

LE TDA/H en bref

Le Trouble de l'Attention avec ou sans Hyperactivité est un trouble neurodéveloppemental, c'est-à-dire présent depuis la naissance. Ce n'est donc pas un trouble acquis (par une lésion, une infection etc). Il entraîne des

différences cérébrales structurelles et fonctionnelles :

- Maturation plus lente du cerveau
- Sous-activation du lobe pré-frontal
- Régions cérébrales de l'amygdale et l'hippocampe plus petites (expliquant en partie les difficultés émotionnelles)
- Recapture dopaminergique et de noradrénaline déficiente



Présent chez environ 6% de la population (donc 1 à 2 enfants par classe!), il impacte le comportement, les apprentissages, la régulation émotionnelle, la confiance en soi et bien plus. Pourtant, beaucoup d'idées reçues existent encore à son sujet et il peut passer facilement inaperçu.

Profitez des ressources ci-dessous si vous souhaitez en apprendre davantage.

Quelques ressources pour aller plus loin :

- l'association du TDA/H en Belgique : www.tdah.be pour trouver des ateliers, des infos et des professionnels près de chez vous.
- clinique focus au Québec qui offre plein d'outils sur leur site internet www.cliniquefocus.com



- @the_mini_adhd_coach_fr
- @charlottersk.psy



Prenez soin de votre cerveau

IL VOUS REND UNIQUE !



Infographie proposée par Charlotte Raskopf, neuropsychologue spécialisée dans les troubles neurodéveloppementaux et la gestion émotionnelle.

plus d'infos

www.charlottersk.com



SANTÉ MENTALE
adultes, ados, enfants



CHARLOTTE RSK

Psychologue, spécialisée en neuropsychologie



LE TDA/H & ses mythes

Le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité, un trouble dont on parle de plus en plus !

Et vous ? Vous comprenez bien ce trouble ?

9 Mythes sur le TDAH/H

01 *Ca existe pas le TDAH. c'est juste un diagnostic à la mode*



D'un côté, oui c'est à la mode. Et tant mieux !

Ca permet d'en parler et d'aider les personnes concernées.

Parce que ça existe. C'est en réalité un des troubles les plus étudiés et depuis longtemps. L'être humain a du mal à accepter ce qu'il ne voit pas de ses propres yeux et c'est la difficulté avec le TDAH, il ne se voit pas au premier coup d'oeil. Il reste encore plein de choses à apprendre sur ce trouble mais il est bien là.

02 *Je peux pas avoir un TDAH. j'ai jamais d'énergie !*



On parle souvent d'hyperactif pour décrire une personne ayant un trouble de l'attention mais cela est loin d'être correct.

En réalité, il existe 3 types de TDAH : le type **inattentif**, le type **hyperactif** et le type **combiné**.

Contrairement aux idées reçues, on peut donc avoir un TDAH et être hypoactif. Le TDAH impacte aussi fortement le sommeil et peut entraîner des difficultés à se réveiller et somnolence diurne.

03 *Iel peut pas avoir un TDAH. iel reste concentré des heures devant son art. ses jeux vidéos. etc*

Le TDAH est vraiment mal nommé. La personne ayant un TDAH n'a pas tellement des difficultés à rester concentré mais plutôt à décider **sur quoi** iel peut rester concentré.

Pour une personne ayant un TDAH, on observe 3 situations facilitant la concentration : le **plaisir**, la **nouveauté** et le **stress**.



04 *Mais c'est que chez les enfants ce trouble !*



Autour du monde, on estime le TDAH présent chez :

- 6% des enfants
- 4% des adultes
- 2% des personnes âgées

(diminution expliquée en partie par la maturation du cerveau, les apprentissages permettant de compenser le trouble et le manque de diagnostics réalisés auparavant).



05 *C'est surtout les hommes qui ont ça.*

Et non! (et les femmes ne sont pas non plus meilleures pour faire deux choses à la fois!) Le trouble serait autant présent chez les femmes que chez les hommes mais les manifestations sont un peu différentes (différences dues à l'éducation, non à des différences innérentes au sexe biologique). Les études montrent que les hommes vont avoir tendance à montrer un TDA de type **hyperactif** et à être diagnostiqués plus tôt. Les femmes vont avoir tendance à montrer un TDA de type **inattentif**, et à être diagnostiquées au début de l'âge adulte. Ce sont des petites filles rêveuses qui dérangent moins. Lorsqu'elles montrent de l'hyperactivité, cela va plus souvent se présenter en bavardages. Attention, cela reste des généralités !



06 *Tout le monde est un peu TDAH.*

Toujours non. Les symptômes TDAH c'est un peu comme l'envie de faire pipi. Ca arrive à tout le monde d'avoir envie de faire pipi mais la nuance est dans la fréquence. Si vous avez constamment envie de faire pipi, il est conseillé d'aller voir un médecin. C'est pareil pour les symptômes du TDAH. Oublier de temps en temps ses clefs, ou payer de temps en temps ses factures en retard, ça peut arriver à tout le monde mais ça ne veut pas dire que vous avez un TDAH ou que le TDAH n'est pas un vrai trouble médical.

07 *Iel a déjà un TDAH. iel peut pas avoir un autre trouble !*



Hm.. ici on aimerait bien que ce soit pas un mythe mais le TDAH, c'est comme nous, il aime rarement être tout seul ! En réalité, les comorbidités (associations de plusieurs troubles) sont très fréquentes. Par exemple, chez les TDAH on retrouve :

- 65% ayant également de l'anxiété
- 50% de dyspraxies (trouble de la coordination)
- 30% à 50% ont également un trouble d'apprentissage

08 *J'ai exactement les mêmes symptômes que X qui a un TDAH. j'en ai forcément un aussi.*



Le diagnostic du TDAH est compliqué car c'est un diagnostic réalisé sur une liste de symptômes et tous les symptômes décrits peuvent se retrouver dans d'autres situations. Il ne faut pas oublier les deux derniers critères du DSM-V "**ce sont des difficultés persistantes dans le temps**" et "**les symptômes ne peuvent pas être expliqués par autre chose**". D'où l'importance de faire des évaluations complètes car les questionnaires génèrent beaucoup de faux positifs à cause de cette raison. Il est aussi important de se laisser du temps avant de conclure à un diagnostic.

De manière générale, ne faites pas d'auto-diagnostic et cherchez un professionnel qui peut vous guider dans votre questionnement.



09 *Une personne diagnostiquée TDAH ne réussit jamais bien l'école/ sa vie.*

Pour finir, l'inquiétude la plus rencontrée après un diagnostic de TDAH est également un mythe :

On peut réussir avec un TDAH. Et même super bien !

L'important est de bien comprendre son fonctionnement, retrouver confiance en soi et ne pas avoir peur d'aller chercher des conseils ou de l'aide. Comme on disait au début, l'avantage c'est qu'on en parle de plus en plus et c'est mega chouette. Ca veut dire qu'aujourd'hui, il existe plein de ressources pour vous aider !