, la tête de son persécuteur à l'aide de son épée improvisée... Maman et papa avaient dû se rendre en hâte aux urgences de l'hôpital local, où il écopa de tous les points de suture nécessaires...

Adieu vacances calmes, pensions-nous donc, résignés. Une famille avec trois fils ne nous semblait pas exactement une garantie de moments détendus. Dans nos souvenirs, les vacances en famille étaient synonymes d'instantanés très intenses de bonheur, mais aussi d'excès agressifs, de disputes. Nous avons fait de magnifiques promenades, pendant lesquelles nous avons parfois réussi à réaliser des empreintes en plâtre de traces de cerfs. Mais souvent, aussi, l'ambiance avait été moins détendue, comme par exemple ce jour où nos fils avaient emprunté une descente avec leurs vélos de location, « comme le font les vrais cyclistes » – il faut dire que notre cœur s'est arrêté de battre pendant quelques instants. Les moments vraiment calmes avaient été rares. Nos compétences en arbitrage avaient également été sollicitées à plusieurs reprises.

Notre crainte de voir se répéter les mêmes scénarios s'avéra toutefois injustifiée. Depuis nos chaises longues nous tenions secrètement à l'œil la famille bretonne, scrutant anxieusement leurs moindres faits et gestes. Louison, l'aîné de douze ans et prêt à entrer en première année d'enseignement secondaire, prit la direction de manière informelle. Alexis, le benjamin Jean et lui convinrent ensemble de quelques règles de jeu. Pendant des heures, ils vivaient leurs fantaisies chevaleresques sans chamailleries excessives ! Ou ils jouaient, paisiblement, un jeu de société à l'ombre. Tout cela sans ces exclamations que nous ne connaissions que trop bien : « Papa, il triche de nouveau ! » ou « Maman, il est mauvais perdant, il a de nouveau jeté le plateau à travers le jardin ! » Dès le premier jour, le cadet – il y a, dans chaque famille, un enfant un peu plus entreprenant que les autres – vint nous demander poliment le nom de notre chien. « Nous avons mangé ce midi du gigot d'agneau au barbecue... Est-ce que je peux lui donner l'os ? » Il le demanda de manière hésitante et avec un joli

petit sourire désarmant sur les lèvres. « Bien sûr », répondis-je, tout en lui exposant immédiatement quelques règles élémentaires sur la manière de se conduire avec un chien, comme par exemple celle-ci : « Après avoir donné à manger à Mad'moiselle, tu ne peux plus la toucher ! » Les deux frères se joignirent également à nous. La glace était brisée, et ce soir-là nous partagions notre premier apéritif avec leurs parents.

Le reste de la semaine, je profitais de mes observations et savourais la vie familiale de ce ménage qui n'avait pas connu la réalité des troubles du développement. Les parents bretons n'avaient sans doute pas, dès le début des vacances, dû rendre la maisonnette « TDAH-proof » : c'est-à-dire évacuer tous les gadgets inutiles, vérifier la présence de potentiels dangers ou défis à leur témérité. Sans doute n'avaient-ils pas non plus dû s'inquiéter pour la caution, se demandant « combien de mobilier ne survivrait pas cette fois-ci ». Pendant l'aller, des réflexions telles que « Papa, ses fesses ont de nouveau dépassé la ligne (imaginaire, sur le siège arrière de la voiture) ; sa peau colle à la mienne ! » leur avaient sans doute été épargnées. Bien sûr, les Bretons étaient des enfants normaux, sains, qui, eux aussi, se disputaient ou faisaient des bêtises de temps en temps – et heureusement ! Eux aussi étaient parfois bruyants, eux aussi pendaient parfois aux bras de leurs parents lorsqu'ils étaient fatigués. Mais tout cela restait dans les limites du raisonnable. Bien sûr, leurs parents intervenaient parfois de manière régulatrice, sans que cela se termine en discussions sans fin ! Ou sans devoir constater en tant que parent, à la fin d'un rappel à l'ordre, que l'enfant avait, depuis longtemps déjà, oublié la raison de la réprimande.

Après quelques jours, le courant passait plus que bien entre la famille française et nous. Alexis, Louison et Jean venaient régulièrement nous rendre visite. Ils racontaient leurs aventures en long et en large et adoraient jouer avec Mad'moiselle. Tous les membres de cette famille sont devenus – et sont restés – des amis.

Ma femme et moi avions déjà remarqué que les enfants anglophones de la troisième maisonnette avaient une « attitude différente ». Ce n'est que difficilement que les parents écossais finirent par faire notre connaissance, ainsi que celle des Bretons. Nous avons pu constater que le Ricard délie également les langues écossaises. Bien que les deux parents écossais eussent suivi une formation médicale spécialisée, ce n'est qu'avec hésitation et beaucoup de pudeur qu'ils échangèrent sur leurs enfants. L'aîné, celui qui avait participé à la partie de foot, était autiste ; leur autre enfant avait également reçu un diagnostic de troubles du spectre autistique, mais souffrait en même temps d'une forme sévère du syndrome Gilles de la Tourette. Les parents semblaient même s'excuser parce qu'ils arrivaient à se permettre une fille au pair. Cette fille les soulageait quelques heures par jour du soin de leurs enfants... Mais leur amour pour leurs enfants ne pouvait être plus sincère.

Les garçons bretons n'avaient pas besoin de toutes ces lumières médicales et ignoraient les barrières linguistiques ! Nos petits voisins français tentaient spontanément d'inclure leurs compagnons d'âge anglophones dans leur jeu. Au début, cela se fit évidemment sans succès. Mais, petit à petit, Louison, Alexis et Jean touchèrent au but. Convaincus, les enfants écossais entrèrent dans la partie. Leurs

coéquipiers français se voyaient confrontés à la motricité rigide de leurs nouvelles recrues, qui tapaient au-dessus du ballon et tombaient sans cesse à cause du terrain de foot improvisé et cahoteux. Sans aucune intervention adulte, nos jeunes amis français adaptèrent donc leur jeu. C'est avec beaucoup de patience qu'ils enseignèrent comment il faut toucher le ballon, qu'on peut le toucher à la fois avec le côté intérieur et extérieur du pied, etc. Et ils les laissèrent marquer des buts sans que cela ne leur paraisse humiliant !

Sans le savoir, les enfants bretons montraient ce que signifie l'intégration... au sens le plus noble du terme !

Pendant le long chemin du retour, les pensées bercées par le bruit monotone des pneus sur la route, j'évoquais les vacances. Cette expérience dans les Cévennes... servait de modèle à un petit bout de monde... formait un symbole... un creuset de différentes langues et nationalités. Le bonheur et la tristesse y étaient voisins, et pour une fois, il était difficile de cacher les réalités familiales derrière une façade, de les garder entre quatre murs. Notre microcosme artificiel devenait, pour parents et enfants, un étal d'opportunités, de limitations, de rêves et de désillusions. Les enfants de la famille française faisaient preuve de beaucoup de potentiel pour leur vie future. L'avenir des enfants écossais était par contre hypothéqué, ce qui ne veut pas dire qu'ils ne pourraient pas être heureux. Ces vacances dans Les Cévennes nous ont beaucoup touchés, mon épouse et moi. Nous y avons été confrontés à des interrogations latentes : « Notre approche personnelle avait-elle été la bonne ? Avions-nous été de bons parents ? » Nous sommes toutefois certains d'une chose : si leur éducation n'avait, certes, pas toujours été rose, nous n'aurions pour aucun argent au monde voulu échanger nos enfants !

Jusqu'à ce jour, il m'est impossible de définir ce que serait une « bonne éducation, portant ses fruits ». Les parents pensent parfois, à tort, être jugés selon le diplôme obtenu par leurs enfants. Ou bien ils s'étaient, dès le début, projeté une toute autre voie pour ces enfants. L'éducation, et certainement celle d'enfants souffrant de troubles du développement, est un processus long et lourd. Parfois, elle vous ronge, ainsi que votre famille. S'occuper de soi, tout comme prendre soin les uns des autres, constituent des fondements d'un intérêt vital. De plus, l'éducation d'un enfant dont l'évolution ne se déroule pas exactement comme on le souhaite, doit être soutenue sur le très long terme. « La page est tournée. Nous recommençons ! » Ces mots simples, à chaque fois répétés, demandent parfois une énergie titanesque. De même d'affirmer, quelle que soit la gravité des événements qui se produisent : « Nous t'aimons, tu restes le bienvenu ! Ensemble, nous réussissons !