

Hyperactivité



A Vevey, où elle travaille, Marie-Christine Buffat se prête au jeu de la métaphore. Comme sa «Toupi», le canard à bascule remue et remue encore... CHANTAL DERVEY

«C'est l'enfant lui-même qui déborde de partout»

Maman d'un enfant touché par l'hyperactivité, Marie-Christine Buffat livre un récit poignant

Emmanuelle Es-Borrot

Quand elle parle de son garçon hyperactif, Marie-Christine Buffat a les yeux qui brillent. De fierté d'abord, parce qu'aujourd'hui son Lucas approche de la quinzaine, qu'il possède un vrai talent d'humoriste et un sens de la répartie à toute épreuve. Ses yeux brillent peut-être aussi de nostalgie de la «Toupi» en plastique, un jouet quand on réalise avec soulagement que l'épreuve est derrière, que le chemin à venir laissera sûrement moins de bosses aux genoux et de bleus au cœur, que les gros chagrins de l'enfance sont passés.

Aujourd'hui, Lucas la «Toupi», le trublion, «de moteur en éternel surrégime» est devenu un ado bien dans ses baskets. Ouf! Sa maman, du coup, a repris elle aussi son souffle et du recul. Le temps de tremper sa plume, Marie-Christine Buffat, déjà auteure de deux ouvrages, a entrepris de raconter l'histoire de «Radio Lulu», bout de gamin sans cesse en mouvement, remuant, et pourtant si attachant. Un témoignage à mettre entre toutes les mains.

Le récit se déroule dans un petit village de Gruyère. Lucas est un bébé exubérant. «À 1 an, il ne marchait pas: il courait.» Puis le garçon grandit et reste vif. «Je pensais

que cela faisait partie de sa personnalité. Il était mon premier-né, je n'avais pas de point de comparaison», explique Marie-Christine Buffat.

Puis vient le temps de l'école et des premiers dessins où «ce n'est pas le trait de l'enfant qui dépasse du coloriage, mais bien l'enfant lui-même qui déborde de partout. Coulures de pastel à la cire qu'il dépose sur l'entourage, du bout de ses doigts pales d'hélico, à foud les manettes, puissance turbo.» Lucas ne tient pas en place, Lucas dérange la classe. Lucas, Lucas, Lucas... La journalière de la Toupi donne le ton. «A chaque nouvel enseignant, il fallait recommencer de zéro», explique la maman. Jusqu'à ce qu'il soit inscrit à une

maternelle où le mot: THADA!

Comprenez. Trouble de l'hyperactivité avec déficit de l'attention. Aussi abrégé TDAH, ou plus communément répandu dans le grand public sous le terme d'«hyperactivité», les quelques lettres ont le don de remettre un peu d'ordre dans la famille. Un diagnostic plus tard, Lucas a 9 ans, et l'on sait enfin ce qui le fait bouger autant.

Relativiser avec humour

Marie-Christine Buffat a choisi de raconter l'histoire de sa famille et de la «Toupi» d'abord pour elle, pour évacuer toutes ses émotions accumulées au fil des ans. Ses petits textes laissés sur un blog trouvent écho. «On me faisait de tels retours que je me suis dit qu'il serait bien d'en faire quelque

chose. J'ai moi-même souffert de n'en avoir pas trouvé de semblables lorsque je me sentais perdue. Les ouvrages médicaux ou psychologiques, ça ne vous aide pas forcément à vous sentir mieux compris.»

D'autant que les troubles dont souffre son fils sont encore tabous aujourd'hui. «Quand on l'annonce, la première question qu'on nous pose c'est: «Mais t'es bien sûre qu'il est hyperactif?» La deuxième: «Mais il a eu un choc?» Vous êtes divorcés? La troisième: «Tu ne lui donnes pas de la Ritaline quand même?» Personne ne m'a jamais dit: «Et ça va?»

Tout juste sortie de presse, La Toupi a déjà reçu un bel écho auprès du public: des enseignants et des parents. Preuve s'il en est

qu'il faut encore batailler un peu pour mieux comprendre le trouble dont souffrent ces enfants.

«L'hyperactivité, il faut l'apprivoiser. Comme le Petit Prince avec le renard», conclut Marie-Christine Buffat. «Après cela, on peut relativiser et faire preuve d'humour. Tous les enfants ont des qualités et des défauts. Il s'agit de rester lucide sur ce point là.» Aujourd'hui, Lucas fait une trêve de Ritaline et rêve d'arts graphiques.



La Toupi. Vivre avec un enfant hyperactif
Marie-Christine Buffat
Ed. Xéna, 128 p., 28 Fr., 15

Ritaline et autres approches

● On estime aujourd'hui entre 3 et 7% le nombre d'enfants en Suisse souffrant de TDAH (Trouble de déficit d'attention avec hyperactivité). Si son origine n'est pas encore clairement établie, les recherches s'orientent sur des hypothèses neurobiologiques et des aspects environnementaux. «Des études portant sur les Oméga-3 et les colorants alimentaires sont également en cours», explique le Dr Michel Bader, privat-docent de la Faculté de biologie et de médecine de l'Université de Lausanne. «Pour poser un diagnostic clinique, des critères précis nous permettent de

déterminer l'intensité de problèmes rencontrés dans les milieux familial et scolaire.» De quoi faire la distinction entre un enfant agité et distrait et celui qui présente de véritables troubles hyperactifs ou d'attention, et devra peut-être prendre une médication.

Dans ce contexte, la Ritaline a souvent alimenté les débats. Ce psychostimulant permet d'augmenter le taux de dopamine dans les circuits du cerveau liés à la concentration et au contrôle; il serait parfois prescrit sans suffisamment de recul. «Il y a quelques temps, le TDAH était encore peu repéré. Le risque existe aujourd'hui de

poser un diagnostic trop rapidement et de donner des médicaments à des patients qui ont une autre problématique», admet le pédopsychiatre. «Bien qu'elle ne soit pas dangereuse à des doses thérapeutiques, la Ritaline ne saurait se substituer à d'autres approches, plus essentielles selon moi. La psychothérapie, les groupes de coaching pour parents et enfants ainsi que les entraînements cognitifs en font partie.»

Informations pratiques sur www.aspedah.ch, site de l'Association romande de parents et d'adultes concernés par le TDAH

A l'école

Conçue par la Conférence intercantonale de l'Instruction publique à l'attention des enseignants, une brochure sur le TDAH sera bientôt disponible en Suisse romande. Dans le canton de Vaud, un soutien en classe a lieu depuis deux ans grâce à la mise à disposition des écoles de 43 postes d'enseignants spécialisés. «Ces professionnels offrent un renfort pédagogique à leurs collègues, les aidant à prendre en compte la problématique particulière de certains de leurs élèves, qu'ils soient hyperactifs, dyslexiques ou autres», commente Philippe Nendaz, chef de l'Office vaudois de l'enseignement spécialisé.