# Fiche Résumé de la séance 1 : psychoéducation du TDAH

## Thèmes abordés : Epidemiologie, symptomes, fonctions cognitives

6% des enfants et 3% des adultes ont un TDAH !

### Les symptômes d’InATTENTION :

* **DISTRACTIBILITE**
* Facilement distrait
* Difficultés pour se concentrer et maintenir son attention
* Distraction lors des conversations
* **OUBLIS**
* Oublis
* Pertes d’objets
* Erreurs d’inattention/d’étourderie, manque d’égard aux détails
* **ORGANISATION**
* Difficultés d’organisation et de planification
* Gère mal son emploi du temps
* Désordonné
* Activité inefficace
* Difficulté à hiérarchiser et à trier les informations
* **MENER A BIEN UNE TACHE**
* Facilement ennuyé(e)
* Peine à réaliser les tâches ennuyeuses
* Aversion pour les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu
* Difficulté à débuter, à mener à terme une tâche, à tenir les délais, se conformer aux consignes
* Passe d’une tâche à une autre
* => Conduit à la procrastination

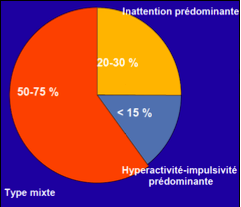
### L’HYPERACTIVITE

* **HYPERACTIVITE PHYSIQUE**
* Sensation d’être entrainé par un moteur
* Activité désordonnée, peu efficace
* Fait plusieurs choses en même temps
* Comportements perturbateurs
* A la bougeotte, ne reste pas assis tranquillement, téléphone en marchant, joue avec des objets
* A du mal à se tenir tranquille dans les activités
* Addictions : sert à s’arrêter
* **HYPERACTIVITE MENTALE**
* Impatient,
* toujours prêt à agir,
* Sensation de tension, de fébrilité, d’agitation interne
* => difficulté à se reposer
* Parle abondamment
* Ne sait pas arrêter une tâche satisfaisante, y inclus le travail
* => Sensation d’être facilement débordé

### L’IMPULSIVITE

* **COGNITIVE**
* Interrompt souvent les autres
* Répond aux questions avant qu’elles soient entièrement posées
* Peine à attendre
* Fait des commentaires inappropriés, peut manquer de tact
* Agit avant de réfléchir, fait des choses qu’il/elle regrette ensuite
* **COMPORTEMENTALE**
* Attrait pour la nouveauté, intolérance à l’ennui/la frustration
* Difficulté à contrôler son comportement
* => Attrait pour les toxiques
* Changements d’emploi impulsifs
* Achats impulsifs
* Comportements dangereux irréfléchis
* Accidents, conduite automobile dangereuse
* **EMOTIONNELLE**
* Difficultés à gérer ses émotions (irritable, colérique)

### Les différentes formes cliniques du trouble de l’attention avec ou sans hyperactivité :



Il existe donc trois sous type de tableau clinique évoquant un TDAH :

* Une forme avec des symptômes d’inattention prédominants (plus souvent chez les femmes)
* Une forme avec des symptômes d’hyperactivité/impulsivité prédominants (se retrouve surtout chez l’enfant)
* Une forme mixte, la plus fréquente, qui associe des symptômes d’inattention, d’hyperactivité et d’impulsivité

### Les autres symptômes du TDAH (en plus de l’attention, de l’hyperactivité et de l’impulsivité) :

* **Difficulté de régulation émotionnelle** :
* Difficultés de gestion des émotions
* Fluctuation rapide de l’humeur en fonction des contrariétés (stimulis)
* Intolérance à la frustration
* « Hypersensibilité »
* **Difficultés motivationnelles** (→ **procrastination**) :
* N’agit que sous la pression ou avec une récompense immédiate
* Difficultés à poursuivre une tâche dès la perte de nouveauté/du caractère stimulant
* Intolérance à l’ennui
* Difficultés à automatiser les tâches ou faire des tâches répétitives
* Attrait pour la nouveauté/recherche de sensations
* **Trouble de l’éveil/vigilance**

(problème d’endormissement, tendance à l’endormissement, sensation de fatigue )

* **Perception distordue du temps (retard ++)**

### TDAH et potentiel intellectuel

Concernant le calcul du quotient intellectuel (QI), il est équivalent à celui de la population générale.

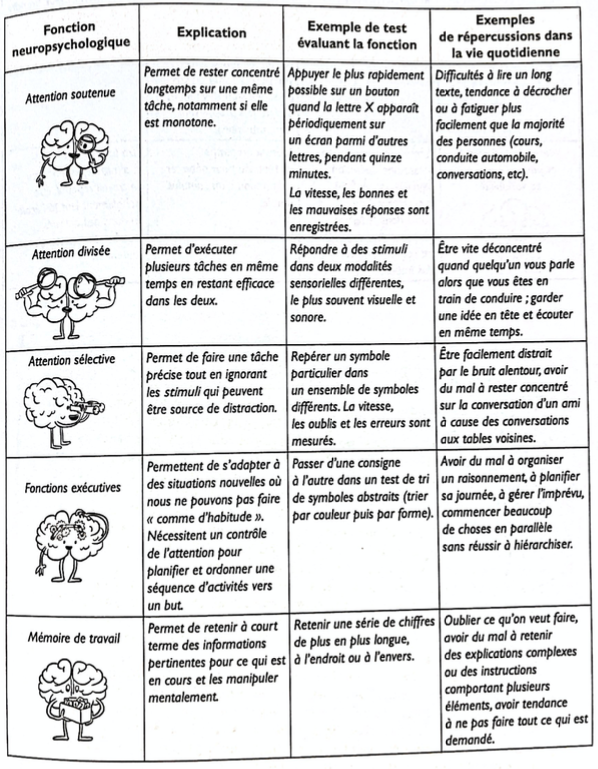
Les personnes possédant un haut potentiel intellectuel ont tendance à compenser (et masquer !) leur TDAH.

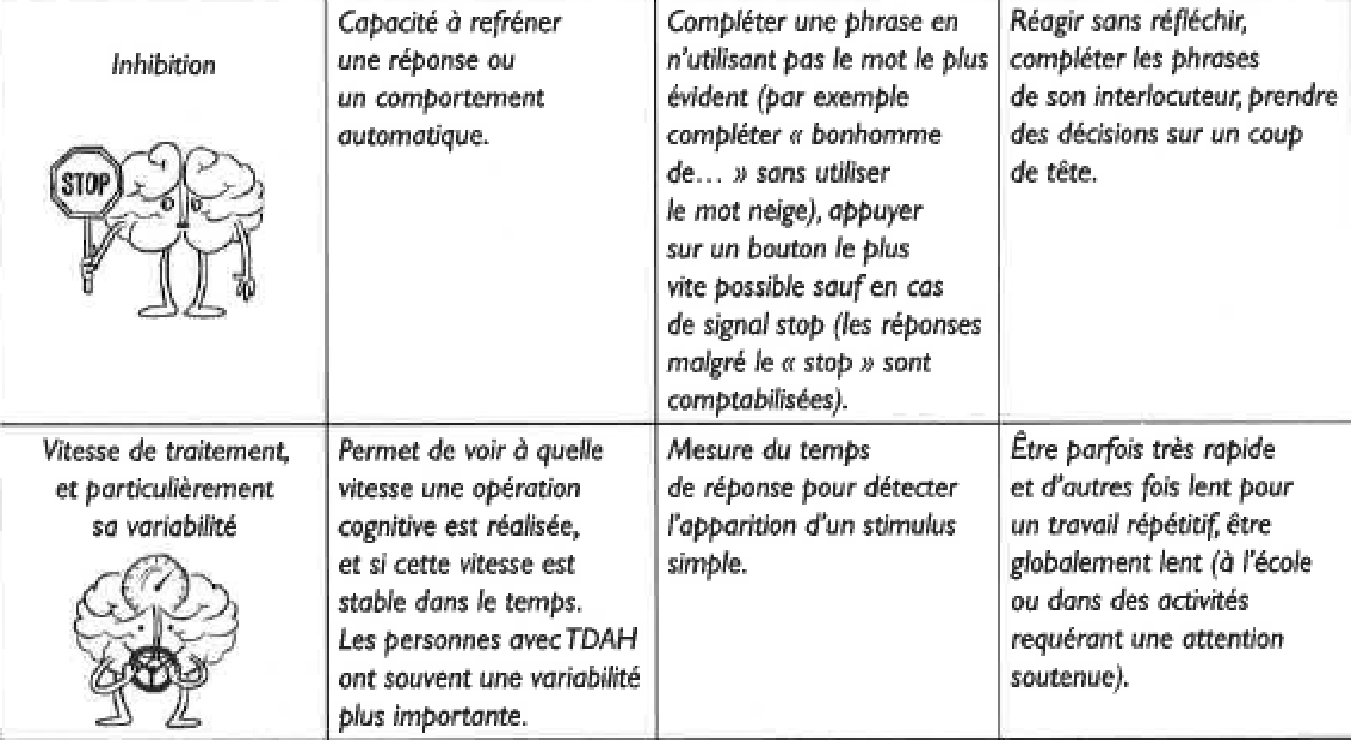
D’ailleurs, les tests de QI peuvent être influencés par la présence d’un TDAH en montrant :

* Un QI hétérogène (différences de résultats entre les capacités cognitives évaluées lors du test)
* Un QI verbal > QI performance
* Une baisse de la vitesse de traitement de l’information

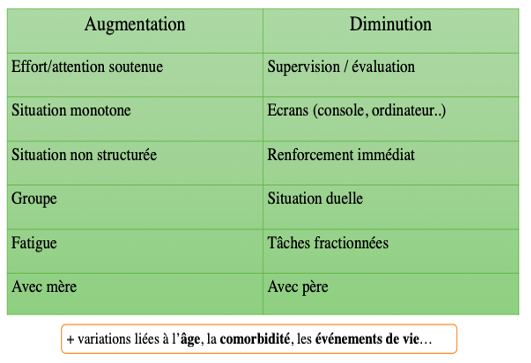
Ses résultats peuvent être améliorés avec le traitement du TDAH

### Les fonctions cognitives pouvant être modifiées par le TDAH :

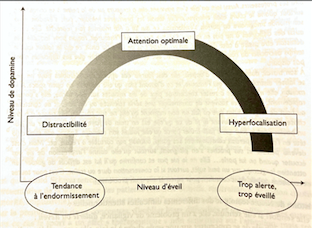




## Variation des symptômes du TDAH en fonction du contexte :



### Variation des symptômes du TDAH sur la journée :



### La difficulté diagnostique du TDAH à l’âge adulte :

• **Risque de sous-diagnostiquer le TDAH chez l’adulte si :**

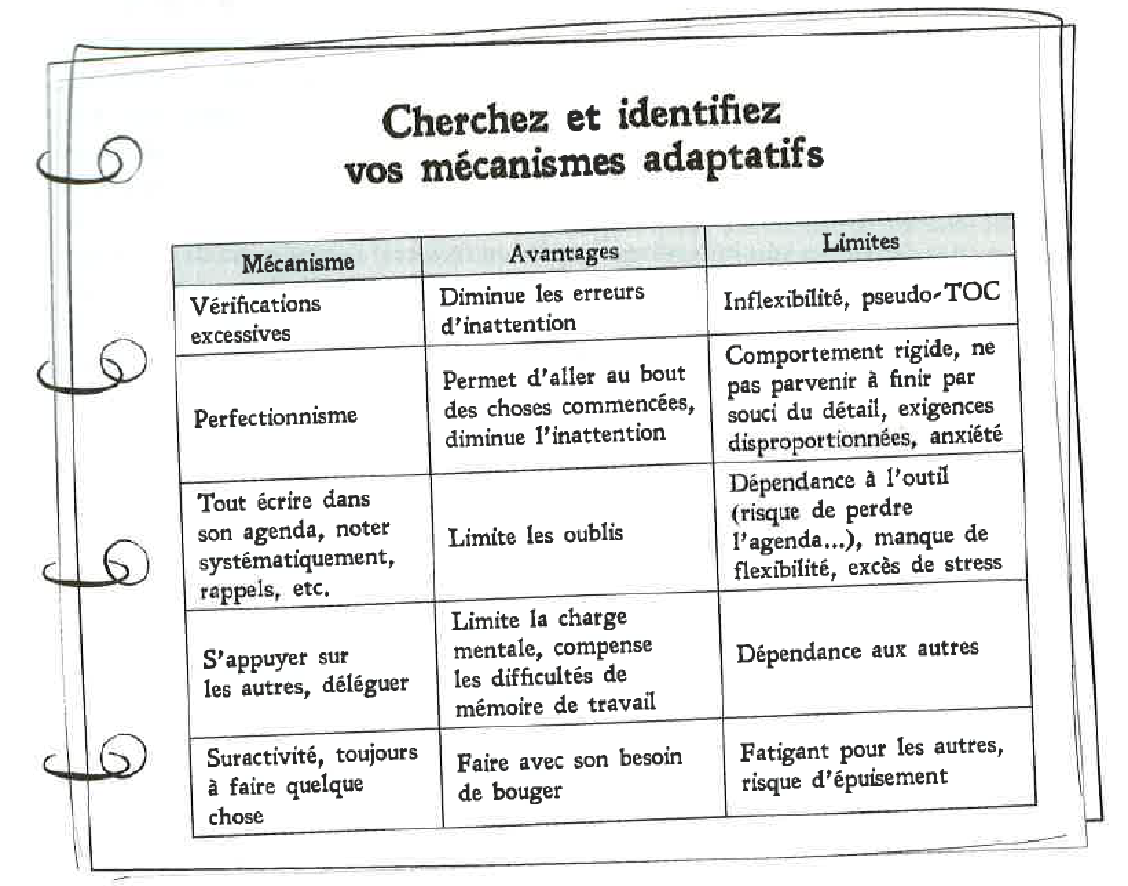
- l’expression des symptômes **se modifie avec le temps**  
 - des mécanismes “**compensatoires**” sont opérants (mais coûteux en terme d’énergie)

- est masquée par une **comorbidité́** => environ **80**% des adultes atteints de TDAH ont une comorbidité́ psychiatrique.

* **Moins d’1/3 des TDAH adultes sont diagnostiqués**

**Surtout chez les FEMMES et la personne âgée**

### Les mécanismes compensatoires pouvant masquer le TDAH :



### Les conséquences du TDAH

Conséquences sociales

* Rejet/incompréhension
* Harcèlement
* Vie affective (séparations)
* Isolement

**Risque de conduites antisociales :**

* Délinquance
* Incarcérations

Conséquences sur le travail

Epidémiologie:

* Niveau d’étude et statut d’emploi affecté
* Plus de licenciements et de changements d’emplois (ennui)
* Plus d’accidents du travail (× 2)

Difficultés :

* Recherche de travail désorganisée
* Erreurs, Lenteur
* Difficulté pour répondre aux exigences du travail
* Difficultés pour prioriser/hiérarchiser et planifier les tâches
* Moindre aptitude à travailler en autonomie
* Conflits (collègues, hiérarchie)

Conséquences**:**

* Rendement professionnel altéré (quantitatif et qualitatif),
* Dépassement d’horaires, retards
* Rigidité liée au fonctionnement (mauvaise gestion des imprévus, difficulté à acquérir de nouvelles compétences, organisation de l’espace de travail rigide, peur des erreurs)
* Risque d’épuisement professionnel = burn out
* Perte de motivation/absentéisme, perte de confiance en soi
* Sentiment d’échec, de sous performance => Manque d’estime de soi

Conséquences sur la santé :

Accidents et addictions

# MAIS De multiples forces ++++++

* **Esprit original, créatif, capacité à trouver des solutions innovantes**
* **Humour**
* **Energique, spontané, enthousiaste, agréable à fréquenter (« intense »)**
* **Bonne capacité à gérer les situations de crise**
* **Capacités motrices: rapidité, endurance**
* **Peu rancunier**
* **Apprivoiser son fonctionnement !**