

**DU MÊME AUTEUR (chez SARAHMED
Éditions)**

- 1 *Au cœur de ma mémoire (Chronique
biographique)*
- 2 *Mes quarante rêves*
- 3 *Mon internat*
- 4 *Espoir d'un retour*
- 5 *Le retour*

PREFACE

Ce livre est né d'un regard médical qui s'est ouvert au récit, cet ouvrage poignant capture l'essence humaniste d'un livre sur le TDAH (Trouble Déficit de l'Attention avec/sans Hyperactivité), comme un diagnostic, un ensemble de symptômes, un cadre clinique, c'est que derrière ces mots se cache un petit garçon de 7 ans vif, bruyant qui court trop vite, parle trop fort, et qui pourtant cherche désespérément à être compris, en quête de connexion et de compréhension

Il illustre le passage d'une vision purement médicale – symptômes, diagnostics, protocoles – à une approche empathique centrée sur l'enfant et sa famille. L'auteur un médecin, met en lumière comment le TDAH transcende les étiquettes cliniques pour révéler une réalité quotidienne

L'histoire que vous allez découvrir suit un enfant confié, momentanément, à son grand-père, ce passage n'est pas un abandon, mais un geste d'amour et de lucidité. Les parents, débordés, inquiets, blessés parfois, choisissent de poser un cadre pour permettre à leur fils de retrouver un souffle, un rythme, une forme de calme intérieur. Le grand-père devient alors l'observateur patient, le témoin bienveillant, le guide qui ne cherche pas à « corriger » l'enfant, mais à l'accompagner comme on calme le vent : sans le briser, sans le nier, en lui apprenant à le traverser.

À travers ce récit, l'auteur incarne ce pont entre la science et la tendresse, entre la rigueur du diagnostic

et la souplesse de l'affect, veut montrer que le TDAH n'est pas seulement une pathologie, mais une manière d'être au monde, une sensibilité exacerbée, une énergie qui déborde, une curiosité insatiable. Il ne s'agit pas de transformer l'enfant en « modèle de calme », mais de l'aider à donner sens à son tourbillon, à canaliser son feu plutôt qu'à l'éteindre.

Ce livre est destiné aux parents, aux grands-parents, aux enseignants, aux soignants, Il n'offre pas de recette miracle, mais une invitation à regarder autrement : le TDAH d'un enfant de 7 ans n'est pas seulement un problème à régler, c'est une traversée à partager, une histoire de cœur à écrire ensemble.

Dr Ahmed Timizar, Psychiatre
Président de l'APSYB (Amicale Des Psychiatres De Bejaia)

PREAMBULE

La salle d'attente

En ce jour de mai 2023, je suis assis sur une chaise en plastique dans la salle d'attente du service de pédiatrie du CHU de Béjaïa dans le quartier de Targa-Ouzemour à l'ouest du centre-ville.

Mon stéthoscope, pesant sur mes genoux, semble mesurer le rythme de mes propres doutes.

Je m'étais déplacé de mon service de psychiatrie de la haute ville pour un avis et un examen spécialisé d'un enfant souffrant d'hyperactivité

Autour de moi, les murs d'un blanc chirurgical, presque agressif, sont griffés par des posters colorés qui tentent de masquer, sous des sourires de papier, l'angoisse des diagnostics.

Au-dessus, les néons crissent, une plainte électrique qui se mêle à l'odeur entêtante d'antiseptique et aux effluves plus tendres de l'enfance — un mélange de sucre et de peur.

J'attends les résultats du scanner d'un patient de neuf ans.

Un garçon que le monde qualifie d'impossible.

Il ne tient pas en place ; il est une particule en fusion. Il court vers la fenêtre, tape du pied, malmène sa chaise dans un va-et-vient incessant. Chaque mouvement est une décharge, chaque geste un cri

muet que seule l'enfance sait hurler sans ouvrir la bouche.

Et moi, je le regarde. Je ne l'observe pas seulement : je le reconnais.

Soudain, le temps se fissure.

Je revois l'enfant que j'étais, trente ans plus tôt.

La même électricité sous la peau, la même sensation d'être une énigme pour les adultes, la même terreur, sourde et dévastatrice, de décevoir ceux que l'on aime à force de trop exister.

Je ferme les yeux. 1993. Sept ans.

Alger se dresse dans ma mémoire, imposante et froide. Le CHU Mustapha est une forteresse de béton avec des espaces verts construit du temps du temps de la colonisation française, au cœur du centre ville, mais à l'intérieur, le pavillon de psychiatrie est un labyrinthe où l'on s'égaré autant que l'on se cherche. J'entends encore le cliquetis sec des talons des infirmières sur le linoléum, le roulement métallique des fauteuils, le souffle fatigué des ventilateurs.

L'odeur de fer des instruments se mariait alors au parfum de shampooing des petits patients.

Il y avait des jouets, des livres, des tentatives de diversion, mais rien ne pouvait apaiser la tempête qui grondait en moi.

— « Dr Massinissa ? »

Le présent de Bejaia, me happe de nouveau. 2023.

L'infirmière est jeune, son sourire trahit une légère nervosité.

— « Oui ? », je réponds en me levant, le corps encore tendu par le souvenir.

— « Les résultats sont là. Suivez-moi, s'il vous plaît. »

Je saisis le dossier de Yacine.

Le couloir est une galerie de dessins d'enfants hospitalisés : dragons, soleils, monstres... des éclats de vie et de douleur épinglés au mur.

Dans la salle de consultation, le garçon est prostré sur la table d'examen, les mains tremblantes, incapable de fixer son centre de gravité. Je m'accroupis pour briser la hiérarchie du regard.

— « Salut, je suis le Dr Massinissa. Dis-moi, comment ça va là-dedans ? »

Il se tait, les yeux rivés sur ses doigts qui s'agitent. — « Tu sais, ici, bouger n'est pas un crime. On va juste essayer de comprendre la langue que parlent ton corps et ta tête. »

À côté, sa mère serre son sac comme une bouée de sauvetage. « Il est épuisant, Docteur... on est à bout. » — « Ce n'est pas un échec, Madame. Ce garçon a simplement une musique intérieure que nous n'avons pas encore appris à écouter. Il n'est pas seul, et vous non plus. »

Ma voix est calme, mais elle vibre de la gravité de celui qui revient de loin. En l'écoutant, je revois ma

propre fuite vers la Kabylie. Le ronronnement de la voiture de mes parents, le silence de l'autoroute, ma petite valise sur les genoux — si légère, et pourtant si lourde de l'exil qu'elle signifiait. On m'avait promis « une pause ». Je savais que c'était un adieu à l'enfance ordinaire.

Le visage de mon grand-père surgit alors : buriné, sévère, une ancre dans l'orage. Je sens encore ses mains rugueuses, l'odeur de terre retournée de son jardin et le grincement du vieux tapis dans la maison aux volets verts. C'était là que le vent commençait à tomber.

— « Dr Massinissa, avez-vous besoin d'autre chose ? »

L'infirmière m'arrache à mes fantômes. Je me tourne vers l'enfant.

— « Raconte-moi, Yacine. Qu'est-ce qui se passe quand la colère ou la peur arrivent ? »

Mes mots résonnent, mais c'est un dialogue intérieur qui s'installe. Je parle au petit Massinissa qui pleurait aux pieds de son grand-père.

— « Quand je ne peux plus m'arrêter... je sens que je vais exploser... », Murmure l'enfant.

— « Alors on explose. Mais ce n'est pas une faute. C'est un signal. »

C'était l'enseignement de mon grand-père.

Aujourd'hui, je passe le flambeau. Je tends un crayon à Yacine.

— « Dessine-moi ce chaos. »

Il hésite, puis le trait s'affirme.

Chaque ligne devient un pont jeté au-dessus du vide. Sa mère observe, muette de stupeur.

— « Je ne pensais pas qu'il en était capable... »

— « Il l'est, dis-je simplement. Il avait juste besoin de la permission de l'être. »

Je consigne tout : le langage des mains, la lueur des yeux, l'apaisement du souffle.

Je revois le carnet que mon grand-père m'avait offert, ces lignes droites destinées à canaliser mes pensées folles.

C'est le même chemin que Yacine commence à tracer.

Par la fenêtre, le vent secoue les arbres du jardin.

Je ferme les yeux et j'entends la voix de mon aïeul : « Tu n'as jamais été difficile. Tu étais différent. Et c'est cette différence qui te sauvera. »

Je respire. Yacine me tend son œuvre : un soleil énorme, sauvage, dont les rayons semblent vibrer. — « Regardez, dis-je à sa mère. Ce n'est pas de l'agitation. C'est une lumière qui cherche sa route. »

Ici, entre ces murs blancs et ces néons fatigués, mon passé et mon présent se rejoignent enfin.