

Le TDAH dans la fratrie : maintenir le lien malgré les turbulences

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) n'est pas un défi isolé : lorsqu'il touche un enfant, c'est l'ensemble de la famille qui en ressent l'impact. Dans une fratrie, ce trouble peut fragiliser les relations, bouleverser le quotidien et peser sur l'équilibre émotionnel de chacun. Comment préserver les liens fraternels, éviter les sentiments d'injustice et soutenir tous les enfants, même quand les ressources semblent limitées ?

Une organisation familiale mise à l'épreuve

Les manifestations du TDAH telles que l'agitation, l'impulsivité, les difficultés d'attention, le besoin de stimulation constante ou encore l'hypersensibilité exigent une attention continue et beaucoup d'investissement en temps et en énergie. Pour les parents, cela représente une mobilisation quasi permanente. Ce déséquilibre peut être mal vécu par les autres enfants, qui ont parfois le sentiment d'être relégués au second plan. Certains développent une posture d'adaptation : ils se montrent sages, discrets, autonomes, espérant soulager un climat familial déjà tendu. D'autres, au contraire, expriment leur mal-être par la colère, la jalousie ou des comportements de retrait.

→ Les groupes de parole pour l'entourage des enfants ayant une neuroatypie permettent à chacun d'exprimer ses ressentis et de se sentir moins seul.

Quand le TDAH touche plusieurs enfants

Dans certaines fratries, plusieurs enfants sont concernés par un TDAH, avec des profils très variés. Cette réalité rend encore plus complexe la gestion familiale. Il ne s'agit plus d'ajuster les interactions à un seul enfant, mais de jongler avec plusieurs fonctionnements atypiques, parfois contradictoires. L'épuisement parental est alors fréquent, tout comme le sentiment de ne jamais pouvoir répondre équitablement aux besoins de chacun.

Le trouble oppositionnel avec provocation (TOP) : un facteur aggravant

Le TDAH est fréquemment associé à d'autres troubles, notamment le trouble oppositionnel avec provocation (TOP). Celui-ci se manifeste par une opposition systématique, une forte irritabilité et des provocations constantes.

Lorsqu'un enfant présente à la fois un TDAH et un TOP, les relations intrafamiliales peuvent devenir particulièrement tendues. Les conflits s'intensifient, les règles sont remises en cause en permanence, et les liens fraternels s'en trouvent fragilisés.

Rendre visibles les besoins de chacun

Face à ces tensions, il est essentiel de reconnaître ce que chaque enfant vit. Il ne s'agit pas de tout équilibrer à la perfection, mais de donner une place à chacun. Offrir des moments d'attention individualisée, valoriser les efforts spécifiques de tous, accueillir les émotions sans jugement : autant de gestes qui permettent de recréer un sentiment d'équité.

→ Instaurer un « temps spécial » hebdomadaire avec chaque enfant, même court, renforce le lien et permet à chacun de se sentir unique et important.

Il est aussi important de créer des espaces de parole adaptés à l'âge des enfants pour qu'ils puissent exprimer ce qu'ils traversent — leurs frustrations, leurs fatigues, leurs colères — sans se sentir coupables ou incompris.

- *Le Jeu des émotions* ou les *cartes des besoins* (utilisables dès 4-5 ans) pour aider les plus jeunes à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

Avancer ensemble, sans chercher la perfection

Trouver un équilibre familial, ce n'est pas viser une harmonie constante, mais construire un cadre souple et sécurisant, dans lequel chaque membre peut exister pleinement. Le chemin est souvent sinueux, fait de tâtonnements, de remises en question, et parfois d'épuisement. Mais c'est aussi un terrain d'apprentissage, de solidarité et d'humanité.

Les accompagnements familiaux peuvent aider à désamorcer les tensions et à renforcer les liens, même lorsque le quotidien est difficile. Vivre avec le TDAH dans la fratrie, c'est apprendre à composer avec la complexité, à accueillir la différence, et à faire émerger, malgré les tempêtes, des liens profonds et authentiques.

Valoriser les forces de chacun

Au-delà des troubles et des difficultés, chaque enfant porte en lui des forces singulières. Certains sont créatifs, drôles, organisés, sensibles, persévérants... Il est fondamental que chacun se sente utile, reconnu et valorisé au sein de la famille — non pas seulement pour ce qu'il « supporte » ou « gère », mais pour ce qu'il est profondément.

Encourager les responsabilités adaptées, mettre en lumière les talents de chacun, féliciter les petites réussites quotidiennes, c'est nourrir l'estime de soi et renforcer le sentiment d'appartenance. Dans une fratrie touchée par le TDAH, ces gestes simples ont un impact durable.