

# LE TDAH\*

\* Le **T**rouble du **D**éficit de l'**A**ttention avec ou sans **H**yperactivité

(par Lynda @orazza)

## C'est quoi ?

Un nouveau truc à la mode ?



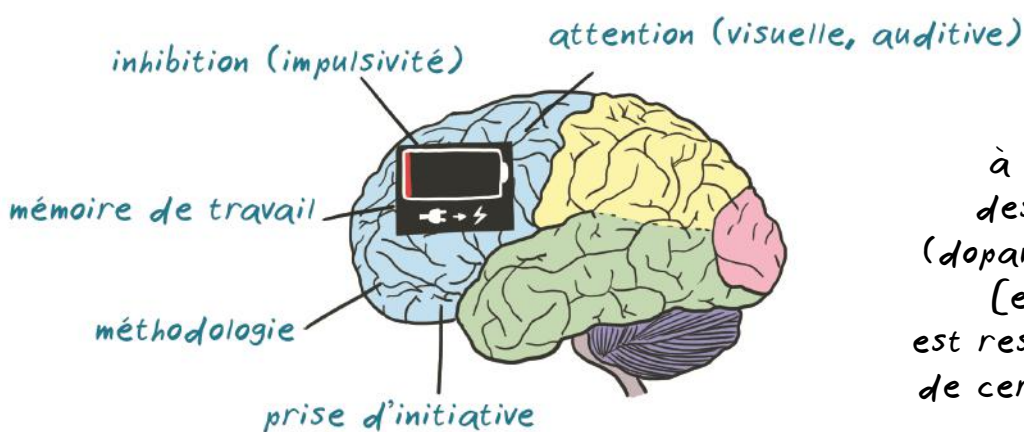
Une maladie contagieuse ?



Une excuse pour les mal élevés ?



**Non !** le TDAH est un trouble neuro-développemental c'est à dire un dysfonctionnement dans le Lobe frontal du cerveau avec une hypothèse génétique



Le TDAH serait lié à un dysfonctionnement des neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline). Cette zone du cerveau est responsable du contrôle de certains comportements.

Ce n'est pas non plus une invention du lobby pharmaceutique pour vendre ses neurostimulants mais un trouble qui a toujours existé et qui porte le nom de TDAH depuis 1984



# ça se traduit comment ?

par des choses que l'on peut trouver chez un peu tout le monde  
sauf qu'ici ce n'est pas la même intensité et fréquence.

il se laisse distraire



il a du mal  
à se concentrer



il procrastine



il déborde parfois  
d'énergie et  
bouge exagérément



très imaginatif, il a souvent  
l'esprit ailleurs



il fait beaucoup  
de fautes d'étourderies



il coupe souvent la parole  
et répond avant  
la fin de la question



il est très sensible  
et gère mal ses émotions



il oublie ou perd  
ses affaires



il parle (beaucoup)  
et agit avant de réfléchir



il a le sens  
de la justice  
développé



ses résultats ne sont  
pas à la hauteur  
de ses compétences



[crises, provocations, mises en danger, impulsivité... sont associées au TDAH.

On pense que ça leur permet d'augmenter leur taux de dopamine.  
De manière inconsciente, ils utiliseraient ces crises pour augmenter  
« naturellement » la neurotransmission défaillante.



# comment savoir ?

Le TDAH n'est pas toujours évident à détecter pour plusieurs raisons

Il y a des TDA sans Hyperactivité  
pas de trouble du comportement, ne bouge pas, ne coupe pas la parole,  
n'a pas de mal à rester assis



des Hyperactifs sans TDAH  
et des troubles de l'attention sans TDAH  
lié à l'âge (phase d'opposition à 2 ans... )  
pour des raisons psychologiques  
(environnement stressant, problèmes familiaux ou personnels),  
ou éducatif (manque de règles et de limites)



des TDAH avec troubles associés qui font passer à côté du TDAH :  
DYS (dyspraxie, dyslexie, dysorthographe, dyscalculie...),  
troubles autistiques (asperger...),  
TOP (trouble de l'opposition)...etc



des HP TDAH (avec Haut Potentiel intellectuel)  
Le Haut Potentiel compense un temps le TDAH et inversement le TDAH  
camoufle le Haut Potentiel.



des HP sans TDAH  
HP et TDAH partagent des manifestations communes comme l'agitation,  
les difficultés scolaires ou les troubles du comportement  
(les similitudes sont responsables de confusions entre les 2).



Les TDAH qui compensent  
et arrivent avec des efforts surhumains  
à se contenir à l'extérieur et qui explosent à la maison



## Mais alors... comment savoir ?

En passant un test de QI (WISC 4) réalisé par un neuro psychologue  
spécialisé en HP et TDAH. Attention, un psychologue non formé  
au trouble pourra passer à côté et ne fera pas passer  
un test d'attention (Nepsy 2, tea-ch).

Il est important ensuite de consulter un pédopsychiatre ou neuropédiatre  
spécialisé en TDAH pour confirmer le résultat du test.



# pourquoi savoir ?

L'intérêt du diagnostic n'est pas de coller une étiquette mais de pouvoir comprendre et mettre en place des aides adaptées.



La méconnaissance du trouble entraîne une mauvaise interprétation de leur comportement qui donne une image éronnée de la personne très négative et dévalorisante.



Le plus dur avec ce trouble, outre le fait qu'il est invisible, c'est que la société et l'école veulent les faire rentrer dans un moule qui n'est pas adapté à la façon de fonctionner de leur cerveau.

Ce qui va les mettre en échec et développer chez eux un manque de confiance en eux et un mal être.



Certaines personnes non diagnostiquées risquent de développer des troubles de l'humeur, des troubles anxieux ou de plonger dans l'abus et la dépendance.

Dépendance aux jeux vidéos qui leur procure un plaisir immédiat ou à des substances (cigarettes, alcool, drogue...) qui leur donne l'impression d'améliorer leur capacité d'attention et de les apaiser.



## et après, on fait quoi ?

Parce que oui, il y a beaucoup de choses à faire mais avant tout, **DECULPABILISEZ !**

Si vous avez un TDAH, vous allez comprendre enfin plein de choses sur votre fonctionnement et comprendre que vous n'en êtes pas responsable.

Et surtout voir les côtés positifs de votre trouble :

Imagination, loyauté, empathie, forte intuition, sens de l'humour, débrouillardise, fantaisie, grande curiosité, originalité, énergie, battant, passionné, grande vitesse de réflexion...



Si vous êtes parent d'enfant avec TDAH, prenez conscience que vous n'êtes pas un mauvais parent responsable de l'hyperactivité de votre enfant, pour autant il faudra revoir votre éducation.



Changer son mode éducatif

se tourner vers un renforcement positif plus adapté au trouble qui permet d'éviter les comportements inappropriés liés au TDAH :  
(Méthode Barkley, Discipline positive...)



## La médication

n'est ni une solution miracle, ni un passage obligatoire.  
Certains personnes arrivent à compenser et vivre avec leur trouble sans médicaments. C'est un choix difficile à faire, très personnel, qui dépend beaucoup du degré du trouble.

Il peut servir juste de tremplin,  
le temps que les autres aides mises en place fassent effet.



## Suivi psychologique

(EMDR, hypnose, TCC, PNL, remédiation cognitive, neurofeedback pleine conscience...)

pour améliorer l'attention, agir sur la perte de confiance liée au trouble et leur apprendre à gérer leurs émotions



## Suivi orthophonique, psychomoteur...

pour les troubles associés au TDAH

mise en place d'aides scolaires

AVS (aide de vie scolaire),

PAP (plan d'accompagnement personnalisé), PPS, ordinateur...

## Méditation, sophrologie, yoga...

pour les aider à retrouver un équilibre, se recentrer, calmer leur hyperactivité et impulsivité



s'inscrire sur des forums

pour continuer à se documenter, échanger sur le sujet et se sentir moins seul