

Milena Kostić

TDAH

**HYPERACTIVITÉ ET
FLEURS DE BACH**



Belgrade, 2015.

HYPERACTIVITÉ ET FLEURS DE BACH

En me basant sur de nombreuses expériences personnelles et professionnelles avec des personnes hyperactives, je considérerais l'hyperactivité comme une disposition naturelle plutôt qu'un trouble ou une maladie. Tout comme un enfant ou un adulte peut s'avérer timide, un autre peut être impulsif et très actif par nature.

Les enfants que nous classons comme hyperactifs sont nés avec une énorme réserve d'énergie. Ils peuvent être rapides, efficaces et actifs. Tel un bodybuilder, on pourrait considérer ces enfants comme des "energy-builders" (générateurs d'énergie).

De tels niveaux d'énergie sont la base de quelques-unes de leurs caractéristiques, en particulier:

• force (mentale
et physique)

La force mentale: ils comprennent et prennent rapidement une décision, ils peuvent traiter plus de pensées et de problèmes en même temps et passer rapidement de la parole aux gestes.

Des émotions plus intenses: ils ont la capacité de ressentir et d'exprimer un amour et une joie énormes, de grandes colères.

La force physique: ils ont tendance à être résistants, constamment en mouvement et tout ce qu'ils font est réalisé rapidement (manger, marcher, parler, et même dormir).

• émotions
intenses



En conséquence, ils sont capables de démarrer et réaliser plus d'activités simultanément, quelque chose qui semble plus compliqué pour d'autres personnes.

- *self-control*
- *capacité à se concentrer*
- *la patience*

Alors que ces observations constitueraient leurs forces et leurs avantages, quelles sont leurs faiblesses et leurs défis?

Une énergie immense signifie qu'il faut de grandes aptitudes en management pour les assister dans leurs propres aptitudes:

- 🌸 Au self-control.
- 🌸 À pouvoir se concentrer intentionnellement et maintenir l'attention (aussi longtemps que nécessaire).
- 🌸 À avoir la patience d'attendre les autres (parents, professeur, amis) qui ont moins d'énergie disponible qu'eux.



*constamment
en mouvement*

La principale difficulté est le déséquilibre entre la quantité d'énergie et le niveau de développement de leur capacité à gérer cette énergie. Un enfant hyperactif est comme une voiture surpuissante sans direction assistée et de mauvais freins. Dans ce cas, le potentiel de cette "puissante voiture" peut se voir compromis au point de devenir inutile ou présenter de dangereux défauts. L'équilibre devient alors déséquilibre.

Equilibre



Déséquilibre

Vitesse

devient

**Précipitation,
imprudence**

Patience

devient

Impatience.

Attention

devient

Inattention.

Activité

devient

Hyperactivité

Self-control

devient

Impulsivité et crises

Efficacité

devient

Inefficacité

Impatience, manque de self-control, courtes périodes d'attention, tension, imprudences et activités sans but, nervosité, erreurs à répétition, immaturité et défaillances sociales et émotionnelles disproportionnées compte tenu de l'âge de l'enfant; tous sont des problèmes et défis pratiques quotidiens qui résultent des déséquilibres pointés ci-dessus.

Notre travail et notre expérience avec les Fleurs de Bach

Nous utilisons les Fleurs de Bach dans notre centre de conseils depuis 15 ans pour diminuer et éliminer ce manque d'harmonie, en aidant les enfants et les adultes avec des problèmes similaires à maintenir leur propre équilibre, pour développer leur propre potentiel ou pour restaurer leur propre potentiel bloqué par la présence de ces déséquilibres.

Afin d'encourager l'équilibre de l'enfant (ou adolescent) hyperactif, nous définissons les critères suivants:

🌸 Nous voyons principalement de très jeunes enfants, il est donc important que l'approche utilisée soit à la fois sûre et simple à administrer. Les Fleurs de Bach répondent à ces critères.

*Jeunes
enfants*

🌸 L'accompagnement est à long terme. Il faut un outil qui ne risque pas de causer des effets néfastes ou de provoquer des effets secondaires. Quoi que l'on administre, cela ne doit pas avoir de conséquences physiques, émotionnelles ou mentales suite à une utilisation à long terme. Les enfants ont besoin d'aides ponctuelles tout au long de leur croissance et leur processus de développement est une succession de défis. Alors que leurs pairs ont besoin d'aide de temps en temps, les "générateurs d'énergie" ont un défi supplémentaire à relever (la divergence entre la force qu'ils ont et leur capacité à pouvoir la gérer, mentionnée précédemment). L'utilisation



à long terme des Fleurs de Bach est sans effet secondaire indésirable.

☼ Les enfants hyperactifs bénéficient d'approches qui travaillent quotidiennement sur les états psychologiques et émotionnels afin de les aider à acquérir et maintenir un équilibre intérieur. Tout ce qui est mentionné comme déséquilibre se rapporte aux états psychologiques et émotionnels de l'enfant ou de l'adulte. Les Fleurs de Bach sont recommandées pour ceci.

☼ De tels enfants ont besoin d'un accompagnement continu. Lorsqu'ils sont hors de chez eux et qu'il n'y a aucun parent pour leur rappeler les règles ou un accompagnateur de vie scolaire pour les assister à l'école, les Fleurs de Bach les accompagnent en permanence. Lorsqu'un enfant utilise les Fleurs, il est soutenu toute la journée, la nuit, toute la semaine, peu importe quand il en a besoin.

Soutien continu!

Les membres de la famille ont également besoin d'un outil pour eux-mêmes. Il est évident que les parents et la fratrie vivent des moments difficiles avec un enfant hyperactif. Il est notoire qu'un tel enfant est un challenge pour les parents et leur mariage, ainsi que pour la fratrie. Certaines statistiques démontrent que les parents d'enfants hyperactifs ont sept fois plus de risques de divorcer que les parents d'enfants équilibrés. Les Fleurs peuvent apporter du soutien à l'entourage de l'enfant plutôt que de laisser chacun gérer ses propres problèmes émotionnels par le biais d'une aide professionnelle différente. C'est plus facile pour toute la famille de recevoir le soutien au même endroit.

*Obtenir
de l'aide*

Impatience

Les personnes hyperactives choisissent souvent les Fleurs de Bach pour:

Un manque de self-control.

Impatience et imprudence.

Des enfants qui manifestent un grand besoin d'être aimé et accepté à tout prix, qui parlent trop et attirent l'attention par tous les moyens afin d'assouvir leur "appétit émotionnel".

Maintenir l'attention et la concentration. Ces capacités sont étroitement liées, pour tout un chacun, à l'état psychologique et émotionnel. C'est également le cas avec les

× distrait



personnes hyperactives. La raison de la distraction ou la raison qui empêche l'enfant de diriger et maintenir son attention doit être explorée: que ce soit leur colère, impatience, peur ou toute autre chose.

🌸 L'immaturité sociale ou émotionnelle. Un enfant immature émotionnellement est incapable de reconnaître son propre état émotionnel (il est à peine capable de distinguer un état agréable d'un désagréable); ils sont incapables de reconnaître les sentiments des autres et de contrôler les leurs. L'immaturité sociale se traduit par l'incapacité à identifier les règles d'un groupe ou d'une situation, un manque de capacités à apprendre les règles et à se comporter conformément aux règles ou aux attentes. Un enfant hyperactif est plus immature émotionnellement et socialement que ses pairs. Certaines recherches ont démontré que leur maturation est 30 % plus lente. Ceci s'applique également aux adultes. Il est impossible pour eux de développer ces capa-



Immaturité



cités à cause du manque de patience et de self-control. De tels enfants ou adultes ne comprendront pas leurs erreurs et vont les répéter. Cela signifie qu'ils sont souvent incapables de prédire les conséquences de leurs actes.

✿ La difficulté à prévoir les conséquences de leurs propres actes. Ceci peut être la source d'expériences désagréables: un traumatisme, un choc, une peur extrême, sentiment de culpabilité, honte, solitude, anxiété, déprime (chacun trouvant un remède dans les fleurs de Bach).

✿ Adaptation à l'environnement insuffisante. Impossibilité à s'adapter aux normes, habitudes et règles de la famille, du voisinage, à l'école peut également être un aspect important. Mon expérience avec les enfants qui souffrent de développement inadapté a mis en lumière les avantages à proposer des mélanges de Fleurs.

Adaptation insuffisante

⊗ Mauvaise conduite (défiance, agression, absentéisme, renvoi de l'école, abus de substance, délinquance, promiscuité). C'est une difficulté fréquente avec les enfants hyperactifs âgés de plus de neuf ans.

Bien sûr, il est possible de rencontrer des enfants ou des membres de la famille qui rencontrent d'autres difficultés qui ne sont pas exposées ici. En tant que conseiller en Fleurs de Bach, l'ouverture d'esprit est nécessaire.



*la mauvaise
conduite*

Les parents ont généralement besoin d'aide pour:

⊗ La culpabilité. Ce n'est un secret pour personne qu'une mère culpabilise facilement quand quelque chose ne va pas avec son enfant. Cet état émotionnel peut être exacerbé par les réactions des autres (mari, parents, corps professoral ou voisins) qui peuvent la rendre responsable de la mauvaise conduite de l'enfant ou l'accuser de laxisme en ce qui concerne la discipline.

⊗ Déception, impatience, fatigue, découragement, inquiétude, désespoir et pessimisme. Ce sont des émotions naturelles quand les efforts des parents restent sans résultat. Un parent pourrait être en colère contre l'enfant ou contre lui-même ou éprouver de l'amertume envers les autres, contre les professeurs ou la vie en général.

- Déception
- La culpabilité



🌸 Une incapacité à mettre des limites. Un enfant hyperactif a besoin de créer des limites davantage que les autres enfants. Il est important que les parents mettent des limites, établissent des règles et les fassent respecter. Certains parents prendront une ou plusieurs Fleurs pour les aider efficacement dans cette tâche.

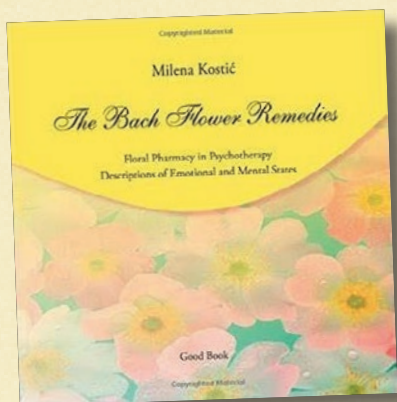
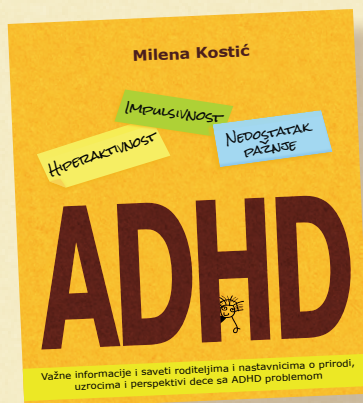
Une grande partie de l'aide que nous pouvons apporter aux parents est la compréhension quant à leur position de parent et les défis quotidiens qu'ils doivent relever. Vous pourriez être la première personne ou la seule personne à leur montrer compréhension et compassion envers leur expérience et les émotions que peuvent générer l'éducation d'un tel enfant. Une autre façon d'aider les parents est de les informer de la nature du problème de l'enfant. Les informer les aidera à ne plus se sentir impuissants. La dernière étape consiste à les familiariser aux Fleurs de Bach.



*fixer des
limites et
des règles*

Pour les personnes qui comprennent le serbe, le manuel pour les parents et les enseignants a été mis en ligne et est disponible en téléchargement gratuit ici:

<http://www.jazzord.com/sta-radimo/37-adhd-hiperaktivnost-i-problemi-paznje>



Si vous voulez en savoir plus sur les Fleurs de Bach, consultez le nouveau livre de Milena: "The Bach Flower Remedies: "Floral Pharmacy in Psychotherapy, Descriptions of Emotional and Mental States" sur Amazon.

<http://www.amazon.com/dp/BooPRo8YWO>

Milena Kostic
Psychologue et conseillère en Fleurs
de Bach à Belgrade, Serbie.

Vous pouvez la contacter par email: jazzord@eunet.rs.



www.jazzord.com