

**Le trouble de déficit  
d'attention (TDA) avec  
ou sans hyperactivité  
chez l'adulte**

**Camille Dubé,**  
psychoéducateur

**Didier Guérin,**  
orthophoniste



# Table des matières

Qu'est-ce qu'un TDA/H?

Le diagnostic

Les symptômes chez l'adulte

Parlons Attention, Hyperactivité, Impulsivité

Les forces du TDA/H

Les impacts du TDA/H

La médication

Les effets secondaires de la médication

Les problèmes associés

Équilibre de vie

En bref

Bibliographie

# Qu'est-ce qu'un TDA/H

Le TDA avec ou sans hyperactivité est un problème neurologique qui entraîne des difficultés à contrôler les idées (attention), les mouvements (hyperactivité) et le comportement (impulsivité)

Il est souvent transmis génétiquement ou dû à des facteurs externes (manque d'oxygène, prématuré, dommages précoces au cerveau)

Il se manifeste à l'enfance et perdure à l'âge adulte

Il est présent 7 jours sur 7 et 365 jours par année

Il touche 4% des adultes dans le monde

Selon l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, les hommes auraient deux à trois fois plus de risques que les filles d'être atteints, même si ces dernières peuvent l'être aussi sévèrement.

# Le diagnostic du TDA/H

Plusieurs facteurs aident à déterminer le diagnostic:

- Les symptômes sont présents depuis l'enfance
- La persistance des symptômes à l'adolescence et adulte
- Atteinte dans plusieurs sphères de la vie (école, travail, maison, amis et couple)
- Hygiène de vie déficiente (alimentation, sommeil, activités, etc.)
- Santé en général

Une évaluation doit être faite avec un psychologue ou un neuropsychologue

Consultation médicale





## Les symptômes chez l'adulte

Troubles attentionnels

Grande agitation motrice

Organisation déficitaire

Procrastination

Impulsivité

Anxiété

# L'Attention



## L'Attention sélective

Écouter sans se laisser  
distraire par son  
environnement



## L'Attention soutenue

Capacité de faire une  
tâche sur une longue  
période



## L'Attention Divisée

Capacité à faire deux  
choses en même temps

# Attention

1

L'Attention permet de filtrer les informations reçues par nos sens

2

Le déficit d'Attention est le seul symptôme systématiquement présent chez tous les adultes TDA/H

3

Le TDA/H a des implications sur les comportements, les pensées et les émotions



# Impulsivité

1

L'impulsivité est un mode de fonctionnement d'Action-Réaction

2

L'Impulsivité peut faire prendre de mauvaises décisions comme quitter prématurément une relation, un travail, faire un achat inutile, ou dire des choses qu'on ne pense pas vraiment



# Hyperactivité

L'Hyperactivité se traduit souvent par une pensée trop active

L'hyperactivité est un moteur puissant qui est difficile à arrêter. Il nous pousse à ne pas écouter les autres, d'avoir trop d'idées dans la tête en même temps et à ne pas finir ce que nous commençons

Ce n'est pas à cause qu'on aime bouger qu'on est hyperactif

Le besoin de bouger est aussi présent chez certaines personnes et cela se traduit par une impossibilité à rester longtemps assis ou debout au même endroit

Il y a aussi souvent une crainte du vide et de l'ennui chez ces personnes



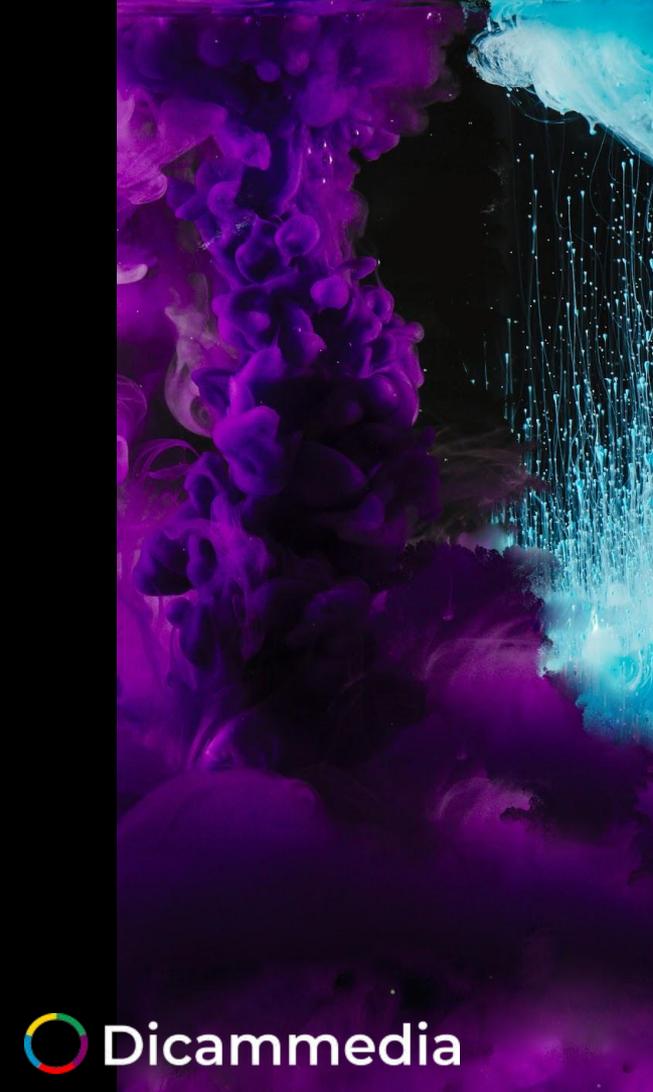
## Les forces du TDA/H

- Créativité
- Spontanéité
- Enthousiaste
- Débrouillardise



## Les forces du TDA/H

- **Curiosité**
- **Ingéniosité**
- **Énergique**
- **Enjouée**



# Les impacts du TDA/H

01 | Familiale

02 | Professionnel

03 | Interpersonnel

04 | Anxiété

# Les impacts du TDA/H

05 | Organisationnel

06 | Estime de soi

07 | Scolaire

08 | Financier

# La Médication



La médication est différente pour chacun

Cela peut prendre quelques essais avant de trouver la bonne molécule

Il y a 2 sortes de médicaments, ceux qui ont un effet de courte durée ou de longue durée

Il y a 2 catégories de médicaments: les psychostimulants et les non psychostimulants

Il faut prendre la médication de façon régulière

La médication à elle seule ne fait pas de miracle, il faut utiliser des stratégies pour s'aider dans son quotidien.



## Les effets secondaires

Les plus connus sont la perte d'appétit et les difficultés du sommeil

Autres symptômes: la bouche sèche, la nausée, des palpitations cardiaques, un humeur variable, fièvre, absence, etc.

Effets ou sensation de fatigue intense en fin de dose

Le risque de l'automédication est plus élevé avec différentes drogues ou alcool si le TDA/H est non traité



## Les troubles associés

Les troubles de l'humeur

Les troubles anxieux

Autres troubles psychiatriques

Les troubles d'apprentissages

Les troubles de langages



# Équilibre de vie

Alimentation

Sommeil

Activité physique

Avoir du temps pour soi

Médication

Habitudes de vie

## En bref

L'ATTENTION, L'IMPULSIVITÉ et L'HYPERACTIVITÉ sont des éléments qui caractérisent tous les TDA/H mais leurs impacts vont dépendre de comment ils seront travaillés au quotidien.

Il ne faut pas oublier que SAVOIR, C'EST POUVOIR

Ne pas essayer de tout changer en même temps

Il faut 21 jours pour changer une habitude donc il ne faut pas se démotiver si cela ne marche pas après une semaine

Donner vous du temps, fixez vous des objectifs courts et réalistes

Plus vous passez du temps à une activité, plus votre capacité à vous concentrer diminue

Faites le tout dans le plaisir



# Merci!

Pour plus d'informations:

[www.dicammedia.com](http://www.dicammedia.com)

Pour nous rejoindre:

[dicammedia@gmail.com](mailto:dicammedia@gmail.com)

# BIBLIOGRAPHIE ET AUTRES

Dre Annick Vincent, psychiatre. (2014) Mon cerveau a ENCORE besoin de LUNETTES: Le TDAH chez l'adulte

Kim Rusk et Dominic Gagnon avec la coll. de Julie Yaccarini (2017) J'aime les TDAH (tome 1 et 2)

Ariane Leroux-Boudreault (2015) FRED, vivre avec le TDAH à l'adolescence

Benoît Hammarrenger, Ph.D. (AQNP) Association québécoise des neuropsychologues. <https://aqnp.ca/documentation/developpemental/tdah/>

[www.tdah-adulte.org](http://www.tdah-adulte.org) (Version Janvier 2018)