

L'impulsivité

Adolescent

L'impulsivité se décrit comme une tendance à agir avant de réfléchir. Chez les adolescents, elle est associée à divers comportements comme les conduites agressives, l'abus d'alcool, le tabagisme, les achats compulsifs, les difficultés relationnelles, etc.

Les types d'impulsivité

VERBALE

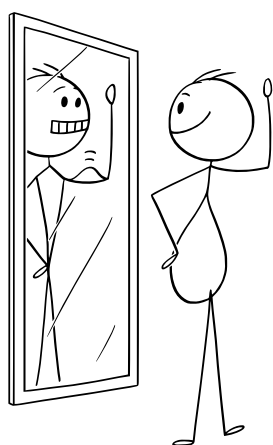
Avoir du mal à cesser de parler, même lorsque la situation l'oblige, terminer les phrases des autres, laisser échapper des réponses à haute voix avant la fin de la question, couper la parole par crainte d'oublier son idée, dire tout ce qui lui passe par la tête, avoir des verbalisations qui ne sont pas toujours adéquates.

COGNITIVE

Réfléchir vite, se perdre dans trop d'idées, ne pas se donner la peine de réviser les informations, prendre des décisions sur un coup de tête sans réfléchir aux conséquences, se désintéresser après de courts délais, être ennuyé par la routine et rechercher l'excitation.

MOTRICE

Envie irrésistible de toucher à tout, gratter, faire craquer, enrouler, étirer, tapoter et lancer des objets, mauvaise calligraphie résultant de ne pas prendre le temps, ne pas vouloir oublier ses idées, agitation interne comparable à de la nervosité.



L'impulsivité n'est pas intentionnelle, ce qui occasionne une difficulté à comprendre et à accepter les reproches qui sont faits. L'adolescent n'est pas en mesure de se voir comme son entourage le voit. Pour lui, son comportement est tout à fait adéquat. De ce fait, il ne pourra pas mesurer l'effet qu'il a sur les autres ou lire les signaux non verbaux de ses pairs. Cela pourrait lui faire ressentir du rejet et de la désapprobation sans en comprendre la cause. Pour amener une prise de conscience, inviter l'adolescent à revoir la scène avec la perspective de l'autre. En prenant le rôle de l'observateur dans la situation, il pourra se questionner sur ce que l'autre a pu penser de lui durant la situation.



Astuces

Pour l'école

Apprendre l'autocontrôle

- Apprendre à l'adolescent à s'apaiser. Par exemple en lui demandant de compter jusqu'à 5 avant de parler.

Faire un retour sur les épisodes d'impulsivité

- L'inviter à décrire ce qui se passe dans sa tête et dans son corps lorsqu'il « explose ».

Nommer différentes manières de résoudre les conflits

- Suggérer à l'adolescent de respirer, chercher des solutions, etc.

Réfléchir aux conséquences

- Il n'y a rien à gagner avec ces comportements. Invitez-le à réfléchir à la manière dont l'impulsivité affecte ses apprentissages. Par exemple, il doit parfois recommencer ses tâches.

SYNAPSE
360



Accompagnement
TDA/H & SGT

Pour soi-même

Ouvrir le dialogue

- L'adolescent doit parler avant d'agir. Revenir sur une situation frustrante peut l'aider à contrôler ses émotions. Les adultes doivent les guider dans la maîtrise de soi.

Pratiquer une activité sportive

- Le sport est idéal pour canaliser toute l'énergie négative. Les sports plus cardiovasculaires libèrent de la dopamine, ce qui aide l'adolescent à se sentir apaisé. L'activité physique aide à la concentration.

Jouer à "ni oui ni non"

- Ce jeu consiste à se poser des questions mutuellement sans jamais répondre par oui ou par non. Cela oblige à ne pas répondre directement et à prendre le temps de réfléchir à la réponse.

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien de l'attention chez l'adolescent, n'hésitez pas à nous contacter!

Sources:

1. HÉBERT, Ariane et SYLVESTRE, Christiane. (2019). TDA/H chez les ados; la boîte à outils. Mortagne.

2. COURNOYER, Amélie. Enfant impulsif : stratégies pour mieux fonctionner à l'école.

3. Allo prof parents. Enfant impulsif : stratégies pour mieux fonctionner à l'école | Alloprof

4. (2018). Comment l'aider à maîtriser son impulsivité. Adcours. Ados : Comment les aider à maîtriser leur impulsivité