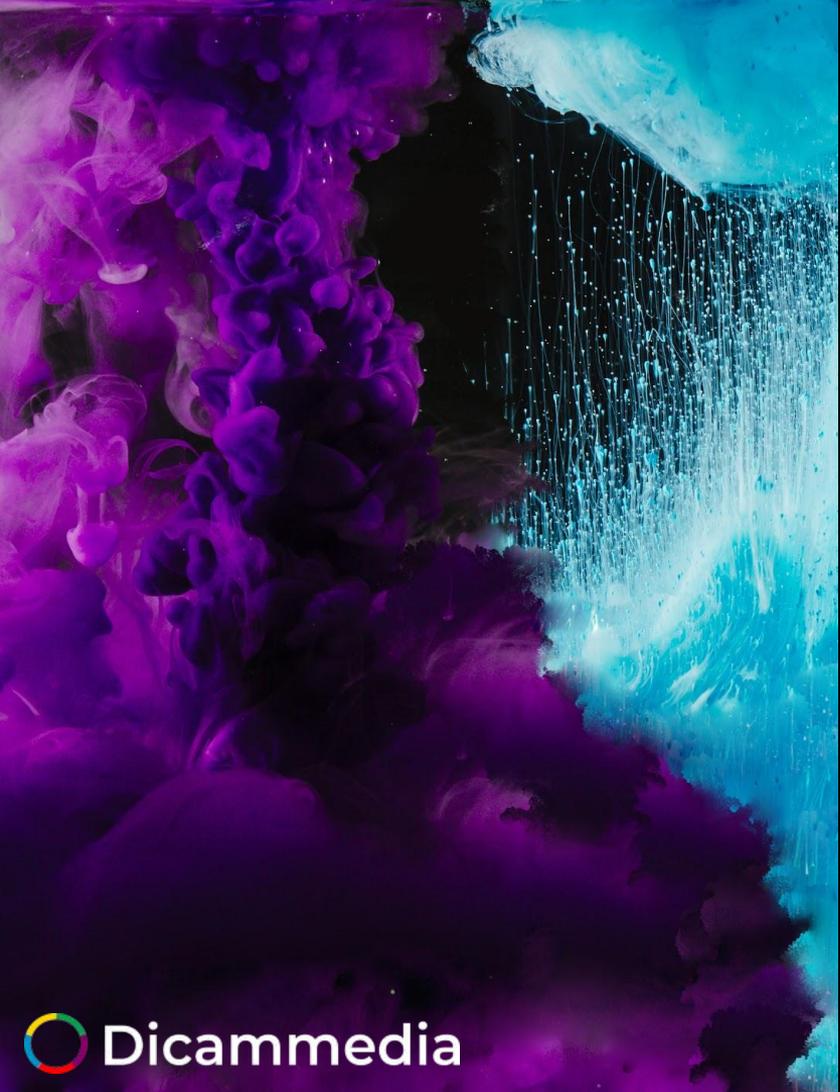


**Trucs et astuces pour les
personnes ayant le trouble
de déficit d'attention
(TDA) avec ou sans
hyperactivité**

Camille Dubé,
psychoéducateur

Didier Guérin,
orthophoniste



Tables des matières

Retour sur le TDA/H

Organisation

Trucs et Astuces:

Maison

Travail

Relations interpersonnelles

Loisirs

Études

Finances

Ma boîte à outils

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.



Les symptômes chez l'adulte

Troubles attentionnels

Grande agitation motrice

Organisation déficitaire

Procrastination

Impulsivité

Anxiété

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

La Médication

La médication est différente pour chacun

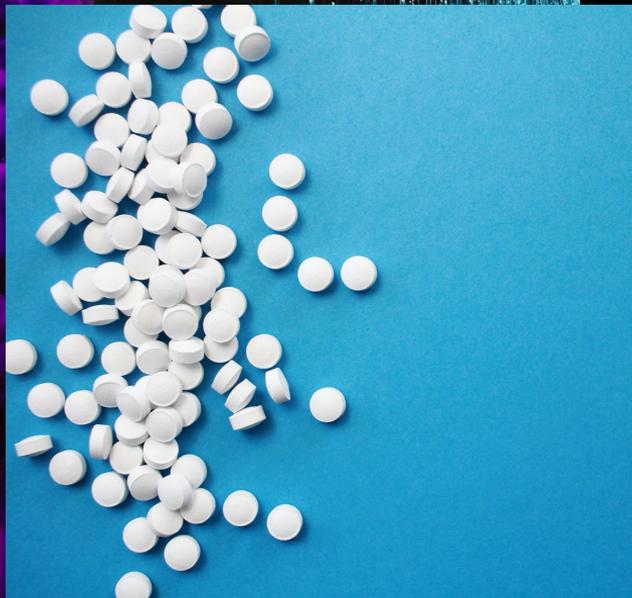
Cela peut prendre quelques essais avant de trouver la bonne molécule

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.



La Médication

Il y a les stimulants à base de *méthylphénidate*:

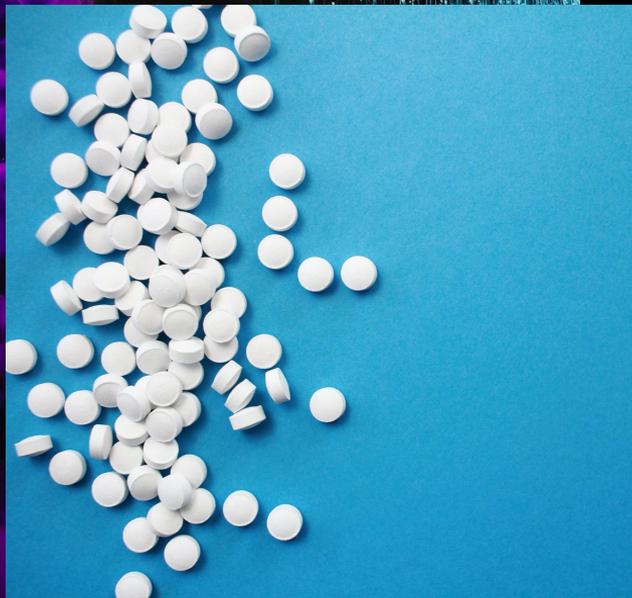
1. **Ritalin:** Durée d'action est d'environ 3 heures. De moins en moins utilisé aujourd'hui.
2. **Concerta:** Durée d'action est de 8 heures environ. Plus efficace en après-midi qu'en matinée. Médicament prescrit régulièrement. C'est la version longue durée du Ritalin.
3. **Biphantin:** Durée d'action est de 8-10 heures. Plus efficace en matinée qu'en après-midi contrairement au Concerta. Préféré au primaire pour les enfants, car les apprentissages se font en matinée. La capsule peut être ouverte et mélangé avec de la nourriture donc plus facile à avaler.



La Médication

Il y a les stimulants à base de *d'amphétamines*:

1. **Adderall**: Durée d'Action de 10-12 heures. souvent utilisé en deuxième ligne lorsque le méthylphénidate est inefficace.
2. **Vyvanse**: durée d'Action de 12-14 heures. Bien aimée des adolescents car ils couchent plus tard et doivent parfois étudier en soirée. Il est aussi répandu chez les adultes. Moins privilégié chez les enfants car effets secondaire au niveau du sommeil et de l'appétit.

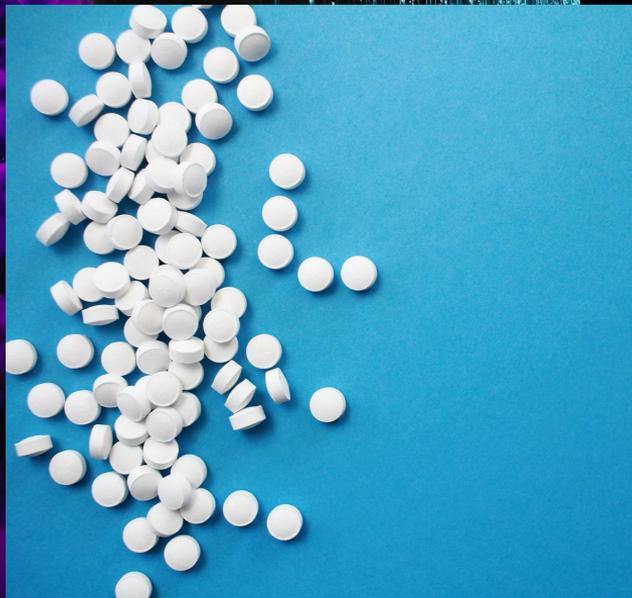


La Médication

Il y a aussi les non stimulants

Cette catégorie est utilisée quand les médicaments de la famille des stimulants entraînent trop d'effets secondaires ou sont contre-indiqués :

1. **Strattera:** Durée d'Action 24 heures. Améliore l'attention mais sans être aussi efficace que les précédents. Privilégié chez les enfants anxieux. Doit être donné en continu même en vacances ou les fins de semaine.
2. **Intuniv:** on utilise ce produit une fois par jour. Vous devez le prendre régulièrement et de façon continue pour maintenir ses effets bénéfiques. Il aide à diminuer l'hyperactivité et l'anxiété.





L'organisation

Comme le diction le dit:

"Trop c'est comme pas assez!"

Il est important de ne pas tout mettre son énergie sur la stratégie, mais sur comment l'intégrer dans sa routine.



Outils essentiels

Les deux meilleurs outils que vous pouvez utiliser pour toutes les sphères de votre vie sont :



L'Agenda



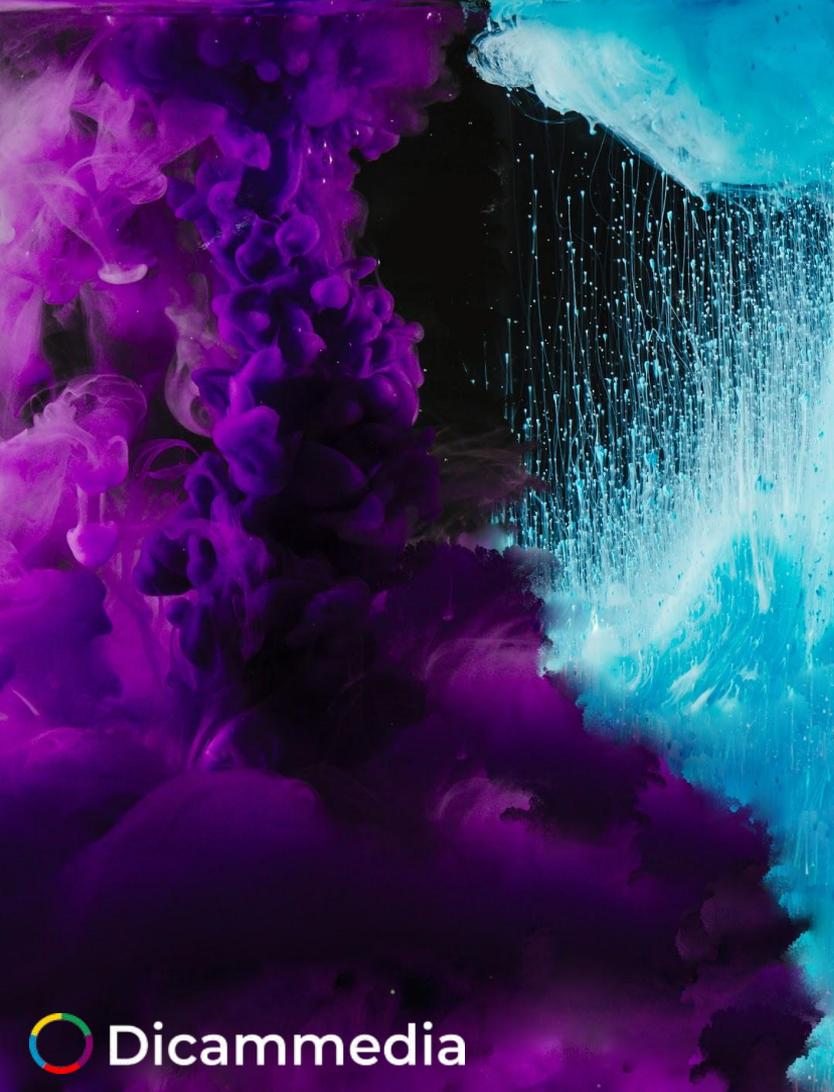
- Trouver la bonne place et toujours le mettre au même endroit
- Mettre un rappel visuel pour ne pas l'oublier lorsque vous quittez la maison
- Toujours l'avoir sur soi et indiquer ses rendez-vous, ses mémos, ses tâches, etc.
- Le consulter le soir, le matin et au cours de la journée

Le cellulaire et la tablette

- Trouver la bonne place et toujours les mettre au même endroit
- Ils permettent de diminuer la procrastination et les oublis...
- Installer des applications pour faciliter son emploi du temps (Notebook, Tomato Timer, agenda Google, etc.) et tirer profit des rappels ou alertes
- Mettre votre cellulaire sous silence

Le cellulaire et la tablette

- Accordez vous du temps pour regarder vos notifications
- Avoir son chargeur ou une batterie de recharge pour éviter les pannes
- Toujours les avoir sur soi et ne pas oublier de synchroniser votre agenda électronique



À la maison



À la maison

La pire chose pour les personnes TDA/H est la **ROUTINE**

La routine permet de régulariser le fonctionnement de la personne et de ceux qui l'entoure

Faites vous un horaire pour vos tâches, vos sorties, vos rendez-vous et vos activités familiales

Mettez toujours vos effets personnels à la même place (clés, portefeuille, cellulaire, etc.)

Consulter votre agenda et votre cellulaire le soir pour vous préparer au lendemain, et le matin même pour ne rien oublier

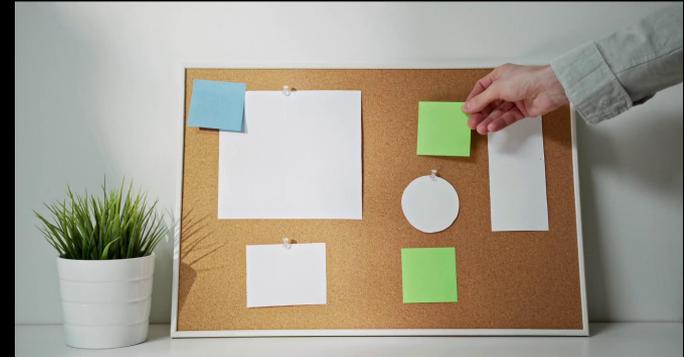
Faites une liste de choses à ne pas oublier avant de partir que vous allez accrocher près de la porte d'entrée

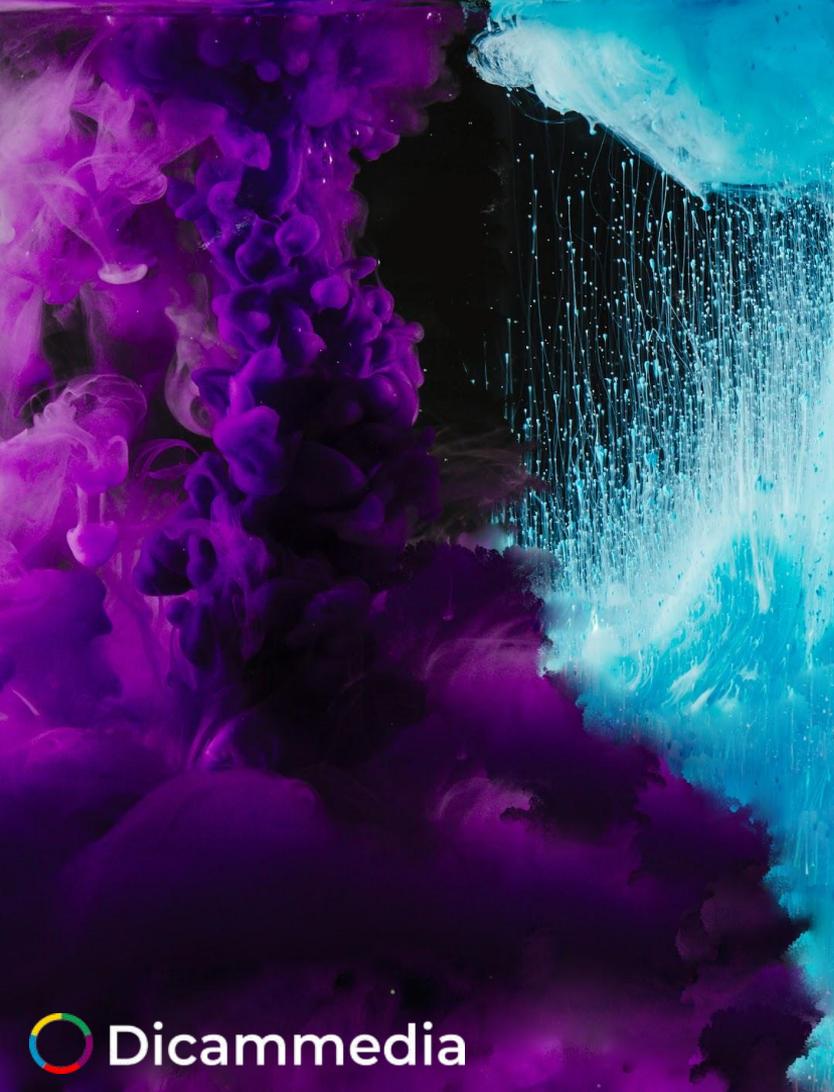
À la maison

Mettez vous des sonneries ou alarme sur votre cellulaire pour les rendez-vous, activités, paiement ou autres tâches importantes à ne pas oublier

Ne mettez pas de Post-It partout, pas une bonne idée

Rangée vos papiers immédiatement





Au travail

Au travail

Choisir un travail qui va répondre à sa personnalité et tenir compte de son TDA/H pour orienter sa carrière

Aller demander de l'aide à un conseiller en orientation pour bien choisir sa carrière. Important de tenir compte de ses forces, de ses compétences, de ses expériences et de ses limites

Se donner une méthode ou structure de travail

Faire valoir les forces du TDA/H (profusion d'idées, créativité, performance, etc.). Informer de ses difficultés reste facultatif

En parler si nécessaire avec son patron ou collègues

Utiliser son agenda, son cellulaire ou son iPod (important...)

Prendre des pauses et trouver des façons de rester actif

Au travail

Éviter les bureaux à espace ouvert afin d'éliminer le bruit et les distractions.

Demander un bureau loin du bruit et du va-et-vient du personnel

Demander à votre employeur de pouvoir travailler de la maison si cela est possible et pas lorsque les enfants sont présent. Vous ne faites pas d'autres tâches autre que celle reliée à votre travail

Demander d'avoir des rencontres fréquentes avec votre supérieur pour faire le suivi de votre travail et de vos échéanciers

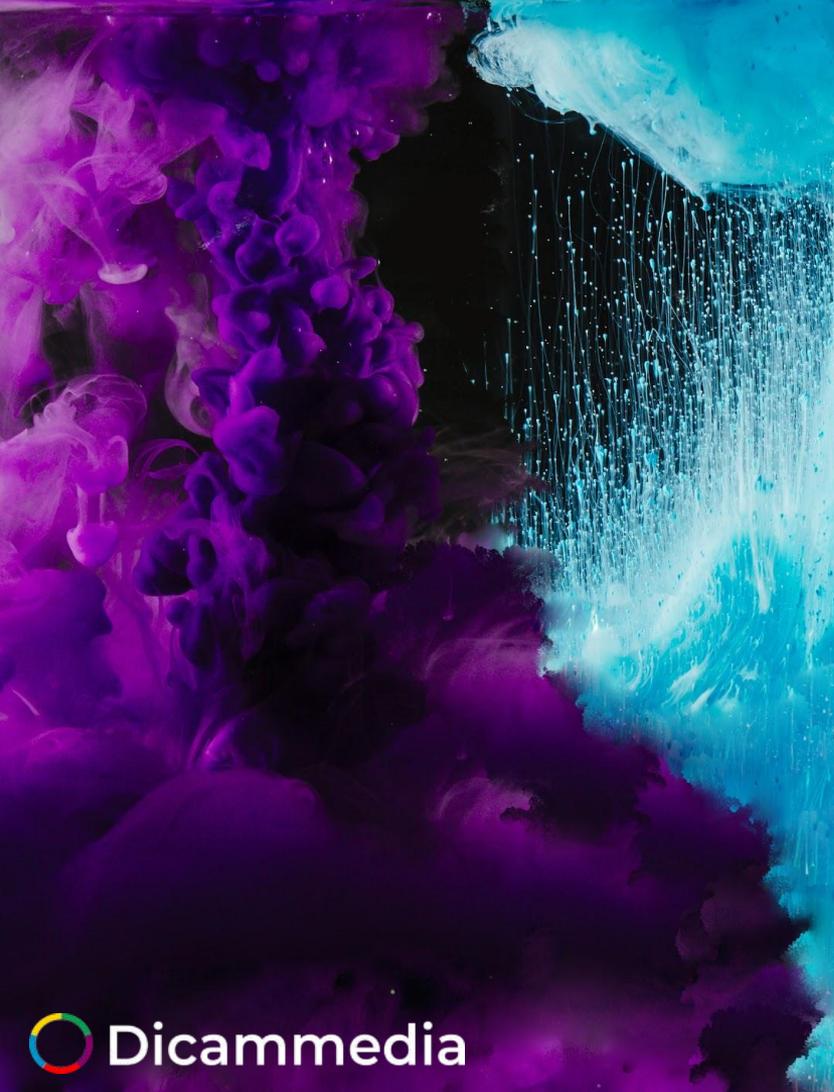
Faire de petites réunions de 15-20 minutes afin de maximiser votre attention et votre temps

Au travail

Adapter son aire de travail (ballon pour s'asseoir, bureau à hauteur variable, être loin des portes et fenêtres)

Faire attention aux pertes de temps (conversation de cadre de porte, message texte, courriel, appels, etc.)

Lorsque nous sommes dérangés dans notre travail, il faut entre 10 et 15 minutes pour se recentrer sur une tâche à faire



Les relations interpersonnelles

Les relations interpersonnelles

La première règle à respecter dans les relations est la COMMUNICATION

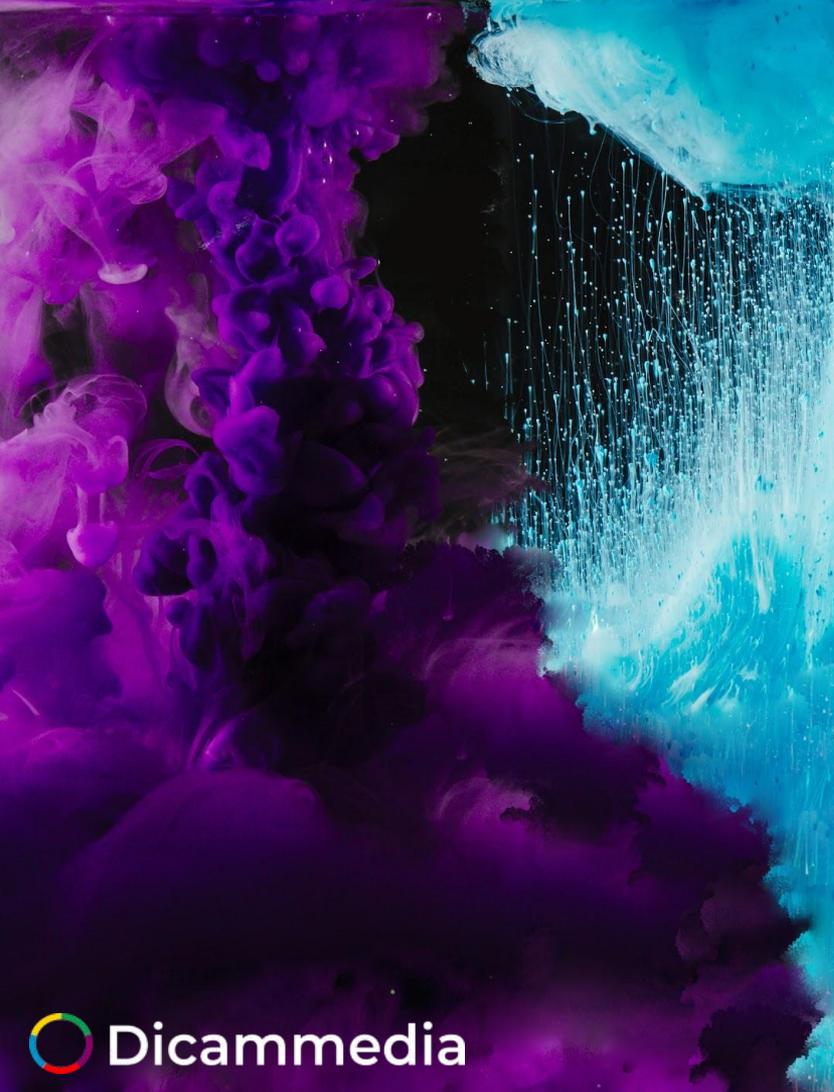
Il faut écouter l'autre jusqu'au bout et faire attention à ne pas couper la parole

Prendre du recul sur nos gestes et paroles pour minimiser l'impact de ceux-ci sur les autres

Ne pas essayer de changer l'autre, mais l'amener à trouver des solutions

Parler de notre TDA/H avec l'autre

Pensez à prendre la médication si nécessaire



Les loisirs



Les loisirs

Bouger, faites du sport, dépenser votre énergie

Favoriser l'amélioration de son attention et sa concentration par le sport

Prendre le temps de relaxer est aussi important que bouger même si on a un TDA/H

Le yoga, les arts martiaux sont des bons moyens pour augmenter sa concentration ou attention

Les études





Les études

Réduire les distractions sonores et visuelles

Utiliser un AGENDA, un cellulaire ou une tablette

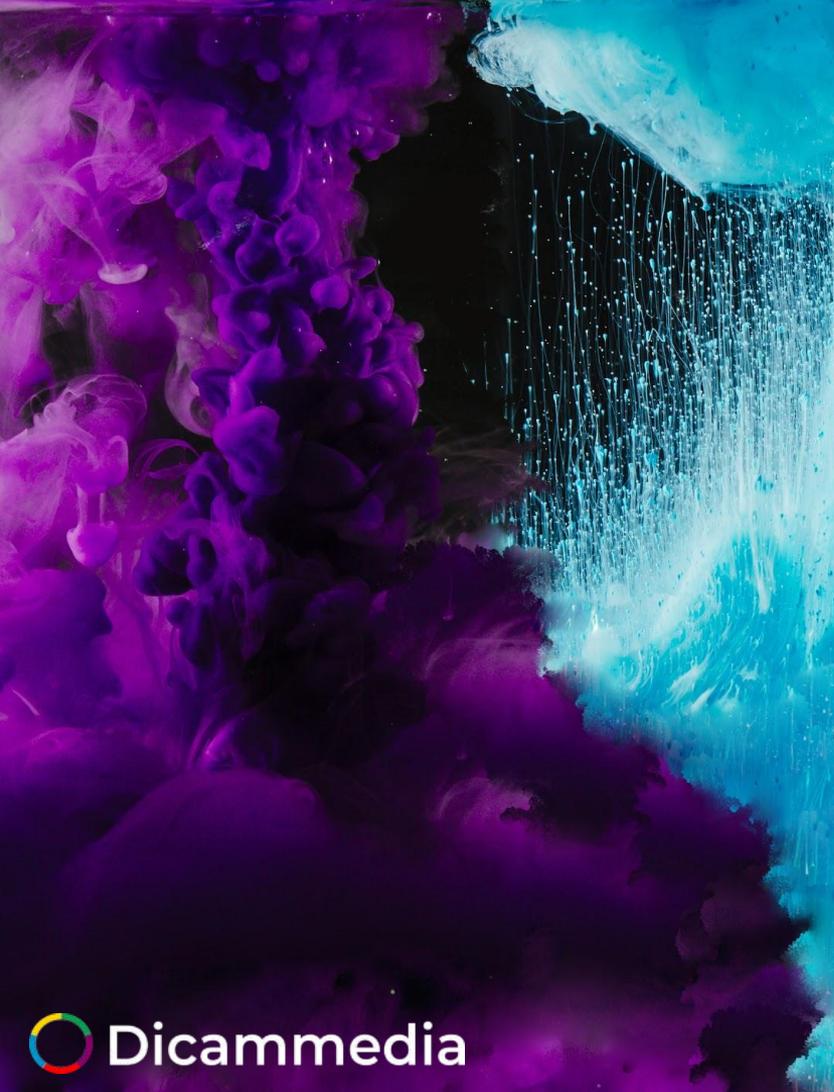
Prendre des pauses (5min.) à tous les 20-25 min. de travail

Se trouver un endroit calme pour étudier (ex: bibliothèques)

Demander de l'aide à l'école pour des accommodements (preneur de notes, plus de temps pour examen, isoloir, etc.)

Trouver un bon équilibre entre les études et autres activités (sports, loisirs, amis)

Les finances personnelles





Les finances personnelles

Contrôler les achats impulsifs

Se poser la question: En ai-je vraiment de besoin?

Se faire un budget et le respecter

Aller chercher de l'aide dans la gestion de ses finances personnelles

Payer comptant au lieu d'utiliser une carte de crédit

Aller voir un planificateur financier

Programmer des transferts bancaires pour le paiement des comptes ou les placements

Ma boîte à outils



Ma boîte à outils

Faire couler l'eau, sinon tout gèle!

- Garder le cerveau action
 - faire des liens avec les connaissances acquises
 - créer des images mentales
 - préparer une question ou une intervention en lien avec le sujet discuté
- Trouver une façon de bouger sans déranger les autres
 - boire de l'eau
 - grignoter (collation croquante)
 - manipuler un objet
 - s'asseoir sur un ballon ou un coussin
 - prendre des notes ou gribouiller
 - changer de position ou de lieu de travail



Ma boîte à outils

Différents outils existent pour aider les personnes à rester centrées sur une tâche ou pour mieux s'organiser :

Le TIME TIMER



Le siège ERGOERGO



La BALLE ANTI-STRESS



Les TANGLES



Ma boîte à outils

Différents outils existent pour aider les personnes à rester centrées sur une tâche ou pour mieux s'organiser :

Le CRAYON à ÉCROU



Le CRAYON à MACHOUILLER



Les ANIMAUX LOURDS



Plusieurs autres outils sont disponibles sur le site www.fdm.ca

Ma boîte à outils

Localisateurs d'objets connectés :

Les meilleures ventes dans Dispositifs de repérage GPS personnel

<p>#1</p>  <p>Tile Pro (2020) 1 pack – Tracker Bluetooth haute performance, recherche de clés et localisateur...</p> <p>★★★★★ 2 891 39,99 CDN\$ ✓prime</p>	<p>#2</p>  <p>Tile Mate (2020) 1 pack – Tracker Bluetooth, recherche de clés et localisateur d'objets pour...</p> <p>★★★★★ 5 283 29,99 CDN\$ ✓prime</p>	<p>#3</p>  <p>Tile Slim (2020) 1 pack – Tracker Bluetooth fin et élégant, localisateur d'article et recherche pour...</p> <p>★★★★★ 3 710 39,99 CDN\$ ✓prime</p>	<p>#4</p>  <p>Tile Mate (2018) - 1 paquet</p> <p>★★★★★ 3 826 21,90 CDN\$ ✓prime</p>
<p>#5</p>  <p>Tile Pro (2020) Lot de 2 - Tracker Bluetooth haute performance, recherche de clés et localisateur...</p> <p>★★★★★ 2 732 74,99 CDN\$ ✓prime</p>	<p>#6</p>  <p>Tile Essentials (2020) Lot de 4 autocollants (1 Mate, 1 Slim, 2 Stickers) - Tracker Bluetooth et...</p> <p>★★★★★ 2 544 89,49 CDN\$ ✓prime</p>	<p>#7</p>  <p>Localisateur de clés, localisateur RF sans fil, 1 émetteur RF avec 4 récepteurs RF avec portée de...</p> <p>★★★★★ 295 19,99 CDN\$ ✓prime</p>	<p>#8</p>  <p>Détecteur de clés Eskey, localisateur d'article RF sans fil - Prise en charge de la télécommande, 1...</p> <p>★★★★★ 2 308 34,99 CDN\$ ✓prime</p>

Ma boîte à outils

Application de prise de notes **Notebook**:
pour une personne et un travail organisé

- Organiser diverses notes dans les cahiers
- Créer des piles de fiches en regroupant des notes ensemble
- Réorganiser vos notes dans un cahier
- Déplacer ou copier vos notes entre les cahiers.
- Rechercher dans un cahier ou à travers des cahiers
- Programmer des rappels
- Accéder de partout à vos cahiers de notes

La technique Pomodoro

La **technique Pomodoro** est une technique de gestion du temps développée par Francesco Cirillo à la fin des années 1980-81. Cette méthode se base sur l'usage d'un minuteur permettant de respecter des périodes de 25 minutes appelées *pomodori* (qui signifie en italien « tomates »). Ces différentes périodes de travail sont séparées par de courtes pauses.

La technique se présente sous la forme de cinq étapes :

1. Décider de la tâche à effectuer
2. Régler votre minuteur sur 25 minutes
3. Travailler sur la tâche jusqu'à ce que le minuteur sonne et la noter comme faite
4. Prendre une courte pause (5 minutes)
5. Tous les quatre *pomodori* prendre une pause un peu plus longue (15-20 minutes)

En Bref

Il est important de trouver un bon équilibre dans les différentes sphères de nos vies. Commencer par changer une chose à la fois, prendre le temps de bien l'INTÉGRER. Notre plus grand obstacle et notre meilleur outil qu'on a est : SOI-MÊME

Ne pas oublier de:

Gérer son temps

Trouver des stratégies

Créer une routine

Accentuer son attention

Réfléchir sur soi

Prendre le temps de s'arrêter

Aller chercher de l'aide



Merci!

Pour plus d'informations:

www.dicammedia.com

Pour nous rejoindre:

dicammedia@gmail.com

BIBLIOGRAPHIE ET AUTRES

Dre Annick Vincent, psychiatre. (2014) Mon cerveau a ENCORE besoin de LUNETTES: Le TDAH chez l'adulte. Nouvelle édition 2017

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

Clinique d'évaluation & réadaptation cognitive. TDAH et médication: comment savoir s'il faut médicamenter pour l'inattention et l'hyperactivité?

www.fdmtd.ca

www.attentiondeficit-info.com

www.tdah-adulte.org (Version Janvier 2018)

Le cellulaire et le Ipod



- Trouver la bonne place et toujours les mettre au même endroit
- Pourquoi il faut utiliser un ipod, afin de diminuer la procrastination
- Installer des applications pour faciliter la gestion du temps (todolist, tomato timer, agenda Google, etc.), des alertes, des rappels sur le Ipod
- Mettre votre cellulaire sous silence

Le cellulaire et L'Ipod (suite)



- Accordez vous du temps pour regarder vos notifications
- Avoir son chargeur ou une batterie de recharge en cas de panne
- Les avoir sur soi, charger et synchroniser l'Ipod avec votre agenda électronique

L'Agenda



- **Trouver la bonne place et toujours le mettre au même endroit**
- **Mettre un rappel visuel pour ne pas l'oublier lorsque vous quittez la maison**
- **Toujours l'avoir sur soi et indiquer ses RV, ses mémos, ses tâches, etc. au fur et à mesure**
- **Le consulter le soir, le matin et dans votre journée**

À la Maison



À la maison

Mettez vous des sonneries ou alarme sur votre cellulaire pour les Rv, activités, paiement ou autres tâches importantes à ne pas oublier

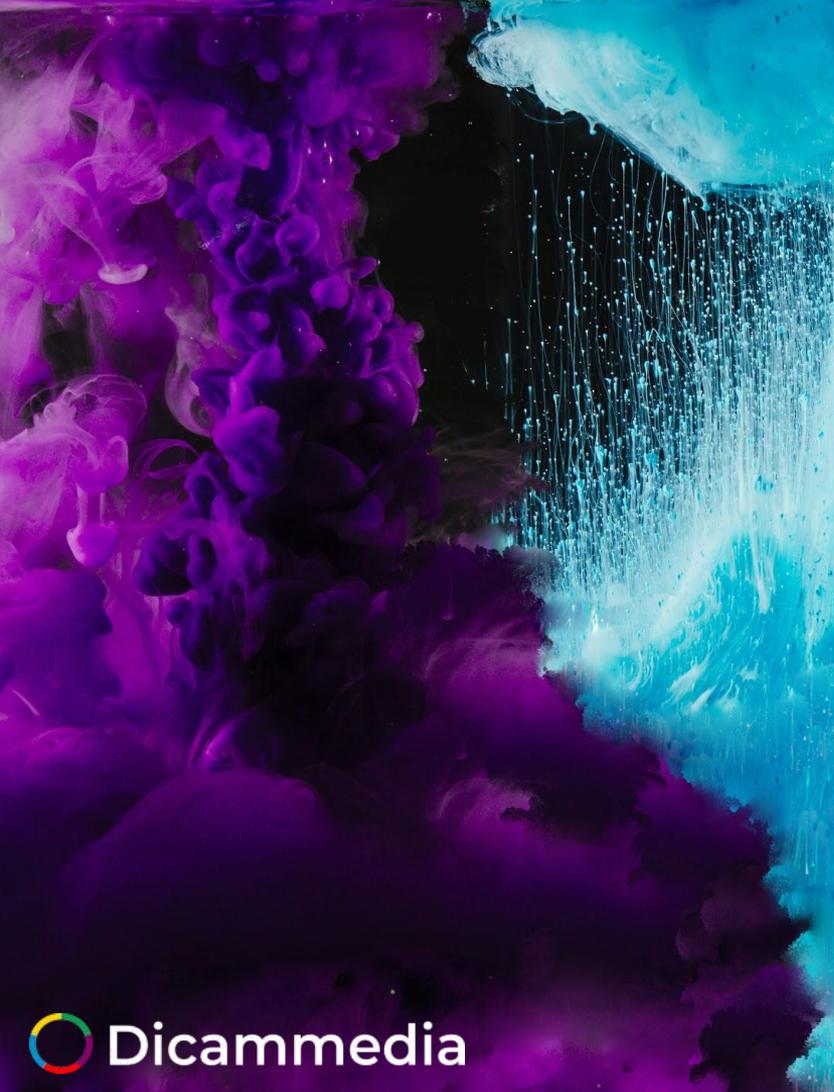
Ne mettez pas de Post-It partout, pas une bonne idée

Rangée vos papiers immédiatement





Au travail

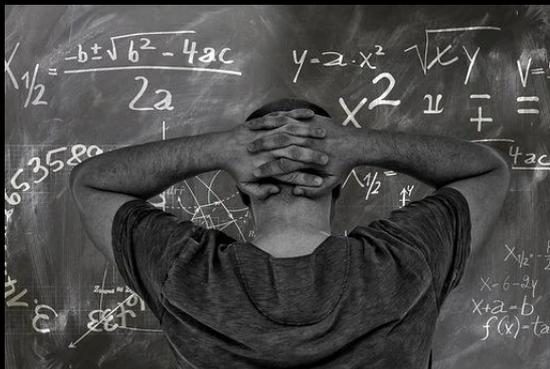


Les relations interpersonnelles

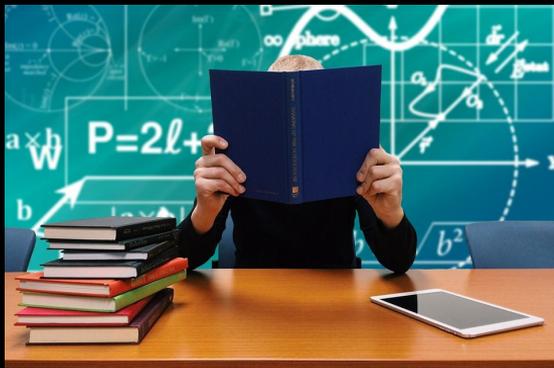


Les loisirs



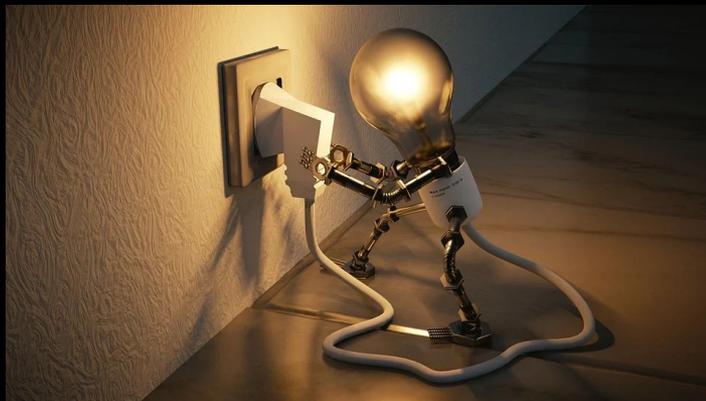


Les études



Les finances personnelles





Ma boîte à outils