

4 à la maison c'est possible !

Je suis une maman de 35 ans, diagnostiquée TDAH il y a environ 3 ans, et aujourd'hui je vais vous parler de de mon histoire, de ma famille et de nos astuces.

Mon conjoint a 37 ans, non diagnostiqué, mais étiqueté « hyperactif » enfant, adulte il gère sa propre entreprise. Nous avons deux garçons ; Lenny, 8 ans, diagnostiqué TDAH « multidys » et Deamon 9 ans, qui est dyslexique, dysorthographique, avec une suspicion de TDAH, non diagnostiqué par choix.

Si j'ai accepté de témoigner aujourd'hui, c'est afin de vous donner notre vision de ce trouble, la plupart des personnes parlent de handicap, pour nous, à la maison, ce n'est pas le cas. Nous parlons de différence, ou encore de cerveau magique !

Depuis toute petite je me suis sentie à part, j'étais souvent dans la lune et passais plus de temps à grimper aux arbres plutôt que de jouer à la poupée. En grandissant ma différence, c'est accentué, je ne trouvais pas d'intérêt dans ce qui passionnait les autres enfants, je passais mon temps plongée dans des livres fantastiques, bibliographiques, romancés. Je dévorais tous ce qu'il me passait entre les mains, des livres pas forcément de mon âge d'ailleurs. C'était l'un de mes supers pouvoirs, je lisais beaucoup et très vite. Entre 4 et 5 livres par semaines minimum.

Dans ma scolarité, j'étais dans la moyenne, mais avec de gros problèmes de comportement, je m'ennuyais et j'avais beaucoup de mal à rester assis derrière un bureau. Je ne voyais pas l'intérêt de l'école (Pythagore, Thales, franchement vous vous en servez dans la vie de tous les jours ?).

Au collège le côté relationnel, était très compliqué, j'avais des amis mais je n'arrivais pas à gérer mes émotions. Certaines situations sociales m'étaient incompréhensibles, donc je me suis souvent retrouvée en difficulté autant avec certains professeurs, que certains élèves.

Je suis entrée en apprentissage à 16 ans, pour fuir le système scolaire et ses règles. J'ai eu mon diplôme avec mention. Mais dès mon titre reçu, je voulais faire autre chose, je m'ennuyais déjà ...

J'ai commencé à travailler au MC Donald, mais là encore je voulais plus, je voulais prendre un appartement, être autonome, nouvelle motivation.

J'ai donc pris un deuxième travail dans une entreprise de nettoyage. Pendant 8 mois j'ai travaillé 7 jours sur 7. Je fessais des semaines minimums à 42h et vu que j'avais encore de l'énergie, je passais les nuits de mes week-ends en boîte de nuit, pour retourner au travail directement ensuite. Ça n'a duré qu'un temps, à 18 ans j'ai finis en soins intensif pour une myopéricardite.

Mon corps avait dit stop, c'est le premier signe qui m'a fait prendre conscience que mon corps et mon cerveau n'avait pas le même rythme. Et que l'un et l'autre, était indissociable, qu'il allait falloir apprendre à les équilibrer.

Je me suis remise, et j'ai démissionné de mon poste au MCDO, pour évoluer dans l'entreprise de nettoyage. Ce que j'ai fait pendant 6 ans. J'ai commencé comme technicienne de surface, ensuite responsable de site, pour finir en tant que responsable du pôle ménage. L'entreprise a été vendue et des problèmes de santé m'ont obligé à réfléchir à une reconversion.

En parallèle, j'avais rencontré celui qui allait devenir mon mari, et j'étais enceinte. À 26 ans, moi qui détestais l'école, j'y suis retournée, pour avoir la possibilité de donner un bel avenir à mon enfant.

Et c'est là que réside le super pouvoir du TDAH à mon sens. Autant la procrastination peut être un frein au quotidien, autant le fait d'avoir un but, une motivation peut tout changer. Et nous mettre en mode hyper focalisation.

Enfant à l'école, je ne trouvais pas d'intérêt, de motivation, aux leçons proposées. Adulte, avec le but de donner un bel avenir à mon enfant, je me suis dépassée. Je me suis formé en tant que secrétaire assistante et j'ai eu mon diplôme, ce qui m'a donné le niveau bac (pas mal pour une dysorthographique non ?).

J'ai travaillé pendant 3 ans et demi en tant que secrétaire, mais le salaire ne suivait pas. Les fins de mois étaient très difficiles. Seule solution, trouver un métier plus rémunérateur.

Donc, nouvelle motivation, nouveau but. Après diverses recherches, j'ai découvert la communication digitale, le code, la photographie, le photomontage ...

Une révélation, j'ai commencé à me former seule, en parallèle de mon emploi de secrétaire, le soir, le week-end. J'ai appris le html, le CSS à créer des sites internet avec des tutos sur le web.

En 2018, j'ai réussi à intégrer une formation adulte, de digital marketing d'une durée de 8 mois. À la suite de quoi, 4 élèves de cette session se sont vus proposer un contrat de professionnalisation en tant que webdesigners. J'étais parmi les heureux élus, j'ai trouvé une entreprise, suivi la formation et j'ai eu mon examen, ce qui m'a apporté un niveau bac+3.

Depuis, je travaille dans un métier qui me passionne, et surtout qui ne m'ennuie pas. Le digital est tellement en évolution que mon cerveau « magique » trouve toujours un nouveau challenge à relever !

Si je vous ai décrit mon parcours, c'est pour rassurer les parents parmi vous qui s'inquiètent pour l'avenir de leurs enfants. Ils n'ont pas de limite, à partir du moment où ils auront trouvé leur but rien, ne les arrêtera. Même si le chemin emprunté n'est pas le même celui que vous auriez imaginé.

Par exemple, il aurait été plus simple pour moi d'aller jusqu'au bac, faire un bachelor en marketing et dès 24 ans j'aurais été Webdesigner. Une ligne droite toute tracée ! Mais c'était sans compter mes troubles. Mon impulsivité, mon hyperactivité, mon trouble de l'opposition, mon mauvais caractère, ma vision particulière de monde. Cela m'a fait emprunter d'autres voies. Des chemins plus ardues parfois, mais qui me correspondaient plus.

Au bout du compte, qu'importe l'itinéraire emprunté. Le résultat est là, malgré mes troubles j'ai un métier que j'aime et dans lesquels je m'épanouies.

Voici pour la partie « professionnel », dans le milieu personnel il faut être honnête, vivre dans une maison où il y a tellement de cerveaux magiques, provoque régulièrement des situations

compliquées, en matière d'organisation et en gestion de la fatigue. Heureusement, il a également de nombreuses anecdotes, provoquées par nos troubles, qui génère de nombreux fou rire dans la vie quotidienne (par exemple, je ne compte plus les fois on je retrouve le sopalin dans le frigidaire, le ketchup au congélateur ou le poivre dans les toilettes !)

Être parents de petits zèbres est épuisants, Deamon et Lenny sont très différents dans leurs troubles, donc ce qui marche pour l'un, ne fonctionne pas forcément pour l'autre. Au fur et à mesure, nous avons mis en place des « stratagèmes » pour limiter les crises, et avoir une vie de famille qui nous corresponde.

Lenny est très sensible, il ne comprend pas le second degré, donc nous faisons très attention à la manière dont nous parlons, pas de métaphore, pas de blague, que du concret.

Il a également une passion pour les écrans, chose qui n'arrange pas ses troubles. Nous avons fait le choix de ne pas l'interdire, mais de le réguler. Pas d'écran le matin, avant d'aller en cours, et il a une heure et demie, les jours où il n'y a pas d'école.

Le soir pour s'endormir, il a besoin d'être « stimulé ». Donc avant le bisou, c'est chatouilles à gogo pour qu'il trouve son sommeil, et ça marche ! Il est également suivi par un neurologue, une orthophoniste un éducateur spécialisé et une psychomotricienne. Depuis peu, il est sous Quazym pour l'aider à l'école.

Initialement, j'étais contre le traitement, puis j'ai décidé de le tester moi-même, et depuis, mon avis a radicalement changé. (d'ailleurs, c'est grâce au traitement que je suis devant vous aujourd'hui, avant impossible de prendre la parole devant autant de personnes)

Deamon est dyslexique, dysorthographique et à un gros problème pour la gestion des émotions. Il a été suivi pendant 3 ans par un orthophoniste, mais nous avons décidé, cette année de faire une pause. Pas de diagnostic pour Deamon car pour l'instant il compense et il n'en éprouve pas le besoin.

Ce qui l'aide à surpasser ses troubles c'est sa passion ; le foot. Il veut être footballeur professionnel et se donne tous les moyens pour réussir. Il sait que nous l'inscrivons en école de foot, que s'il travaille bien, donc pas de souci pour les devoirs. Pour le comportement, c'est pareil, s'il ne se comporte pas bien ou s'il manque de respect, il est privé de match ou d'entraînement.

Certaines choses par contre, fonctionnent pour les deux enfants, un « NON » tout seul ne fonctionne pas. Il faut systématiquement expliquer la raison du « NON » afin que leur logique l'assimile et l'accepte. Et bien entendu, comme pour tous les enfants il faut le répéter plusieurs fois !

Nous apprenons la respiration, pour la gestion des émotions, et sommes énormément dans le dialogue, pour les aider à analyser les situations qui génèrent des crises. (Quand la crise est passée, nous en reparlons mais d'un point de vue différents)

Ils ont également énormément besoin de se dépenser, ils font du sport trois fois par semaine plus les sorties le week-end à la plage ou en forêt (ils ne sont pas toujours motivés, mais ils n'ont pas le choix !). Les journées à ne rien faire finissent souvent en crise donc il y a toujours une activité de prévue par jour)

Le besoin de reconnaissance est très important, nous nous efforçons de remarquer leurs efforts, mêmes les plus petits afin de renforcer leur confiance en eux. Le tableau des récompenses fonctionne bien également.

Et je vais finir par le plus important, ce qui fait que notre famille atypique fonctionne ; L'AMOUR,

L'amour est le carburant pour les parents, comme pour les enfants.

Pour les enfants il représente ;

- les « je t'aime » 20 000 fois par jour,
- les « je suis fière de toi »,
- les « je crois en toi »,
- le fait d'être derrière eux, et de les soutenir dans leurs envies, leurs rêves, mêmes si nous ne les partageons pas (personnellement, je n'aime pas le foot).

Pour nous parents, il nous aide à gérer ;

- les rendez-vous médicaux, scolaires,
- le regard des gens,
- la peine de nos enfants lors de situations dites « injustes »,
- notre fatigue,
- notre impuissance parfois.

Mais vous savez quoi? Je ne changerais cela pour rien au monde.

Aucune journée ne se ressemble, ils sont ma plus grande source de fatigue (il faut bien se l'avouer), mais ils sont également ma plus grande force, ma plus grande motivation.

Nos enfants sont extraordinaires, ils sont uniques, ils sont l'avenir, n'en doutez pas, aidez-les à faire de leur différence une force.