Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Ce que vous devez savoir

Qu'est-ce que le TDAH?

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble du développement caractérisé par des symptômes persistants d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité.

Certaines personnes présentent surtout des symptômes d'inattention. D'autres montrent principalement des symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité. Certaines ont une combinaison des deux types de symptômes.

Les symptômes commencent dans l'enfance et peuvent perturber la vie quotidienne, notamment les relations sociales ainsi que la performance scolaire ou professionnelle.

Le TDAH est bien connu chez les enfants et les adolescents, mais de nombreux adultes en sont également atteints. Il existe des traitements efficaces pour aider à gérer les symptômes.

Quels sont les symptômes du TDAH?

Les personnes ayant un TDAH peuvent présenter un schéma persistant de :

- ➔ **Inattention** : difficulté à maintenir l'attention
- ➔ **Hyperactivité** : excès d'énergie ou besoin de bouger et de parler de façon excessive
- ➔ **Impulsivité** : agir sans réfléchir ou difficulté à se maîtriser

Signes d'inattention — peuvent inclure :

- Difficultés à porter attention aux détails, ce qui entraîne des erreurs d'inattention à l'école, au travail ou dans d'autres activités.
- Difficultés à se concentrer sur des tâches ou activités, par exemple lors de conversations, d'examens, de la réalisation de devoirs ou de la lecture.

- Ne pas sembler écouter lorsqu'on lui parle directement.
- Difficultés à suivre des instructions ou à terminer des tâches à l'école, au travail ou à la maison.
- Difficultés à organiser les tâches et activités, à gérer son temps et à respecter les échéances.
- Difficultés à terminer des tâches nécessitant une attention soutenue, comme les devoirs, les projets importants ou les formulaires complexes.
- Tendance à perdre des objets (sacs à dos, livres, clés, portefeuilles, téléphones).
- Être facilement distrait par des pensées ou stimulé sans lien avec la tâche en cours.
- Oublier des activités quotidiennes (corvées, courses, rendez-vous) ou d'autres choses importantes (devoirs, appels téléphoniques, réunions).

Signes d'hyperactivité et d'impulsivité — peuvent inclure :

- Remuer, tapoter des mains ou des pieds, ou se tortiller sur sa chaise.
- Se lever dans des situations où il est attendu de rester assis (classe, bureau) ou se sentir agité dans ces contextes.
- Courir, grimper ou bouger dans des situations inappropriées.
- Être constamment « en mouvement », comme poussé par un moteur.
- Incapacité à jouer ou à participer calmement à des loisirs.
- Parler de façon excessive.
- Répondre aux questions avant qu'elles ne soient entièrement posées ou terminer les phrases des autres.
- Difficultés à attendre son tour (dans un jeu, une file d'attente, etc.).
- Interrompre ou s'imposer dans les conversations, jeux ou réunions.

Quelles sont les causes du TDAH?

Les chercheurs ne savent pas exactement ce qui cause le TDAH, mais de nombreuses études suggèrent que la génétique joue un rôle important.

Comme pour d'autres troubles, le TDAH résulte probablement d'une combinaison de facteurs:

- Facteurs génétiques
- Différences dans le développement cérébral et la neurobiologie chez les personnes atteintes par rapport à celles qui ne le sont pas
- Facteurs environnementaux qui pourraient augmenter le risque

(blessures cérébrales, alimentation, environnement social)

Comment diagnostique-t-on le TDAH?

Selon les symptômes prédominants, un diagnostic peut être posé dans l'une des trois catégories :

- **Inattentif** : symptômes principalement liés à l'inattention, sans hyperactivité ni impulsivité marquées.
- **Hyperactif-impulsif** : symptômes surtout liés à l'hyperactivité et à l'impulsivité, sans inattention marquée.
- **Combiné** : présence de symptômes d'inattention et d'hyperactivité/impulsivité.

Les symptômes du TDAH doivent débuter pendant la jeunesse, c'est-à-dire avant l'âge de 12 ans. Les symptômes continuent à se présenter pendant l'adolescence et l'âge jeune adulte. Les critères diagnostiques peuvent différer selon l'âge de l'individu.

Critères liés à l'âge:

- **Enfants jusqu'à 16 ans** : au moins 6 symptômes d'inattention, d'hyperactivité/impulsivité, ou les deux.
- **Adolescents de 17 ans et adultes** : au moins 5 symptômes d'inattention, d'hyperactivité/impulsivité, ou les deux.

Les symptômes doivent également :

- Persister depuis au moins 6 mois
- Être présents dans au moins deux contextes différents (à la maison, à l'école, au travail, avec des amis, etc.)
- Nuire au fonctionnement social, scolaire ou professionnel

Le stress, les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression et d'autres conditions ou maladies physiques peuvent provoquer des symptômes similaires à ceux du TDAH. Un professionnel de santé doit réaliser une évaluation approfondie pour déterminer la cause des symptômes, établir un diagnostic et identifier les traitements efficaces.

Évaluation par un professionnel :

Les prestataires de soins primaires peuvent parfois diagnostiquer et traiter le TDAH, ou ils peuvent parfois faire référence à un professionnel de santé

mentale. Pour diagnostiquer le TDAH, le fournisseur de soins de santé :

- Examine les antécédents médicaux et de santé mentale (humeur, conditions actuelles ou précédentes).
- Évalue le comportement actuel et passé (y compris pendant l'enfance) et peut demander la permission de parler à la famille, aux amis, aux enseignants ou à d'autres personnes ayant observé la personne dans différents contextes.
- Utilise des échelles de cotation comportementale ou des listes de vérification des symptômes du TDAH.
- Peut administrer des tests psychologiques évaluant la mémoire de travail, les fonctions exécutives (planification, prise de décision), les capacités visuelles et spatiales ou le raisonnement.
  Ces tests peuvent aider à repérer les forces et faiblesses cognitives et à détecter ou exclure des troubles d'apprentissage.

Le TDAH se présente-t-il de la même façon chez tout le monde?

Tout le monde peut avoir un TDAH. Toutefois :

- **Les garçons et les hommes** ont tendance à démontrer plus de symptômes d'hyperactivité et d'impulsivité.
- **Les filles et femmes** sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic de TDAH de type inattentif.

Le TDAH peut être diagnostiqué à tout âge, mais les symptômes doivent avoir commencé durant l'enfance (avant 12 ans). Chez les adultes atteints de TDAH, on retrouve souvent des antécédents de difficultés à l'école, au travail et dans les relations interpersonnelles.

Évolution des symptômes avec l'âge :

- **Enfance** : l'hyperactivité et l'impulsivité sont les symptômes les plus fréquents. À mesure que les exigences scolaires et sociales augmentent, l'inattention devient plus visible et peut nuire au rendement académique et aux relations avec les pairs.
- **Adolescence** : l'hyperactivité diminue souvent, mais peut se manifester par de l'agitation ou du remuement. L'inattention et l'impulsivité persistent généralement et peuvent causer des difficultés scolaires, organisationnelles et relationnelles. Les adolescents avec un TDAH ont

plus de risques de comportements impulsifs ou à risque (consommation de substances, relations sexuelles non protégées, etc.).
- **Âge adulte et âge avancé** : l'inattention, l'agitation intérieure et l'impulsivité peuvent persister, mais les symptômes deviennent parfois moins intenses ou moins débilitants. Certaines personnes peuvent présenter de l'irritabilité, une faible tolérance à la frustration ou au stress, ainsi que des changements d'humeur fréquents ou marqués.

Pourquoi certaines personnes ne sont pas diagnostiquées jusqu'à l'âge adulte ?

- Les enseignants ou la famille n'ont pas reconnu les signes.
- Ils présentent parfois une forme plus légère du trouble.
- Ils ont développé la capacité à compenser pour le trouble jusqu'à ce que les exigences plus intenses de l'âge adulte soient arrivées.

➜ Il n'est jamais trop tard pour obtenir un diagnostic et un traitement du TDAH, ainsi que des troubles mentaux concomitants. Un traitement efficace peut améliorer la vie quotidienne de la personne et de sa famille.

Comment traite-t-on le TDAH?

Bien qu'il n'existe pas de guérison au TDAH, les traitements actuels peuvent aider à réduire les symptômes et améliorer le fonctionnement.

Les approches les plus courantes :

- Médicaments
- Psychothérapie
- Interventions comportementales

Chez l'enfant, le traitement inclut souvent :

- L'éducation parentale
- Les programmes scolaires adaptés

Des recherches sont en cours sur de nouveaux traitements comme :

- L'entraînement cognitif
- Le neurofeedback

Ces approches sont généralement envisagées après l'essai d'un traitement à base de médicaments et/ou de psychothérapie. Pour de nombreuses personnes, le plan de traitement combine plusieurs éléments.

Médicaments

Les stimulants sont le type de médicament le plus prescrit pour traiter le TDAH, et la recherche démontre qu'ils sont très efficaces. Ils agissent en augmentant les niveaux de substances chimiques cérébrales impliquées dans la concentration et l'attention.

Comme tous les médicaments, les stimulants peuvent avoir des effets secondaires et doivent être prescrits et surveillés par un professionnel de santé.

➔ Informez toujours le médecin des autres médicaments prescrits (par exemple pour le diabète, l'anxiété, la dépression), car certaines interactions sont possibles. Dans ce cas, un autre traitement pourra être proposé.

Pour en savoir plus :

- NIMH (en anglais) : www.nimh.nih.gov/medications
- FDA (en anglais) : www.fda.gov/drugsatfda — informations sur les nouveaux médicaments, effets secondaires, mises en garde et fiches patients.

Psychothérapie et interventions comportementales

Les interventions psychologiques pour le TDAH peuvent prendre différentes formes et être combinées avec :

- Les médicaments
- Des stratégies pour les parents, familles et enseignants

Ajouter une psychothérapie au plan de traitement peut :

- Aider à surmonter les défis quotidiens
- Augmenter la confiance en soi
- Mieux gérer les comportements impulsifs ou à risque

La psychothérapie est particulièrement utile si le TDAH est accompagné d'autres troubles mentaux, tels que: l'anxiété, la dépression, les troubles de

comportement, la toxicomanie. Apprenez-en davantage au lient suivant: www.nimh.nih.gov/health

Exemples d'interventions psychosociales ayant fait leurs preuves :

- **Thérapie comportementale** : aide à changer des comportements précis — par exemple, apprendre à organiser ses tâches, terminer un travail scolaire, acquérir des habiletés sociales ou surveiller ses propres comportements.
- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : permet de prendre conscience des difficultés d'attention et de travailler sur des stratégies pour améliorer la concentration, l'organisation et l'accomplissement des tâches quotidiennes (par ex: diviser un gros travail en étapes plus petites et gérables).
- **Thérapie familiale ou conjugale** : apprend aux membres de la famille à mieux gérer les comportements perturbateurs, à encourager les changements positifs et à améliorer les interactions avec l'enfant ou le conjoint.

Certaines personnes trouvent aussi utile de recourir à un coach de vie ou coach TDAH pour apprendre des stratégies pratiques qui améliorent le fonctionnement quotidien.

Éducation et soutien parental

Chez les enfants et les adolescents, la thérapie nécessite une implication active des parents. Les séances menées uniquement avec l'enfant sont souvent plus efficaces pour traiter les symptômes d'anxiété ou de dépression qui peuvent coexister avec le TDAH, mais elles le sont moins pour gérer les symptômes principaux du trouble.

Les professionnels de santé mentale peuvent :

- Expliquer le trouble aux parents et son impact sur la famille.
- Aider les parents à développer de nouvelles compétences, attitudes et façons d'interagir avec leur enfant.
    - Exemples : formation aux habiletés parentales, techniques de gestion du stress pour les parents, groupes de soutien permettant des échanges entre familles qui vivent des situations semblables...etc.

Programmes scolaires

Beaucoup d'enfants et d'adolescents atteints de TDAH tirent bénéfice de mesures scolaires adaptées.

Exemples d'interventions :

- Plans de gestion du comportement en classe
- Enseignement direct de stratégies d'organisation et d'étude

Exemples d'accommodations :

- Plan de siège individualisé
- Réduction de la charge de travail
- Temps supplémentaire pour les travaux et les examens

Ces accommodations peuvent être mises en place dans le cadre :

- D'un *Plan 504*
- D'un *Plan d'enseignement individualisé (PEI)* pour les enfants admissibles aux services d'éducation spécialisée

Entraînement cognitif

Cette approche consiste à utiliser de façon répétée un programme ou une activité, sur plusieurs semaines, pour améliorer certaines fonctions comme la mémoire et l'attention. Les exercices sont continuellement adaptés en fonction des performances de la personne.

Résultats observés :

- Amélioration des tâches travaillées,
- Amélioration possible de la mémoire, l'attention, l'inhibition, la planification et la flexibilité cognitive.

➜ Cependant, ces améliorations ne se traduisent pas toujours par une diminution des symptômes principaux du TDAH (impulsivité et hyperactivité).

Neurofeedback

Le neurofeedback est une technique non invasive dans laquelle un appareil électronique enregistre l'activité cérébrale d'une personne et lui fournit un retour d'information immédiat afin de soutenir l'autorégulation.

Fonctionnement :

- L'appareil mesure l'activité cérébrale (via EEG ou IRMf, par exemple)
- Les données sont transmises à la personne, souvent sous forme visuelle sur un écran
- Avec la répétition, la personne apprend à modifier son activité cérébrale, ce qui peut influencer son comportement et ses capacités cognitives

Le neurofeedback pour le TDAH :

- Utilisé pour améliorer certaines fonctions cognitives précises
- Peut réduire certains symptômes, mais il existe une efficacité inférieure à celle des médicaments ou de la psychothérapie
- Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux connaître la population et les environnements qui permettent les plus hauts niveaux d'efficacité.

Approches complémentaires en santé

Certaines personnes explorent des méthodes complémentaires pour gérer les symptômes du TDAH, telles que :

- Produits naturels
- Vitamines et suppléments
- Changements alimentaires
- Acupuncture

D'autres trouvent utile de modifier leur mode de vie, par exemple en ajoutant un régime d'activité physique quotidien.

➔ Contrairement aux médicaments et à la psychothérapie, ces approches n'ont pas montré d'efficacité scientifique solide pour traiter le TDAH et ne sont pas considérées comme des interventions validées par des preuves.

Pour en savoir plus :
Consultez le Centre national pour la santé complémentaire et intégrative (en

anglais) :
www.nccih.nih.gov/health/attention-deficit-hyperactivity-disorder-at-a-glance

Où trouver de l'aide?

Si vous ne savez pas par où commencer, un professionnel de santé (médecin de famille, pédiatre, infirmier praticien) est un bon point de départ. Ils peuvent vous orienter vers un professionnel de santé mentale qualifié, comme un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social clinique. Ces professionnels peuvent vous aider à déterminer les prochaines étapes.

Ressources :

- **NIMH** — Conseils pour parler de votre santé mentale ou de celle de votre enfant avec un professionnel : www.nimh.nih.gov/talkingtips
- **CDC** — Informations sur les symptômes, le diagnostic, le traitement du TDAH, et ressources supplémentaires pour les familles et intervenants : www.cdc.gov/adhd

Comment puis-je m'aider moi-même?

Les médicaments et la psychothérapie sont les traitements les plus efficaces pour le TDAH, mais d'autres stratégies peuvent aussi aider à mieux gérer les symptômes.

- Faire régulièrement de l'exercice, surtout en cas d'hyperactivité ou d'agitation.
- Avoir des repas sains et réguliers.
- Dormir suffisamment (7 à 9 heures par nuit), en éteignant les écrans au moins 1 heure avant le coucher.
- Suivre une routine régulière.
- Travailler la gestion du temps et l'organisation : prioriser les tâches urgentes, noter les devoirs, messages, rendez-vous et idées importantes.
- Faire de courtes pauses pendant de longues tâches pour maintenir la concentration et éviter l'épuisement. Diviser les gros projets en petites étapes gérables.

- Maintenir et cultiver ses relations : planifier des activités avec des amis, surtout des personnes qui comprennent vos difficultés liées au TDAH.
- Prendre les médicaments comme prescrits. Éviter l'alcool, le tabac et les drogues non prescrites.

Comment puis-je aider mon enfant?

- Être patient, flexible et empathique — le TDAH peut être frustrant autant pour la personne atteinte que pour son entourage. Certains enfants doivent employer différentes stratégies pour réussir.
- Utiliser un langage clair, simple et direct pour expliquer les règles et attentes.
- Renforcer positivement les bons comportements (félicitations, récompenses) et le faire de façon constante.
- Offrir une aide concrète : par exemple, pour le ménage, l'organisation, ou simplement en restant présent et engagé pendant que l'enfant travaille, ce qui peut l'aider à rester motivé et concentré.
- Donner des occasions d'explorer diverses activités et intérêts pour découvrir ses talents et renforcer sa confiance.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des pensées suicidaires :

- Appelez la Ligne de vie et de prévention du suicide 988 (États-Unis)
- En cas d'urgence ou de danger immédiat : appelez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche

Traduit du National Institute of Mental Health (2024). Les informations contenues dans cette publication sont du domaine public et peuvent être utilisées ou copiées sans permission.