eSantéMentale.ca

Le trouble de déficit de l'attention (TDAH) chez les adultes

Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est un état dans lequel les individus ont des problèmes d'inattention (sauf s'ils se trouvent dans une situation ou un environnement suffisamment stimulant) au point qu'il peut causer des problèmes à l'école, au travail et dans les relations. Les forces classiques associées au TDAH comprennent une grande énergie, la spontanéité et la créativité. Malheureusement, les personnes souffrant d'un TDAH non diagnostiqué peuvent avoir des difficultés à l'école, au travail ou dans d'autres environnements qui ne sont pas adaptés à leurs besoins particuliers. La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses façons de soutenir les personnes atteintes de TDAH à l'école, au travail et dans leurs relations.

Ivan le distrait...

Ivan est un adulte de 40 ans qui n’a jamais aimé l’école. Il trouvait cela terriblement ennuyant de rester assis tout au long des cours et outre le fait qu’il n’effectuait jamais ses devoirs, il n’étudiait pas non plus pour les examens. Il est parvenu à s’en sortir et il était si heureux lorsqu'il a quitté l'école...

Il pensait que les choses seraient plus faciles une fois sorti de l’école, et à certains égards elles l’ont été. Mais en tant qu’adulte, bon nombre d’autres problèmes sont survenus...

En ce qui concerne sa vie professionnelle, il trouve que ses emplois l’ennuient rapidement, qu’il a du mal des difficultés à garder un emploi... De plus, il oublie les délais et se heurte à des difficultés dès lors qu’il doit s’organiser pour abattre son travail...

Dans ses relations, même si elles se déroulent bien au début lorsque la relation est intéressante et stimulante, il commence à s'ennuyer rapidement. Par conséquent, il a eu plusieurs relations...

Chez lui, il se rend compte qu’il perd constamment des objets importants dont il a besoin et ses amis se plaignent de son manque de ponctualité...

À mesure qu’il prend de l’âge et voit ses amis autour de lui réussir leur vie professionnelle et personnelle, il se demande s'il y a anguille sous roche... Il sait qu’il est intelligent et que les personnes apprécient sa présence; néanmoins, pourquoi les choses ne sont-elles pas allées bon train dans sa vie professionnelle et personnelle?

Qu’est-ce que le TDAH / TDA?

Le trouble déficitaire de l'attention (TDA) et le trouble de l'hyperactivité avec déficit de

l'attention (THADA) sont des troubles cérébraux qui entraînent des problèmes d'attention. Même s'il nous arrive tous d'avoir de temps en temps de la difficulté à porter une attention soutenue, pour les personnes atteintes du THADA, ces problèmes sont d'une telle gravité qu'ils peuvent leur causer des problèmes à l'école, au travail et dans leurs relations.
THADA

Les principaux types du THADA sont :

- Le THADA (trouble de l'hyperactivité avec déficit de l'attention) est le type le plus commun et implique qu'une personne éprouve de la difficulté à être attentive (il lui est donc difficile de se rappeler les sujets de discussion abordés avec les autres ou d'accomplir ses tâches) et souffre d'hyperactivité (lorsqu'une personne tend à ne pas tenir en place ou à beaucoup gigoter). À la différence des enfants et des adolescents qui peuvent être si hyperactifs qu'ils ne peuvent même pas rester tranquilles sur leur siège, les adultes présentant un THADA peuvent habituellement rester tranquille, mais ils pourraient quand bien même ressentir le besoin de jouer avec les mains, les pieds, la bouche (c.-à-d., de mastiquer des choses).

- Le TDA (trouble déficitaire de l'attention) implique qu'une personne éprouve de la difficulté à être attentive, sans pour autant être hyperactive.

- Le THADA (hyperactivité impulsive de type primaire), où une personne a des problèmes avec son existance
    - Hyperactive (ex: besoin de se déplacer constamment) ou
    - Impulsive (ex: agissant sur des choses sans réfléchir pleinement aux conséquences)

D'autres symptômes ont été observés chez des personnes présentant un THADA

- Elles sont facilement frustrées et soumises à des changements d'humeur : un nombre considérable de personnes atteintes d'un THADA indiquent qu'elles sont facilement frustrés et que leurs émotions sont fortes. Elles ressentent des émotions fortes qui font qu'elles sont passionnées et agréables à côtoyer, mais les émotions déplaisantes peuvent à leur tour entraîner des sentiments de colère et de frustration.

- Elles s'ennuient facilement : les personnes présentant un THADA ont soif de stimulation, ce qui peut poser un problème lorsqu'elles ne sont pas sujettes à une stimulation suffisante, car bon nombre de situations dans la vie (telles que le travail à l'école ou les tâches ménagères) sont loin d'être passionnantes. Ces éléments contribuent à d'autres difficultés telles que finir les tâches ou être organisé, les deux ne constituant pas des activités fascinantes…

Les forces du THADA

Il est important de noter que même si bon nombre des symptômes du THADA peuvent causer des problèmes dans certaines situations, dans d'autres situations, un nombre considérable des caractéristiques du THADA peuvent être considérées comme des forces. Parmi les exemples classiques des forces des personnes présentant un THADA, on compte :

- Elles réagissent positivement face à l'agitation : les personnes présentant un THADA réussissent bien dans les emplois stimulants et captivants, qui sont souvent des emplois où il faut avoir affaire avec le public à la différence des emplois où il s'agit avant tout d'un travail de bureau. Cela inclut l'industrie du divertissement (tels que les acteurs, les comédiens, les artistes du spectacle à l'instar des danseurs, des musiciens); l'industrie du tourisme d'accueil (travailler dans les restaurants, dans les hôtels, dans le tourisme); ou les professions « 911 », telles que la police, les pompiers, les ambulanciers paramédicaux ou encore les salles d'urgence des hôpitaux (en tant que médecins ou infirmiers)…

- Elles font preuve de grandes aptitudes pour se déplacer : les personnes présentant le type hyperactif du THADA réussissent dans des emplois qui leur permettent de se déplacer. À titre d'exemple, on peut citer le travail en plein air, les gens de métier (tels que la charpenterie, la construction, etc.), certains domaines médicaux (p.ex., l'infirmerie, la chirurgie, etc..). D'un autre côté, les personnes souffrant de THADA ne sont pas enclines à bien réussir dans des emplois de bureau qui requièrent d'être assis derrière un bureau tout au long de la journée… !

- Elles sont créatives : les personnes présentant un THADA ont tendance à bien s'en sortir dans des emplois qui leur permettent d'être créatifs et d'utiliser leur imagination, à la différence des emplois où ils exécutent

sans cesse la même tâche ennuyante. Cela pourrait expliquer pourquoi de nombreux artistes et interprètes déclarent avoir un THADA…

Si vous soupçonnez un THADA

Si vous pensez que vous ou un proche avez un THADA, commencez par consulter votre médecin de famille. Votre médecin peut s'assurer que vous n'avez aucun problème de santé (tel que des problèmes d'anémie ou hormonaux) qui pourrait contribuer à vos préoccupations. Le médecin pourrait vous proposer d'avoir recours à des services de santé mentale ou à des professionnels à l'instar de psychologues ou de psychiatres.

Si vous craignez que votre bien-aimé, peut avoir DADH, alors recommander demander une aide pourra être un sujet sensible. ce n'est probablement pas le meilleur chemin commencer en leur dire que vous pensez qu'ils sont atteints du DADH et qu'ils doivent consulter leur médecin. Commencez d'abord par vous assurer que vous avez une bonne relation et connexion avec eux. Passez 1:1 de temps avec eux. Posez des questions générales pour voir si ils sont d'accord ou pas qu'ils peuvent avoir un problème, par exemple, "Je remarque que ça a été difficile pour vous de garder un emploi stable / relation ... Je me demande si c'est parce que c'est vraiment difficile de se concentrer sur les choses? Pensez-vous que vous avez des problèmes de concentrantion, quand les choses ne sont pas assez excitantes? "S'ils sont d'accord, proposez de les accomp agner chez leur médecin.

Médicaments

Lorsque les stratégies seules ne suffisent pas, les médicaments peuvent alors s'avérer utiles.

En ce qui concerne les enfants et les adolescents, les études révèlent que le meilleur traitement est habituellement une combinaison de médicaments et de stratégies comportementales ou d'adaptation. Le traitement multimodal de l'étude sur le THADA réalisée par le NIMH en 1999 a montré que le traitement médical seul était plus efficace que les stratégies seules sans médicaments. Les médicaments communément utilisés comprennent sans pour autant s'y limiter :

- Les médicaments stimulants (qui stimulent les zones de contrôle des impulsions et de concentration du cerveau) tels que le Methylphénidate (Ritalin ® ordinaire, Ritalin SR ®, ou Concerta ® et Dextroamphetamine (Dexedrine ® , ou Adderall XR ®)
- Les médicaments non stimulants tels que le Buproprion (Welbutrin SR ®) et l'Atomoxetine (Strattera ®)

Veuillez noter que bon nombre d'adultes ayant un THADA trouvent que la caféine (que l'on trouve dans le café, le thé, les boissons à base de cola et les boissons énergisantes) les aide. En effet, il se pourrait que les adultes buvant plus de 2 à 4 tasses de café par jour aient ainsi recours à de l'automédication pour le THADA dont ils souffrent…

Habiletés d'adaptation pour le THADA

Maîtrise de soi et THADA

Vous souvenez-vous de l'histoire de Boucles d'or et les trois ours? Elle goûte au gruau des ours et le gruau est soit trop chaud, soit trop froid ou « juste parfait ».

Nos systèmes nerveux réagissent de la même manière, ils peuvent être « trop chauds » (stimulés de manière excessive), « trop froids » (stimulés de manière insuffisante) ou « juste parfaits ».

Nous sommes « trop chauds » lorsque nous sommes stimulés de manière excessive. À titre d'exemple, après une journée bruyante et intense où vous avez eu trop de travail à abattre…

Nous sommes « trop froids » lorsque nous sommes stimulés de manière insuffisante. À titre d'exemple, après une journée ou un travail ennuyant où vous n'aviez rien à faire et où vous êtes resté assis toute la journée à ne rien faire.

Ni l'un ni l'autre ne sont bons. L'être humain fonctionne mieux lorsqu'il est « juste parfait ». On a besoin d'une stimulation « juste suffisante », qui comprend une stimulation sensorielle (à savoir, le mouvement, le toucher,

l'ouïe, l'odorat et la vue) et une stimulation émotionnelle (à savoir, s'entendre avec les autres, avoir des activités intéressantes dans la vie), etc...

La maîtrise de soi est synonyme de savoir ce que l'on fait et s'assurer que l'on reçoit « juste ce qu'il faut » de stimulation :

- Si vous êtes « trop froids » ou peu stimulés:
  - Augmentez votre stimulation ou utilisez une stimulation douce ou calme. Les personnes aux prises avec des problèmes d'hyperactivité ont tendance à avoir besoin d'énormément de stimulation physique, ce qui explique pourquoi elles réussissent souvent mieux si elles ont des possibilités de déplacements, si elles peuvent prendre des « pauses d'exercice » et avoir des choses avec lesquelles jouer (p. ex., des balles anti-stress à serrer, ou des gommes à mâcher…).

- Si vous êtes « trop chauds » ou stimulés de manière excessive
  - Réduisez alors la stimulation ou utilisez une stimulation douce ou calme. Les personnes ayant des problèmes d'inattention peuvent facilement être stimulées visuellement de manière excessive, ce qui explique pourquoi elles réussissent souvent mieux si elles font le tri dans leur environnement de travail et réduisent les encombrements visuels. Cela explique également pourquoi les personnes ayant un THADA ne devraient pas effectuer du travail important assis à la fenêtre, car elles sont facilement distraites par des éléments à l'extérieur.

- Si vous vous sentez « juste parfaits »
  - Continuez alors dans votre lancée!

Organisation

- Apprenez à vous organiser d'une manière qui fonctionne pour vous. Les personnes ayant un THADA ont des difficultés à s'organiser, un fait qui a été souligné par leur entourage. Mais en raison du fait qu'elles sont atteintes du THADA, elles pourraient avoir besoin de stratégies organisationnelles différentes en comparaison avec les personnes ne présentant pas un THADA. Souvent, les stratégies visuelles qui impliquent de noter des idées sur papier ou de réaliser des diagrammes ou des dessins peuvent s'avérer utiles. Elles peuvent inclure : 1) rédiger un calendrier quotidien, 2) noter une liste de tâches à effectuer et barrer les tâches une fois qu'elles sont accomplies, 3) disposer de languettes adhésives pour noter les tâches importantes à effectuer, 4) utiliser les assistants numériques personnels (ANP) tels que les BlackBerry ou les iPhone en vue d'organiser les tâches.

Il existe de nombreuses autres stratégies d'adaptation pour le THADA et de plus amples renseignements sont disponibles sur les sites Web suivants...

Sites Web recommandés

- Centre for ADHD/ADD Advocacy, Canada (CADDAC)
  http://www.caddac.ca

- CHADD Canada (Children and Adults with AD/HD, Canada)
  http://www.chaddcanada.org

- L'association canadienne des troubles d'apprentissage (ACTA)
  Même si le THADA ne constitue pas un « trouble d'apprentissage », étant donné qu'il a une incidence sur l'apprentissage, l'ACTA fourni d'excellents renseignements sur son site Web.
  http://www.ldac-taac.ca

À propos de ce document

Rédaction par l'équipe et les partenaires de eSantéMentale

Avis de non-responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/