

## CORPS &amp; ESPRIT

# LES ENFANTS AGITÉS ONT QUELQUE CHOSE À NOUS DIRE

PAR THIERRY JANSSEN

C'est la rentrée. Nos enfants vont reprendre le chemin de l'école. Fini de rêver et de s'amuser, il va falloir rester calme et attentif durant de longues heures de cours. Pour certains, cela ne sera pas facile. Ils seront peut-être diagnostiqués comme atteints d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) – une « maladie » dont l'incidence ne cesse d'augmenter. Dans les pays occidentaux, 3 à 5 % des enfants en souffriraient. Toutefois, le nombre des diagnostics se révèle moins élevé en Europe qu'aux États-Unis, où 10 à 20 % des écoliers sont jugés trop agités, impulsifs et inattentifs au point d'être traités par la Ritaline – un médicament psychostimulant apparenté aux amphétamines et inscrit sur la liste des stupéfiants.

Des différences culturelles expliquent sans doute ces disparités. Mais pas seulement, car, de façon troublante, plus le marketing en faveur de la Ritaline est agressif, plus la médicalisation des enfants est importante. Il faut dire que cette *kiddy coke* – la « cocaïne des gamins » comme l'ont baptisée les Américains – a des effets probants chez de nombreux enfants. Leur concentration s'améliore, leur impatience diminue, leurs résultats scolaires deviennent nettement meilleurs. Faut-il pour autant encourager la prescription de cette molécule ? Je ne le pense pas. D'autres solutions méritent d'être explorées : la relaxation, la méditation, une prise en charge psychothérapeutique, le recours à la psychomotricité, la pratique d'un art martial, d'un sport ou de toute autre activité nécessitant un engagement mental et physique. Évidemment, de telles mesures prennent du temps et coûtent de l'argent. Elles ne rapportent pas autant que la



*Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, nous invite, dans ses chroniques, à penser autrement pour se soigner différemment. Derniers ouvrages parus : Le Défi positif et Confidences d'un homme en quête de cohérence (Pocket, 2013 et 2014).*

commercialisation d'un médicament. En France, la Haute Autorité de santé semble l'avoir compris en inscrivant des recommandations psychologiques, éducatives et sociales dans la prise en charge des enfants atteints de TDA/H. C'est plutôt rassurant. Ce qui l'est moins, c'est que l'on pose rarement la question des causes et donc de la prévention de cette soi-disant maladie. Certains y

voient un trouble d'origine génétique en rapport avec une hyperactivité naturelle qui était utile aux chasseurs-cueilleurs du paléolithique ; un état de survitalité en quelque sorte, qui ne serait plus adapté aux contraintes de nos sociétés modernes. D'autres incriminent l'exposition du fœtus à des métaux lourds, la présence d'agents conservateurs et de colorants dans l'alimentation ou l'utilisation de pesticides dans l'environnement. Mais peu osent parler de l'impact du stress

maternel durant la grossesse, des conditions de l'accouchement, du contexte familial et socio-économique, du temps passé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux électroniques, des programmes scolaires surchargés, des impératifs de performance, des rythmes de vie rapides et bousculés. Ces questions sont comme taboues. « Elles nous font nous sentir coupables », me disait la maman d'un de ces enfants distraits et hyperactifs.

L'idée n'est pas de nous culpabiliser, mais de nous inciter à exercer notre responsabilité. Il me paraît trop facile de supprimer des symptômes à l'aide d'un médicament sans se demander si l'inattention et l'agitation de nos enfants ne sont pas le reflet de notre propre fébrilité. C'est peut-être nous, leurs parents et leurs enseignants, qui devrions repenser notre manière de vivre et de les éduquer. En tout cas, la question mérite d'être posée.