

Document de référence  
**Le TDAH**



---

## Table des matières

Introduction	2
Les symptômes	2
Les causes	3
Le diagnostic du TDAH	3
Les traitements	3
Les stratégies	4
Conclusion	6
Ressources	6
Références	6

---

## Introduction

Le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) est un trouble neurologique qui apparaît durant l'enfance et qui se caractérise par un ensemble de symptômes liés à l'hyperactivité, l'impulsivité et l'inattention. Il s'agit d'un des troubles les plus fréquemment rencontrés dans l'enfance et, dans 60 % des cas, il persiste à l'âge adulte. Il affecte les sphères sociale, familiale, scolaire et professionnelle de la vie de l'enfant ou de l'adulte atteint.

Le TDAH a une prévalence d'environ 5 % chez les enfants et 2,5 % chez les adultes dans la plupart des cultures. Les parents d'enfants d'âge préscolaire remarquent souvent quelques signes précoces de ce trouble, mais c'est surtout lorsque l'école commence qu'il devient plus évident et qu'il cause des difficultés.

Le trouble est plus fréquent chez les garçons que chez les filles, avec un ratio de 2 pour 1 chez les enfants et de 1,6 pour 1 chez les adultes. Chez les filles, les difficultés d'attention sont plus souvent présentes dès le départ, alors que chez les garçons, il s'agit de l'hyperactivité.

## Les symptômes

Selon la cinquième édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5)*, l'inattention ainsi que l'hyperactivité et l'impulsivité sont les deux grandes catégories de symptômes pour le TDAH. Voici les principaux symptômes pour chaque catégorie :

### L'inattention

- Prêter difficilement attention aux détails, faire des erreurs d'inattention ;
- Avoir du mal à soutenir son attention pour des tâches, des activités ou des jeux ;
- Sembler être « ailleurs » et ne pas écouter lorsqu'une personne parle ;
- Ne pas se conformer aux consignes ou ne pas réussir à terminer ses tâches ;
- Avoir de la difficulté à planifier et à organiser ses travaux ou ses activités ;
- Avoir de l'aversion, éviter ou être réticent à entamer des tâches qui exigent un effort soutenu ;

- Perdre souvent des objets nécessaires au travail ou aux activités ;
- Être facilement distrait par des stimuli externes ;
- Avoir des oublis fréquents dans la vie quotidienne.

### L'hyperactivité et l'impulsivité

- Remuer souvent les mains ou les pieds, ou se tortiller sur son siège ;
- Se lever souvent dans des situations où il faut rester assis ;
- Courir et grimper souvent et partout dans des situations inappropriées ;
- Avoir du mal à se tenir tranquille lors des jeux et loisirs ;
- Agir comme si on était « monté sur des ressorts » ;
- Parler souvent trop ;
- Répondre souvent aux questions avant qu'elles soient entièrement posées ;
- Avoir de la difficulté à attendre son tour ;
- Interrompre souvent les autres ou imposer sa présence dans les conversations, les jeux ou les activités.

Les symptômes d'hyperactivité motrice ont tendance à être moins prononcés à l'adolescence et à l'âge adulte. L'agitation devient alors plus intériorisée, mais les symptômes cognitifs liés à l'inattention et à l'impulsivité ont tendance à persister.

---

## Les causes

Bien que le TDAH soit un des troubles psychiatriques les plus étudiés, les causes exactes demeurent inconnues. Toutefois, il serait en partie expliqué par l'héritage génétique. Plusieurs variantes génétiques seraient en cause, et une interaction serait présente entre chacune. L'interaction entre les gènes et l'environnement semble aussi faire l'objet d'un commun accord dans la communauté scientifique.

## Le diagnostic du TDAH

Bien qu'il existe plusieurs questionnaires ciblant directement les symptômes liés au TDAH, il n'existe pas de tests neuropsychologiques spécifiques à ce trouble. Un score élevé à ces questionnaires suggère un TDAH, ce qui n'est cependant pas suffisant pour conclure hors de tout doute à un diagnostic. C'est pourquoi le diagnostic est habituellement émis après une double consultation auprès d'un médecin et d'un psychologue, les neuropsychologues étant particulièrement spécialisés dans ce trouble. Les CLSC, les hôpitaux et certaines cliniques privées spécialisées ont les ressources nécessaires pour émettre un tel diagnostic.

Plusieurs symptômes doivent être présents pendant au moins 6 mois dans l'une ou l'autre des catégories pour obtenir le diagnostic. Les symptômes doivent réduire ou interférer avec le fonctionnement au niveau scolaire, professionnel ou social. Plusieurs symptômes doivent avoir été présents avant l'âge de 12 ans, et l'interférence doit être observée dans au moins deux types de situations différentes, comme à l'école et à la maison.

Par ailleurs, il faut se méfier des diagnostics émis par les éducateurs et les enseignants. Les autodiagnostic des parents sont aussi à éviter. Seuls les professionnels cités plus hauts ont les compétences et qualifications nécessaires pour poser un diagnostic de TDAH.

## Les traitements

Il n'existe pas de remède permettant de guérir d'un TDAH. Cependant, grâce à des traitements adéquats et des stratégies gagnantes, il est possible de dépasser ces difficultés et d'atteindre une qualité de vie satisfaisante.

## Pharmacothérapie

La médication permet d'améliorer la capacité de concentration, de garder son attention sur une activité et de devenir plus résistant aux distractions. Elle réduit aussi l'agitation, qu'elle soit extériorisée comme chez l'enfant ou intériorisée comme chez l'adulte, et elle aide à augmenter la capacité d'inhibition et donc à devenir en meilleur contrôle de ses impulsions.

La médication ne peut assurer une amélioration des résultats scolaires ni une meilleure performance au travail. Toutefois, elle peut contribuer à augmenter la productivité en classe et au travail et ainsi favoriser une meilleure estime de soi.

Il existe une grande variété de médicaments psychostimulants et non psychostimulants pour traiter le TDAH. Le médecin et le pharmacien sont les principales ressources pour aider à déterminer la meilleure molécule pour les besoins particuliers de l'enfant ou de l'adulte.

Le manque d'appétit et l'insomnie font partie des effets secondaires les plus courants de la médication pour le TDAH. Toutefois, ces effets sont souvent moindres en comparaison des bénéfices ressentis.

## Psychothérapie

La psychothérapie, principalement celle de type cognitivo-comportementale, permet de travailler sur plusieurs aspects, aidant la personne atteinte d'un TDAH à améliorer sa qualité de vie. À travers ce type de thérapie, il est notamment possible de travailler sur l'organisation et la planification, la distractibilité, la restructuration cognitive, la procrastination, l'entraînement aux habiletés sociales, le contrôle de la colère et de la frustration, et l'apprentissage de méthodes de résolution de problèmes.

## Neurofeedback

Plusieurs personnes témoignent des bienfaits de cette approche sur certains des symptômes courants du TDAH, tels que se sentir mieux organisé, plus attentif ou moins agité.

---

Certaines études suggèrent que le neurofeedback entraînerait des résultats positifs au niveau intellectuel et comportemental auprès des personnes atteintes d'un TDAH.

Toutefois, la faiblesse méthodologique des études existantes à ce sujet est souvent critiquée dans le milieu scientifique. Des études supplémentaires demeurent donc nécessaires avant de pouvoir statuer sur l'efficacité réelle de cette méthode.

### Approches psychoéducatives auprès des parents

Ces approches visent à enseigner aux parents différentes façons permettant d'augmenter, chez les enfants, la fréquence de comportements adaptés et de réduire les comportements problématiques. Elles peuvent être offertes par un psychoéducateur, un psychologue ou un autre professionnel de la santé spécialisé pour le TDAH.

## Les stratégies

### Pour l'employeur

Il s'agit d'une question délicate à aborder et il n'est pas recommandé de lier d'emblée les symptômes d'une personne à un TDAH. En effet, plusieurs des symptômes sont communs avec d'autres troubles et seuls les médecins et psychologues ont les compétences pour bien en faire la distinction. Toutefois, si les symptômes de la personne nuisent à son fonctionnement professionnel, il est possible de lui demander si ces difficultés sont présentes depuis longtemps et si un professionnel de la santé a déjà été consulté. Il est aussi possible de lui suggérer d'en discuter avec son médecin ou de contacter les services d'aide de l'organisation afin d'obtenir du soutien et des outils permettant de diminuer les conséquences liées à ces difficultés.

### Pour le parent

Pour le parent d'un enfant souffrant d'un TDAH, les comportements suivants sont à privilégier :

- Établir une structure avec des règles simples, réalistes et cohérentes ;
- Donner des consignes claires, brèves et concises ;
- Appliquer les règlements de façon constante ;

- Savoir poser des limites et les respecter ;
- Privilégier le renforcement positif des bons comportements plutôt que la punition des mauvais comportements ;
- Encourager l'activité physique, aidant l'enfant à déjouer son trop-plein d'énergie ;
- Aider l'enfant à se construire une image positive de lui-même en lui reflétant régulièrement ses bons coups. Être patient avec l'enfant. Crier après lui ou le gronder ne fait que créer et renforcer de l'hypervigilance ;
- Donner une récompense tout de suite après l'action souhaitée ;
- L'habituer à compléter une action ou une tâche avant d'en initier une autre ;
- Jouer à un jeu à la fois. Éviter l'éparpillement.

### Mettre en place des routines

Il est reconnu que les routines sont sécurisantes pour les enfants de manière générale, mais elles le sont d'autant plus dans le contexte d'un TDAH, tout autant pour les adultes. Répéter souvent la même action en fait un automatisme, faisant en sorte qu'un niveau d'attention moins grand devient nécessaire pour faire la tâche en question. Cela peut grandement faciliter la vie des personnes ayant des difficultés d'attention, puisque le niveau d'énergie requis pour faire la tâche devient moins important.

Pour les enfants, l'apprentissage des routines peut être facilité à l'aide de pictogrammes. Par exemple, des dessins peuvent être collés sur un grand carton représentant la séquence des étapes à effectuer chaque matin (ex. : déjeuner, prendre sa douche, brosser ses dents, s'habiller et se coiffer les cheveux). Bien qu'il soit nécessaire de diriger souvent l'enfant vers ses pictogrammes au départ, ce dernier finit par mémoriser la séquence à force de visualisation et de mise en action.

---

## Pratiquer une activité physique

Tant pour les enfants que pour les adultes, il s'agit d'une excellente option pour évacuer l'agitation et satisfaire le besoin impérieux de bouger. Après une bonne séance d'exercice, il est alors plus facile de demeurer attentif dans les tâches scolaires ou professionnelles. Certaines écoles l'ont par ailleurs compris, avec l'apparition des vélos-pupitres en classe, pour les enfants hyperactifs.

Par ailleurs, la période des devoirs peut être facilitée s'il est permis à l'enfant de se défouler par une activité physique au retour de l'école. De plus, une séance de marche rapide ou de jogging sur l'heure du midi peut parfois faire une différence positive pour aider l'adulte à mieux se concentrer sur ses tâches en après-midi.

## Établir des passe-temps et des activités stimulant positivement le TDAH

L'estime de soi est souvent affectée par le TDAH. Les passe-temps et les activités à l'extérieur de l'école, répondant aux intérêts et aux habiletés de l'enfant, peuvent aider à construire sa confiance personnelle. Il peut s'agir, par exemple, d'explorer le potentiel créatif de l'enfant par des activités artistiques, telles que le dessin, la danse, la musique ou la poésie. Ces activités peuvent, par ailleurs, être aussi bénéfiques pour l'adulte. Le fait d'être « dans la lune » signifie parfois avoir un monde imaginaire développé et des idées créatives qui ne demandent qu'à s'exprimer !

## Mettre en place un système de gestion du temps

La notion du temps étant un concept souvent flou chez les personnes atteintes d'un TDAH, différentes techniques permettent de mieux l'appivoiser :

- **Agenda**

L'agenda électronique est particulièrement pratique en raison des fonctions de rappels sonores et de codes de couleur ainsi que pour la planification des activités et des rendez-vous récurrents. Il est aussi recommandé de laisser des blocs de temps pour les imprévus, chaque jour ;

- **Minuteries, alarmes et chronomètres**

Il est possible d'utiliser ceux qui sont intégrés aux tablettes et aux téléphones cellulaires. Les sabliers peuvent être intéressants pour les enfants ;

- **Calendrier**

Un calendrier aimanté sur le réfrigérateur peut permettre d'inscrire à mesure les événements à venir.

Si, pour un enfant, le système de pictogrammes est utilisé, il est possible d'associer chaque tâche à une durée estimée. De cette façon, l'enfant sera en mesure d'accomplir la tâche plus facilement.

## Privilégier l'organisation

Voici quelques exemples qui peuvent aider les personnes atteintes d'un TDAH à mieux s'organiser :

- Traiter la paperasse et la classer au fur et à mesure ;
- Utiliser un logiciel pour le budget avec des rappels pour les dates de paiement ou prendre une entente de paiements préautorisés avec la banque ;
- Désigner un endroit précis, demeurant toujours le même, pour chaque objet ou vêtement, et remettre ces derniers à leur position immédiatement après l'usage ;
- Utiliser des systèmes de classement, tels des couleurs, des dessins, des étiquettes ou des photos ;
- Faire une liste et décomposer les tâches en une série de petites étapes réalistes et atteignables. Rayer les tâches aussitôt qu'elles sont réalisées pour s'encourager à passer à l'étape suivante.

---

## Conclusion

Malgré l'existence d'un nombre considérable d'études, des recherches sont encore nécessaires pour mieux cibler les causes, parfaire les méthodes de dépistage et trouver de nouvelles avenues de traitement pour améliorer la vie des enfants et des adultes atteints de ce trouble.

Des gens sont atteints de TDAH dans tous les domaines professionnels. On en retrouve même chez les médecins. La personne souffrant de ce trouble doit entretenir son estime de soi et se rappeler que même si elle a un trouble, elle n'est pas ce trouble. À l'aide de traitements adéquats et de stratégies gagnantes, elle peut apprendre à surmonter ses difficultés, avoir une vie satisfaisante et réussir les projets qui lui tiennent à cœur.

## Ressources

Les ressources suivantes peuvent également être mises à profit :

- Canadian ADHD Resource Alliance (bilingue) : [www.caddra.ca/fr/](http://www.caddra.ca/fr/)
- Association PANDA : [www.associationpanda.qc.ca/](http://www.associationpanda.qc.ca/)

## Références

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, Washington, DC, 5<sup>e</sup> édition, 2013.
- BADER, M. et N. PERROUD. *Trouble du déficit d'attention-hyperactivité de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte : état des lieux*. *Revue médicale suisse*, 2012, p. 1761-1765.
- BÉLANGER, S. et autres. *Le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité*, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008.
- DULUDE, D. *Le TDAH, une force à rééquilibrer*, Montréal, Éditions du CRAM, 2014.
- HÉBERT, A. *TDAH : La boîte à outils*, Boucherville, Éditions de Mortagne, 2015.
- MOREAU, G. *Effets du neurofeedback sur le fonctionnement intellectuel et les comportements d'enfants présentant un TDAH*, 2012. (Thèse de doctorat en psychologie, UQAM, Montréal) [www.archipel.uqam.ca/4456/1/D2278.pdf](http://www.archipel.uqam.ca/4456/1/D2278.pdf)
- SAFREN, S.A. *Cognitive-behavioral approaches to ADHD treatment in adulthood*, *The Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 67, n° 8, 2006, p. 46-50.
- SINGH, A., C.J. YEH, N. VERMA et A.K. DAS. *Overview of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Young Children*, *Health Psychology Research*, vol. 3, n° 2, 2015.
- TARVER, J., D. DALEY et K. SAYAL. *Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): an updated review of the essential facts*, *Child: Care, Health and Development*, vol. 40, n° 6, 2014, p. 762-774.
- THAPAR A., M. COOPER, O. EYRE et K. LANGLEY. *Practitioner Review: What have we learnt about the causes of ADHD?*, *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 54, n° 1, 2013, p. 3-16.
- VINCENT, A. *Mon cerveau a encore besoin de lunettes : Guide pratique pour mieux vivre avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité*, Montréal, Les Éditions Quebecor, 2010.