



*Fondation canadienne  
de la recherche en psychiatrie*

Quand  
ça ne va  
pas  
à

*Aide aux familles*

Troubles du  
contrôle des  
impulsions

# Troubles du contrôle des impulsions



# Troubles du contrôle des impulsions

Tous les enfants agissent de temps à autre sous le coup de l'impulsion, sans mesurer les conséquences de leurs actes. De même, tous les enfants peuvent être rebelles et refuser d'obéir à l'occasion. Cette section décrit les situations où les comportements dépassent les limites de la normale et sont complètement débridés. Comme pour la plupart des troubles décrits dans ce guide, il est important de faire confirmer le diagnostic par un professionnel de la santé mentale. Cependant, les renseignements qui suivent vous aideront à déceler les indices d'une impulsivité morbide et à comprendre ce problème.

La prévalence des troubles du contrôle des impulsions est de l'ordre de huit à dix pour cent chez les jeunes. Ces troubles s'installent avant la puberté et englobent :

- **Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)**

Les enfants et les adolescents atteints de ce trouble ont tendance à être distraits, hyperactifs et impulsifs à divers moments et à divers degrés d'intensité, mais toujours nettement au-delà de la normale pour

leur âge, et leur vie scolaire, familiale et sociale s'en ressent.

- **Trouble des conduites**
- **Trouble oppositionnel avec provocation**

Ces deux troubles se caractérisent par des accès de colère ou des actes de violence. Les jeunes atteints d'un trouble des conduites violent les règles et les lois établies et sont souvent impliqués dans des bagarres, des vols ou des activités d'intimidation ou de taxage. Certains n'éprouvent aucun remords après avoir offensé ou blessé quelqu'un. Il s'agit d'une situation grave qui demande un traitement plus intensif.

Les troubles du contrôle des impulsions peuvent causer des problèmes relationnels et un piètre rendement scolaire ou dans d'autres sphères (p. ex. les jeunes affligés du trouble oppositionnel avec provocation sont suspendus de l'école plus souvent que la normale; il est important d'établir des stratégies de réinsertion avec la direction de l'école ou votre professionnel de la santé pour rompre le cercle vicieux).

Les troubles du contrôle des impulsions coexistent souvent avec un ou plusieurs autres troubles (p. ex. difficultés de langage ou d'apprentissage) et peuvent aboutir à la consommation excessive d'alcool ou de drogues ou à des actes criminels s'ils ne sont pas traités.

Les trois troubles susmentionnés sont brièvement décrits dans les pages suivantes.

**À la fin de la section, vous trouverez des stratégies thérapeutiques et une liste de ressources.**

*Note* : Si votre enfant affiche les symptômes cités dans cette section et qu'ils sont apparus après la puberté, il s'agit peut-être d'autre chose, par exemple d'un trouble de l'humeur. C'est pourquoi il est important de consulter un professionnel pour confirmer le diagnostic.

# Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité

Les trois principaux symptômes du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), également appelé syndrome du déficit de l'attention ou hyperkinésie, sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité. Ces trois symptômes sont présents chez la plupart des enfants normaux à l'occasion, mais ils sont plus fréquents et plus intenses dans le cas du TDAH. Non traité, ce trouble peut occasionner de graves difficultés relationnelles et nuire grandement au fonctionnement dans les milieux scolaire, familial et communautaire.

Le TDAH a une forte composante héréditaire. On estime qu'environ trois à cinq pour cent des enfants d'âge scolaire en sont atteints, deux à trois fois plus de garçons que de filles. Il se caractérise par des symptômes très distincts dans des situations qui requièrent une attention soutenue. Dans la majorité des cas, le TDAH se poursuit à l'adolescence et durant la vie adulte, bien que, habituellement, les symptômes changent quelque peu et s'atténuent au fil des années. La distractivité et l'impulsivité ont tendance à persister, mais l'hyperactivité peut se

manifeste par une instabilité psychomotrice ou une agitation. En fait, l'énergie débordante ou l'hyperkinésie, qui s'accompagne souvent d'un niveau élevé d'enthousiasme, d'intuitivité et de créativité, a été décrite comme un des avantages des formes légères de TDAH, surtout si elle peut être mise à profit dans le milieu social ou professionnel.

Le TDAH s'accompagne souvent de difficultés de langage et d'apprentissage, de troubles du comportement et de changements d'humeur. Il peut également coexister avec d'autres troubles du contrôle de l'impulsivité, ce qui complique le diagnostic différentiel. Il est par exemple difficile à distinguer du syndrome de l'alcoolisme fœtal (voir les ressources à la fin du guide), d'où l'importance d'obtenir un diagnostic professionnel le plus tôt possible.

## Caractéristiques comportementales

### Signes de distractivité :

- Indifférence aux détails; prédisposition aux erreurs d'inattention
- Difficulté à porter une attention soutenue à une tâche scolaire ou à certains jeux (semble souvent dans la lune)
- Difficulté à écouter, à suivre les instructions et à mener une tâche ou un projet à terme
- Difficulté à s'organiser
- Étourderie (tendance à égarer des objets – jouets, livres, crayons, devoirs)
- Propension à se laisser distraire facilement

### Signes d'hyperactivité :

- Tendance à jouer avec ses mains ou ses pieds, à se tortiller sur son siège
- Difficulté à rester assis, besoin de bouger constamment
- Propension à sautiller et à grimper dans des moments inopportuns (chez les adolescents et les adultes, instabilité psychomotrice ou agitation nerveuse)
- Difficulté à se tenir tranquille durant les jeux ou les activités
- Volubilité excessive

## Stratégies proposées

- Une **intervention précoce** est essentielle pour prendre en charge le trouble et prévenir la détérioration des capacités fonctionnelles.
- **Cherchez de l'aide** auprès d'un professionnel de la santé et obtenez un diagnostic formel pour éviter que votre enfant se fasse « cataloguer ».
- **Demandez** un deuxième avis au besoin.
- **Trouvez** un groupe de soutien pour vous et votre enfant, et échangez des stratégies.
- **Renseignez-vous** le plus possible sur la maladie et informez votre enfant et les membres de votre famille.
- **Évitez de comparer** votre enfant à ses frères et sœurs ou aux autres enfants. Traitez-le comme un être unique.
- **Réévaluez** vos stratégies et modifiez-les au besoin. Travaillez en étroite collaboration avec l'enseignant, le médecin et l'équipe d'intervenants en milieu scolaire.
- **Consultez** les sections *Gestion des problèmes de comportement chez l'enfant*, *Alliance avec votre professionnel de la santé* et *Ressources* de ce guide.

## Caractéristiques comportementales

### *Signes d'impulsivité :*

- Inclination à laisser échapper la réponse avant la fin d'une question
- Difficulté à attendre son tour
- Tendance à faire irruption dans les conversations ou les jeux ou à imposer sa présence

## Stratégies proposées

- Un diagnostic précoce apporte soulagement et espoir (vous savez de quoi il s'agit et qu'il y a quelque chose à faire).
- Offrez le plus de structure possible, par exemple :
  - Faites savoir à votre enfant ce que vous attendez de lui, imposez des limites; il est sécurisant pour l'enfant de savoir jusqu'où il peut aller.
  - Décomposez les tâches complexes en petites étapes faciles à franchir, une à la fois.
  - Assurez-vous que votre enfant a toute votre attention avant de lui donner des instructions.
  - Donnez des directives brèves et simples et présentez-les une par une; demandez à votre enfant de les répéter devant vous.
  - Maintenez un emploi du temps le plus prévisible possible; avertissez l'enfant au préalable de ce qui va se passer (p. ex. quand cette émission sera terminée, ce sera le temps de te préparer à aller te coucher).
  - Aménagez un espace de travail le plus à l'abri possible des distractions. Les enfants qui présentent un TDAH ont souvent

## Stratégies proposées

un meilleur rendement si on les laisse seuls, sans être dérangés.

- Montrez à l'enfant à se servir d'outils, p. ex. listes, mémos, calendriers, agendas, minuteurs, enregistreur.
- Conseils pour aider votre enfant à rester sur la bonne voie :
  - Ne ménagez pas les compliments et les encouragements.
  - Imposez des conséquences immédiates et faites en sorte qu'elles soient positives (p. ex. il vaut mieux féliciter votre enfant parce qu'il passe quelques minutes sans crier que de le punir quand il crie).
  - Devant une situation problématique (p. ex. entrée dans un centre d'achats), passez par les trois étapes suivantes avec votre enfant :
    1. Faites-lui réciter les règles d'une bonne conduite.
    2. Demandez-lui ce qui va arriver s'il se conduit bien.
    3. Demandez-lui d'expliquer les conséquences négatives.

## Stratégies proposées

- Si sa conduite est inacceptable, ne manquez pas d'avoir une discussion une fois rentrés à la maison.
- Regardez la télévision avec votre enfant et notez les modèles et les comportements positifs; échangez vos impressions, puis discutez des situations problématiques (p. ex. « Qu'est-ce que tu aurais fait à sa place? »).
- Soyez logique dans l'application des conséquences et mettez-les toujours à exécution.
- Utilisez des incitatifs (p. ex. « Quand tu auras terminé ton devoir, tu pourras aller jouer dehors »).
- Soutenez le plus possible votre enfant en lui laissant savoir que vous prenez son parti.
- Parlez aux enseignants et essayez d'établir des échanges d'information ainsi que des stratégies, des récompenses et des punitions cohérentes entre la maison et l'école.
- Ne faites jamais une tâche à la place de votre enfant. Encouragez tous ses efforts.
- Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour que votre enfant soit en présence de modèles positifs.

## Stratégies proposées

- Incitez votre enfant à entreprendre des activités où il a de bonnes chances de réussir.
- N'hésitez pas à lui demander son avis (p. ex. « Comment penses-tu qu'on devrait organiser cette armoire? »).
- Procurez à votre enfant un « havre de paix », un endroit où il peut se réfugier pour prendre un peu de répit.

## Troubles des conduites

Un trouble des conduites se caractérise par un mode de comportement persistant où l'enfant ou l'adolescent bafoue les droits d'autrui ou enfreint les règles établies. Les jeunes qui présentent ce trouble ont habituellement un comportement agressif et réagissent violemment aux autres. Ils peuvent aussi former des groupes pour tenter d'intimider les autres enfants. Il y a plus de garçons que de filles dans cette catégorie.

Troubles du contrôle des impulsions

## Caractéristiques comportementales

- Comportement agressif, par exemple intimidation, menaces, violence physique, cruauté envers les animaux, vol (parfois à main armée)
- Destruction de la propriété d'autrui, en mettant le feu, en cassant des vitres, en lançant des projectiles, ou démêlés avec la justice
- Manque d'empathie, par exemple insensibilité et absence de remords, rejet du blâme sur les autres pour sa propre conduite
- Violation fréquente des règlements scolaires
- Consommation de drogue ou d'alcool à l'école
- Activité sexuelle précoce
- Manifestations d'hostilité, d'effronterie
- Difficultés scolaires au niveau de la lecture et des aptitudes verbales
- Recours à des subterfuges (mensonges, tricheries, fraudes)
- Coexistence fréquente d'autres troubles mentaux ou neurologiques non traités (TDAH et dépression)

## Stratégies proposées

- Une **intervention précoce** est essentielle pour prendre en charge le trouble et prévenir la détérioration des capacités fonctionnelles.
- **Cherchez de l'aide** auprès d'un professionnel de la santé et obtenez un diagnostic formel pour éviter que votre enfant se fasse « cataloguer ».
- **Demandez** un deuxième avis au besoin.
- **Trouvez** un groupe de soutien pour vous et votre enfant, et échangez des stratégies.
- **Renseignez-vous** le plus possible sur le trouble et informez votre enfant et les membres de votre famille.
- **Évitez de comparer** votre enfant à ses frères et sœurs ou aux autres enfants. Traitez-le comme un être unique.
- **Réévaluez** vos stratégies et modifiez-les au besoin. Travaillez en étroite collaboration avec l'enseignant, le médecin et l'équipe d'intervenants en milieu scolaire.
- **Consultez** les sections *Gestion des problèmes de comportement chez l'enfant*, *Alliance avec votre professionnel de la santé* et *Ressources* de ce guide.

## Stratégies proposées

- Laissez à lui-même, ce trouble peut s'aggraver et mettre les autres en danger, d'où l'importance d'un diagnostic professionnel.
- Avec les tout-petits, répétez fréquemment ce qui est bien et ce qui est mal. Expliquez ce que vous considérez comme une conduite inacceptable.
- Fixez des attentes, des règles et des limites claires. Assurez-vous de préciser la punition et la récompense pour chaque comportement. Évitez d'être trop sévère ou trop laxiste.
- Représentez un modèle à suivre. Efforcez-vous de voir le comportement négatif de votre enfant comme le symptôme d'une maladie que vous tentez de résoudre ensemble. Gardez votre sang-froid.
- Encouragez-le à extérioriser sa colère de façon saine, par exemple en écrivant ce qu'il ressent ou en utilisant l'activité physique comme exutoire.
- Aménagez un coin tranquille, où votre enfant peut aller reprendre ses esprits. Trouvez des moyens pour qu'il puisse se défouler sans s'attirer des ennuis (p. ex. taper sur un sac de sable).

## Stratégies proposées

- Fournissez une variété de moyens d'expression (écriture, peinture, théâtre, poterie, sports, pratique de la batterie).
- Dans la mesure du possible, faites participer votre enfant à des activités normales, par exemple des activités sportives, récréatives ou artistiques.
- Encouragez la proximité d'au moins un adulte qui servira de mentor pour votre enfant.
- Connaissez les symptômes de la dépression (voir *Troubles de l'humeur*).

## Trouble oppositionnel avec provocation

Le trouble oppositionnel avec provocation (TOP) se manifeste habituellement avant huit ans et pas après le début de l'adolescence. Il se caractérise par un comportement rebelle, désobéissant et hostile envers les représentants de l'autorité, dont les parents et le personnel enseignant. Cette condition est plus fréquente dans les familles où un parent a un trouble de l'humeur. Plusieurs jeunes présentant un TOP ont des antécédents de déficit de l'attention ou de troubles de langage ou d'apprentissage non traités. Le trouble est à prédominance masculine.

Troubles du contrôle des  
impulsions

## Caractéristiques comportementales

- Explosions de colère
- Intolérance à la frustration
- Faible estime de soi sous des allures de « dur »
- Propension à proférer des jurons
- Plaisir à provoquer les gens
- Tendance à argumenter avec les adultes
- Conflits antérieurs avec les professeurs et les élèves
- Antécédents de difficultés et d'échecs scolaires
- Consommation de drogue ou d'alcool en classe
- Activité sexuelle précoce

## Stratégies proposées

- Une **intervention précoce** est essentielle pour prendre en charge le trouble et prévenir la détérioration des capacités fonctionnelles.
- **Cherchez de l'aide** auprès d'un professionnel de la santé et obtenez un diagnostic formel pour éviter que votre enfant se fasse « cataloguer ».
- **Demandez** un deuxième avis au besoin.
- **Trouvez** un groupe de soutien pour vous et votre enfant, et échangez des stratégies.
- **Renseignez-vous** le plus possible sur le trouble et informez votre enfant et les membres de votre famille.
- **Évitez de comparer** votre enfant à ses frères et sœurs ou aux autres enfants. Traitez-le comme un être unique.
- **Réévaluez** vos stratégies et modifiez-les au besoin. Travaillez en étroite collaboration avec l'enseignant, le médecin et l'équipe d'intervenants en milieu scolaire.
- **Consultez** les sections *Gestion des problèmes de comportement chez l'enfant*, *Alliance avec votre professionnel de la santé* et *Ressources* de ce guide.

## Stratégies proposées

- Non traité, ce trouble peut empirer avec le temps et mettre les autres et vous-même en danger, d'où l'importance d'un diagnostic professionnel.
- Enseignez à votre enfant l'utilité du monologue pour l'aider à maîtriser sa colère (p. ex. « J'ai le droit d'être en colère, mais je ne perdrai pas le contrôle. »).
- Apprenez-lui à se féliciter pour ses propres réussites (p. ex. « Je m'en suis très bien sorti parce que j'ai gardé mon sang-froid. »).
- Montrez-lui des façons saines de se défouler, par l'écriture ou l'exercice, par exemple (taper sur un sac de sable, dans un endroit sûr).
- Fournissez une gamme de moyens d'expression (écriture, peinture, théâtre, poterie, sport, batterie).
- Recherchez des situations qui vous permettent de résoudre des problèmes ensemble. Confiez à votre enfant des responsabilités à sa mesure, puis félicitez-le de son exploit (p. ex. avant d'aller au centre d'achat, expliquez vos attentes et au retour, discutez des résultats. Complimentez-le s'il s'est bien conduit, sinon, trouvez des façons pour qu'il s'améliore la prochaine fois).

## Stratégies proposées

- Soyez un modèle positif pour votre enfant. Ne perdez pas votre sang-froid.
- Communiquez vos observations sur un ton neutre, non conflictuel (p. ex. « Je remarque que tu ne suis pas les instructions. » ou « Je vois que tu t'es disputé. »). Ces énoncés servent à ouvrir le dialogue et à mieux comprendre ce qui se passe dans la tête de votre enfant.
- Aménagez un endroit tranquille où votre enfant pourra se calmer s'il est en colère.
- Fixez des attentes, des règles et des limites claires. Assurez-vous de préciser la punition et la récompense pour chaque comportement.
- Dans la mesure du possible, faites participer votre enfant à des activités normales, par exemple des activités sportives, récréatives ou artistiques.
- Encouragez la proximité d'au moins un adulte qui servira de mentor pour votre enfant.
- Connaissez les symptômes de la dépression (consultez la section *Troubles de l'humeur*).

# Troubles du contrôle des impulsions : Traitement et ressources

## TRAITEMENT

Les recherches indiquent que la meilleure stratégie de prise en charge du TDAH est un diagnostic précoce et l'alliage traitement médicamenteux, thérapie comportementale, modifications en classe et psychothérapie individuelle et familiale. Il faut souvent prescrire des médicaments pour soulager les symptômes principaux. Une dose appropriée de médicament peut donner d'étonnants résultats, par exemple augmenter l'attention et le rendement scolaire, réduire l'impulsivité et améliorer les relations avec les élèves et les enseignants. Les personnes jugées compétentes pour poser le diagnostic de TDAH sont les neuropsychiatres, les psychiatres et les autres professionnels qui ont la formation et l'expérience nécessaires pour diagnostiquer les maladies mentales, par exemple les pédiatres.

Le traitement d'un trouble des conduites ou d'un trouble oppositionnel avec provocation fait appel à diverses modalités d'interventions. Les thérapies comportementales sont probablement les plus efficaces. Quand on traite des jeunes aux prises avec

un trouble du contrôle des impulsions, il est important de rechercher la présence de troubles concomitants et de les traiter, le cas échéant.

Troubles du contrôle des impulsions

## RESSOURCES

### **ADDsupport.org**

(Site web canadien conçu pour aider les familles et les professionnels à trouver de l'information et des ressources sur le TDAH)

[www.addsupport.org](http://www.addsupport.org)

### **A.D.D. WareHouse**

(Ressources sur le TDAH, le TOP, le syndrome d'Asperger, l'autisme, le syndrome de Gilles de la Tourette et les problèmes d'apprentissage)

300 Northwest 70th Avenue, Suite 102

Plantation, FL 33317

1-800-233-9273

[www.addwarehouse.com](http://www.addwarehouse.com)

### **Attention Deficit Disorder Association (ADDA)**

P.O. Box 543

Pottstown, PA 19464

(484) 945-2101

[mail@add.org](mailto:mail@add.org)

[www.add.org](http://www.add.org)

### **Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CH.A.D.D.)**

8181 Professional Place, Suite 150

Landover, MD 20785

1-800-233-4050

[www.chadd.org](http://www.chadd.org)

**ConductDisorders.com** (Site web qui comprend un forum à l'intention des parents et des liens pour obtenir des renseignements sur les troubles des conduites, le trouble oppositionnel avec provocation et les troubles connexes)  
[www.conductdisorders.com](http://www.conductdisorders.com)

**National Resource Center on AD/HD – A Program of CH.A.D.D.** (mêmes coordonnées que le site ci-dessus)

Consultez également le répertoire de ressources à la fin du livret.



*Fondation canadienne  
de la recherche en psychiatrie*

Pour obtenir plus d'information  
ou faire un don, prière de contacter :

Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie  
2, rue Carlton, bureau 1007  
Toronto (Ontario) M5B 1J3

Téléphone : 416-351-7757  
Télécopieur : 416-351-7765  
Courriel : [admin@cprf.ca](mailto:admin@cprf.ca)  
Web : [www.cprf.ca](http://www.cprf.ca)

ISBN 0-9734947-2-7