

# Le Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) expliqué aux enfants



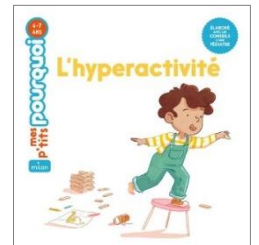
*Ouvrages disponibles au centre de documentation*

Catalogue en ligne

## L'hyperactivité

CATHALA Agnès, ROUSSEL EVA ; Milan, 2021.

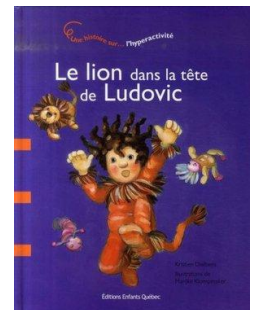
Louis souffre d'un TDAH : trouble de l'attention avec hyperactivité. Pourquoi c'est plus difficile de s'organiser et de rester concentré ? Est-ce qu'être hyperactif, c'est être mal élevé ? Comment peut-on faire pour rendre le quotidien plus simple ? Louis apprend à apprivoiser ce trouble qui ne définit pas sa personnalité !



## Le lion dans la tête de Ludovic : une histoire sur l'hyperactivité

DIELTIENS, Kristien ; Enfants Québec, 2007.

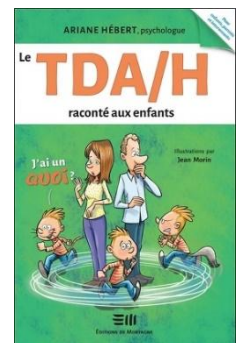
Pourvu d'une grande imagination, le petit Ludovic s'invente des histoires et ravage tout sur son passage. Il est hyperactif et il sent en lui un lion qui grogne et rugit. Cette histoire permet à l'enfant hyperactif de prendre conscience de ses tourbillons incessants et de se rendre compte que ses parents veulent l'aider. Ensemble, ils doivent apprendre à endormir son lion intérieur.



## Le TDA/H raconté aux enfants

HEBERT Ariane, MORIN Jean ; Éditions de Mortagne, 2016.

Léo a neuf ans quand il reçoit un diagnostic de TDA/H. « J'ai un QUOI ? » se demande-t-il, un peu confus. Comment répondre à cette question ? Rien de mieux qu'un conte illustré pour expliquer aux enfants les différentes facettes du TDA/H ! Cet ouvrage est un outil indispensable pour les parents et les intervenants qui souhaitent aborder ce trouble avec les enfants, d'une façon simple et imagée, dédramatiser la situation et aider l'enfant à accepter sa différence. *Pour les 6-12 ans.*



## Mon cerveau a besoin de lunettes : le TDAH expliqué aux enfants

VINCENT Annick ; Éditions de l'homme, 2017.

Tom a 8 ans et compose avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). À travers son journal fictif, il ouvre les portes de son quotidien et permet aux jeunes, mais aussi aux parents et aux intervenants, de mieux comprendre le TDAH et de l'apprivoiser.



## Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH

TAYLOR, John F. ; Midi trente, 2012.

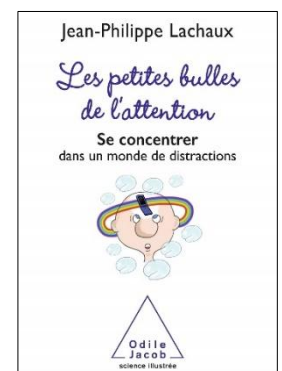
Tu as souvent la bougeotte ou de la difficulté à demeurer assis ? Tu contrôles difficilement tes émotions ? Tu vis avec un TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) ? Si tu as répondu « oui » à certaines de ces questions, ce livre peut t'aider. Il ne va pas résoudre tous tes problèmes, mais il va certainement te donner plusieurs trucs pour mieux t'organiser à l'école, à la maison et avec tes amis. Il va aussi te permettre de trouver plusieurs manières de mieux gérer tes émotions, mais aussi de mieux canaliser ton énergie. Tu y trouveras plusieurs activités à réaliser afin de découvrir tes forces et de mieux actualiser ton potentiel. *Pour les 7-14 ans.*



## Les petites bulles de l'attention. Se concentrer dans un monde de distractions

LACHAUX Jean-Philippe ; Odile Jacob, 2016.

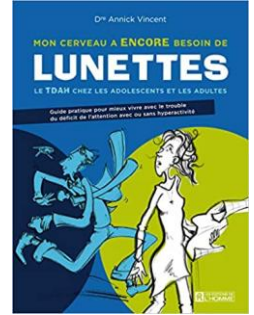
Aider nos enfants à mieux se concentrer à l'école (et au-dehors) et leurs parents à mieux résister à l'éparpillement de leur propre attention, c'est la mission que s'est fixée Jean-Philippe Lachaux, neuroscientifique, spécialiste de l'attention, avec ce livre vivant et coloré. On trouve dans cet ouvrage non seulement un guide illustré du cerveau (pour les plus jeunes), mais aussi des fiches pour approfondir les notions essentielles (pour les lecteurs un peu plus âgés) et des exercices à faire chez soi. *Pour enfants et adultes.*



## Mon cerveau a encore besoin de lunettes : le TDAH chez les adolescents et les adultes

VINCENT Annick ; Éditions de l'homme, 2005.

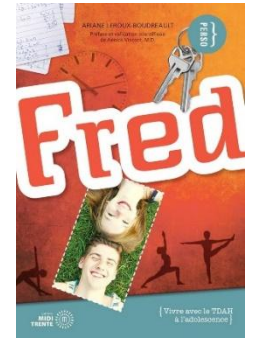
Ce guide offre une foule d'astuces efficaces et de trucs pratiques spécialement conçus pour aider les adultes atteints et ceux qui les entourent à mieux vivre avec le TDAH au quotidien.



## Fred : vivre avec le TDAH à l'adolescence

LEROUX-BOUDREAU Ariane ; Midi trente, 2015.

"Fred" est un guide pratique qui permet aux ados de mieux comprendre ce que sont le Trouble du déficit de l'attention (TDA) et le Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver une foule de trucs concrets et d'exercices simples conçus pour les aider à mieux vivre avec ce trouble au quotidien. *Pour les ados.*



## Mon frère a une tornade dans la tête : l'hyperactivité

Deroin, Christine ; Oskar jeunesse, 2015.

Chez le pédopsychiatre, Lucas, 13 ans, se confie : Baptiste, son petit frère de 8 ans souffre d'hyperactivité. Pour lui, Baptiste est un mélange d'homme préhistorique et de martien, un être à part. À l'école comme à la maison, il ne tient pas en place, perturbe tout le monde, n'écoute pas ce qu'on lui dit, il peut être violent et agressif. Et pour Lucas, cette maladie n'est pas facile à appréhender...



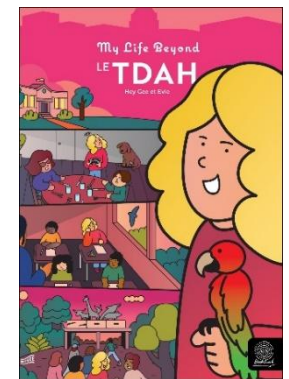
## Ressources en ligne

### Le TDAH

Hey Gee et Evie ; Collection My Life Beyond de la Fondation Ipsen, 2025.

*Bande dessinée pour les 5-9 ans* : Evie est créative, curieuse et intelligente. Alors pourquoi a-t-elle du mal à se concentrer sur ses devoirs, à rester organisée, et même, à finir de mettre la table ? Evie souffre de TDAH, un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Avec l'aide de sa famille, elle a appris à rester concentrée.

Disponible en téléchargement : <https://www.fondation-ipsen.org/fr/book-lab/adhd-fre/>



## Falling Letters

SlowMoleStudio

Vidéo, simple et poignante, qui permet d'expliquer le TDAH. Outil pédagogique pour les petits comme pour les grands, cette vidéo raconte, d'une manière très poétique, la vie d'un enfant souffrant de TDAH qui rencontre de nombreux défis au fil de sa journée, aussi bien à l'école que dans l'adaptation aux contraintes sociales.

<https://www.comitys.com/expliciter-le-trouble-du-deficit-de-lattention-tdah/>

## Le TDAH expliqué aux enfants

MASSON Marjolaine ; CERC, 2022.

Disponible sur YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=CTSPURJJJoD0>



## Le TDAH

Plusieurs vidéos sur la plateforme Lumni.

<https://www.lumni.fr/video/le-tdah-trouble-deficitaire-de-l-attention-avec-ou-sans-hyperactivite>

<https://www.lumni.fr/video/comprendre-le-tdah>

<https://www.lumni.fr/video/c-est-quoi-le-tdah>

<https://www.lumni.fr/video/le-tdah-ca-veut-dire-quoi>

