



Le trouble déficitaire de l'attention peut se caractériser par une désorganisation dans la vie de tous les jours ou, à l'inverse, par un soin maniaque pour mieux la contrôler... Ce qui n'empêche pas de perdre clés ou papiers régulièrement... © UNSPLASH

Troubles de l'attention : de nombreux adultes concernés

SANTÉ

Le TDA/H, trouble déficitaire de l'attention, concerne aussi de nombreux adultes qui souffrent dans leur vie sans connaître la cause.

Le TDA/H, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité touche 1 adulte sur 25. La plupart l'ignorent et à peine 10% d'entre eux sont pris en charge. Parmi eux, on retrouve surtout les personnes diagnostiquées durant l'enfance ou d'autres qui se sont reconnues à travers le diagnostic de leur enfant.

C'est ce que nous apprend Pascale De Coster, fondatrice et présidente de l'ASBL TDA/H

Belgique qui vient de sortir un livre utile et bourré d'infos *Où ai-je la tête - Mieux vivre son TDA/H en tant qu'adulte* (Ed. Mardaga).

Ce trouble de l'inhibition peut rendre la vie infernale pour soi et les autres aussi... Idées, gestes, émotions et comportements: il s'immisce partout. Chez les adultes, "le côté hyperactivité est moins présent mais ce sont les problèmes de concentration, le déficit d'attention qui continuent de poser

problème", souligne Pascale De Coster. Auparavant, elle recevait des demandes d'infos concernant des adultes à hauteur de 10%. Depuis quelques années, c'est environ 30% d'adultes qui se posent des questions !



■ Pascale De Coster © DR

Une inquiétude due au fait que l'on parle davantage de ce trouble depuis quelques années sans pour autant bien le connaître. Pascale De Coster est passée par là, elle qui a deux enfants TDA/H au comportement différent, n'a été diagnostiquée qu'à 42 ans. Mais cela a changé sa vie. "Cela m'a permis de comprendre que je n'étais pas coupable d'avoir eu une scolarité catastrophique, de perdre beaucoup de choses, d'avoir eu des relations tumultueuses à cause de mon impulsivité." Aujourd'hui sous médication, Pascale vit très bien avec son trouble.

Quand peut-on avoir des doutes sérieux? "Quand il y a souffrance. Pour la personne ou pour son entourage." Attention... "Ce n'est pas parce que l'on perd ses clés, que l'on ne sait plus où est la voiture ou que l'on est souvent déconcentré que l'on est à coup sûr TDA/H." En fait, les profils sont très nombreux car la plupart mettent des techniques compensatoires en place pour pallier les symptômes, ou encore dé-

veloppent des troubles associés (dépressions, troubles anxieux, addictions, TOC, troubles du sommeil, des apprentissages...).

Le diagnostic est donc souvent difficile à établir et long à venir, il implique une analyse clinique approfondie. "S'il y a une distraction permanente qui entraîne des comportements spécifiques, on peut se renseigner sur la maladie, passer des tests sur Internet, et puis aller voir un médecin spécialiste" (psychiatre, neurologue). Les traitements dont l'efficacité a été prouvée pour la majorité des profils TDA/H s'appuient sur des psycho-stimulants. Le problème: ils ne sont plus remboursés après 18 ans et coûtent cher...

"Un adulte sur 25 est TDA/H. À peine 10% sont pris en charge."

L'appivoiser passe aussi par la psycho-éducation, soit "apprendre un max de choses sur son trouble en se renseignant sur des sites fiables, auprès d'associations, pour mieux se comprendre". La thérapie comportementale permet d'aller voir un professionnel, comme un psychologue comportementaliste, un coach de vie ou même un ergothérapeute qui vont aider la personne à améliorer ses fonctionnements au quotidien. Et respirer à nouveau.

E.W.

TÉMOIGNAGES DE TDA/H

■ "Je suis sans arrêt sur la brèche, je participe à des tas d'activités, j'ai une tonne d'amis, je fais toujours au moins deux choses en même temps. Je me rends compte que ce comportement énerve mon entourage, mais je n'arrive pas à fonctionner autrement." (Lucie, 46 ans)

■ "J'essaie de me concentrer mais je suis sans arrêt distraite par le vol d'une mouche, des bruits de pas dans le couloir, un mail qui arrive. On parle de déficit de l'attention mais chez moi, c'est tout le contraire, je suis trop attentive, à tout et tout le temps." (Ingrid, 42 ans)

■ "Chaque jour, j'oublie, j'égare temporairement ou je perds clés, lunettes, mon parapluie, mon manteau, ma voiture. Je passe ma vie à chercher quelque chose." (Maxime, 26 ans)

■ "Mon travail est brouillon tant je m'enlise dans les détails ou zappe sans rien terminer. Comment on fait pour s'organiser?" (Clémence, 22 ans)

■ "Je pense sans arrêt au passé ou à l'avenir. Je regrette mes choix. Je suis tellement obnubilé par mes pensées que je n'arrive plus à savourer le moment présent." (Timothee, 38 ans)

■ "J'ai la bougeotte dans ma tête. Je pense trop, tout le temps. Je vis dans un véritable tourbillon mental. À force d'imaginer le pire, je suis devenue terriblement anxieuse." (Laurence, 31 ans)

■ "Je dis tout ce qui me passe par la tête sans tenir compte du moment ou de la pertinence de mes remarques. On me reproche sans arrêt d'être fatigante." (Charlotte, 49 ans)

■ "J'ai rencontré énormément de difficultés pendant ma scolarité et je me suis toujours sentie idiote. En fin de compte, je suis atteinte de TDA/H. Je ne suis ni lente, ni stupide." (Clémentine, 43 ans)

■ "J'ai très bien réussi mes études. J'ai un excellent emploi. Mais avec l'arrivée des enfants et les responsabilités supplémentaires, mes stratégies compensatoires ont fini par s'effondrer sous la pression de la parentalité." (Catherine, 44 ans)

Des potentiels trop souvent méconnus

Être atteint de TDA/H n'est pas une condamnation pour la vie. Une fois le trouble pris en charge "à tout âge", les capacités, les compétences, les passions souvent inexploitées peuvent éclore. Pascale De Coster liste aussi dans son ouvrage les qualités et les potentiels que l'on retrouve chez les personnes TDA/H comme la créativité. "Le cerveau bouillonnant et l'imagination débordante permettent de penser hors-cadre et donc d'innover en trouvant des solutions non convention-

nelles"; la curiosité, le dynamisme ou encore l'empathie: "L'hyper sensibilité vous permet de vous mettre à la place des gens en difficulté." La résilience aussi aide certains à déplacer des montagnes. Des personnalités TDA/H, il y en a, et beaucoup! Notamment: Richard Branson (Virgin), Jim Carrey, Solange Knowles, Michel Cymès, Ryan Gosling, Eva Longoria, Diane Kruger, Will Smith, Michael Phelps, Michael Jordan, Michael Magic Johnson, Paris Hilton...