

D<sup>re</sup> Annick Vincent

MON CERVEAU A **ENCORE** BESOIN DE

# LUNETTES

LE TDAH CHEZ LES ADOLESCENTS ET LES ADULTES

Guide pratique pour mieux vivre avec le trouble  
du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité

4<sup>e</sup>  
édition



 LES EDITIONS DE  
L'HOMME

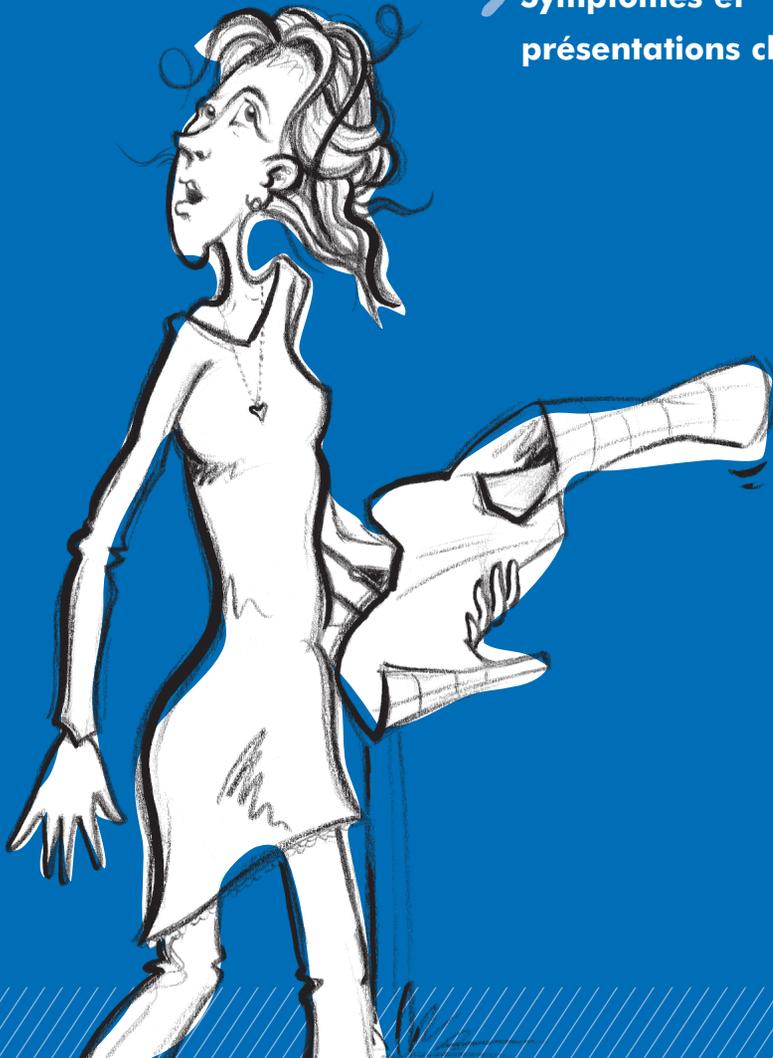
# TABLE DES MATIÈRES

- 7** Préfaces
- 12** Mot de l'auteurice
- 15** Récits d'adultes vivant avec le TDAH
- 22** Mythes et réalités au sujet du TDAH
  
- 29** **ÉTAPE 1** COMPRENDRE CE QU'EST LE TDAH  
Symptômes et présentations cliniques
  
- 81** **ÉTAPE 2** ESCALE SCIENTIFIQUE  
Le TDAH sous la loupe
  
- 93** **ÉTAPE 3** DÉMARCHE DIAGNOSTIQUE  
Tout ce qu'il faut savoir sur le parcours de consultation
  
- 107** **ÉTAPE 4** LES LUNETTES PSYCHOLOGIQUES  
Trucs et astuces pour mieux vivre avec le TDAH
  
- 153** **ÉTAPE 5** LES LUNETTES BIOLOGIQUES  
Les traitements pharmacologiques : comment s'y retrouver
  
- 205** Réflexions pour l'avenir
- 208** Ressources et références

# COMPRENDRE

ce qu'est le TDAH

➤ **Symptômes et  
présentations cliniques**



Les symptômes d'inattention, d'agitation ou d'impulsivité peuvent être le lot de bien des gens, dans de nombreuses circonstances. Toute personne qui est dans la lune ou qui bouge beaucoup n'a pas nécessairement un TDAH! Pour mieux comprendre, nous définirons d'abord les différents types d'attention et explorerons les facteurs qui modulent notre capacité attentionnelle. Nous poursuivrons ensuite notre chemin vers les différentes manifestations du TDAH et leur expression au cours de la vie.

## Petite exploration du monde de l'attention

Prêter attention peut être défini comme l'action de centrer notre activité mentale sur quelque chose de précis. Dans la vie de tous les jours, nous utilisons le terme « concentration » pour désigner le fait de prêter volontairement attention à quelque chose. Cela requiert un effort mental variable selon le type de tâche, notre niveau de motivation et les conditions dans lesquelles nous sommes au moment de l'exécution de cette tâche attentionnelle. En contrepartie, l'attention dite « flottante », qui représente un processus cognitif plus spontané, effectué sur un mode automatique, demande moins d'effort mental et est moins sensible aux facteurs perturbateurs. Distinguons ici quelques formes d'attention telles qu'on les caractérise en neuropsychologie.



## L'attention soutenue

L'attention soutenue nous permet de rester concentrés longtemps sur une même tâche, même si elle est monotone et prolongée.

- **Exemples :** Le contrôleur aérien qui observe un écran vide en attendant d'y voir arriver un objet ou que l'objet perçu se déplace. L'employé d'usine qui surveille des pièces défilant devant lui, à la recherche d'un défaut de fabrication.

## L'attention divisée (ou partagée)

L'attention divisée, ou partagée, nous permet d'exécuter plusieurs tâches dans la même période de temps. Le « multitâche » efficace n'est possible qu'en découpant chaque tâche en mini-étapes, chacune étant effectuée en alternance. L'attention divisée nous aide à passer d'une tâche à l'autre tout en maintenant un niveau d'attention minimal sur tous les fronts.

- **Exemples :** Le parent qui prépare le repas, surveille les enfants du coin de l'œil et parle au téléphone. Le vendeur qui parle à son client, pense au profit de sa vente tout en calculant son « meilleur prix » sur sa calculatrice.

## L'attention sélective

L'attention sélective nous permet quant à elle de faire une tâche précise tout en ignorant d'autres stimuli qui pourraient nous distraire.

- **Exemples:** Suivre une conversation dans une salle bondée. Écouter le professeur pendant qu'on voit par la fenêtre des étudiants jouer dehors et qu'on vient de penser à ses dernières vacances d'été. Rester centré sur une présentation malgré l'apparition à l'écran d'un mémo annonçant la réception d'un message.

## Reconnaître les facteurs qui influencent la capacité d'attention

Plusieurs facteurs influencent notre aptitude à moduler notre attention, à un point tel qu'ils peuvent nous donner l'air de composer avec le TDAH (pseudo-TDAH) ou de le compliquer si nous en sommes véritablement atteints. Certains appartiennent à l'environnement, sont reliés à la tâche elle-même ou rattachés aux capacités attentionnelles de l'individu.

Les bruits, les stimuli visuels, les perceptions corporelles et nos idées luttent entre eux pour attirer notre attention. Par ailleurs, l'intérêt que nous portons à une tâche et notre motivation constituent des moteurs majeurs qui stimulent notre attention et en assurent le maintien. Une personne fatiguée ou dont l'esprit est envahi par les émotions n'arrivera pas à se centrer efficacement sur ce qu'elle fait.



Pas plus d'ailleurs que celui qui est mal organisé, qui néglige son hygiène de vie ou qui prend un médicament ou consomme une substance toxique qui nuit au fonctionnement de son cerveau. Lorsque nous constatons des difficultés attentionnelles, il est important d'en identifier les causes, mais aussi de cibler les éléments qui peuvent améliorer le fonctionnement de notre cerveau ou en diminuer l'efficacité, qu'on souffre ou non de TDAH!

## FACTEURS pouvant IMITER le TDAH (PSEUDO -TDAH) ou L'AGGRAVER

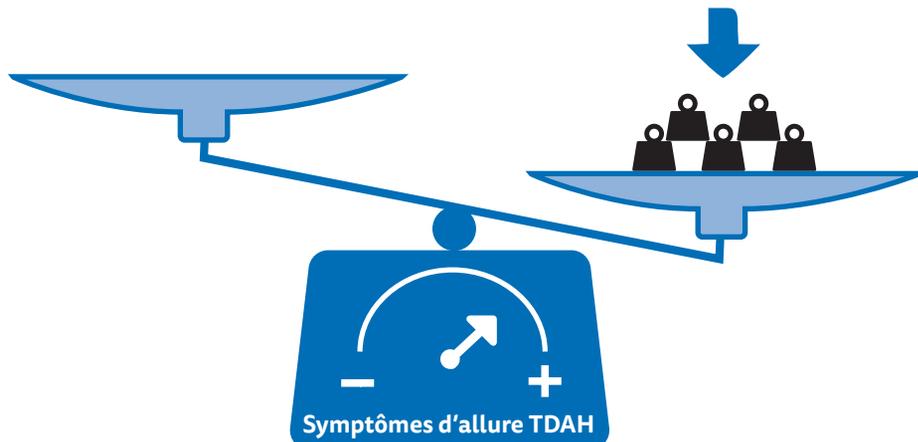
 **Énergie:** Fatigue, surcharge cognitive, trouble de santé

 **Émotions:** Stress, surcharge émotionnelle (anxiété-tristesse-colère)

 **Organisation:** Manque de routines, de cadre, mauvaise gestion du temps et de l'espace

 **Hygiène de vie:** Mauvaise alimentation, trouble du sommeil, manque d'activité physique, temps d'écran mal contrôlé

 **Toxicité:** Effets secondaires d'une médication, consommation de substances toxiques





Prendre soin de  
son attention, c'est  
prendre soin de soi!

## ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE

**Notre cerveau a besoin d'être en forme!** Lorsque notre hygiène de vie laisse à désirer, il n'est pas surprenant que nous développiions des symptômes qui ressemblent au TDAH, ou que ceux qui en souffrent en voient les impacts s'aggraver. TDAH ou pas, il est essentiel de favoriser une régularité dans notre sommeil et notre alimentation, d'être actifs et de nous organiser pour mieux résister aux distractions offertes par notre environnement, dont les écrans (Internet, réseaux sociaux et jeux électroniques). Attention: cerveau au travail! Restons vigilants et évitons de prendre une médication qui a des effets sédatifs ou de saturer nos neurones d'alcool ou de drogues.

## MAXIMISER SON ÉNERGIE

**Notre cerveau a besoin d'être reposé.** Il importe d'agir sur les problématiques qui empêchent la récupération ou drainent l'énergie, que ce soit un manque de sommeil, un trouble de santé ou une surcharge de tâches. Nous roulons souvent à vive allure, étourdis par le « faire » en oubliant d'« être » et de recharger nos batteries. Introduire des moments de présence attentive dans sa journée, apprendre à inclure des pauses planifiées, oser s'accorder des moments de détente malgré le tourbillon et ajuster son rythme pour préserver son énergie sont des défis qui en valent la peine !

## OPTIMISER SON ORGANISATION

**Notre cerveau a besoin d'être épaulé.** Lorsque nous relâchons nos routines, que nous abandonnons notre structure, que nous perdons prise sur la gestion de notre temps et de notre espace, la désorganisation qui règne dans notre vie entrave notre capacité à nous auto-gérer. Aménageons notre environnement pour réduire les stimuli distrayants et être à l'aise dans notre travail. Abordons les tâches par priorité en tenant compte de la charge cognitive, ainsi que de l'énergie et du temps disponibles. Armons-nous de mémos pour soutenir notre mémoire et notons nos bonnes idées plutôt que de les laisser s'échapper !

## APPRIVOISER LES ÉMOTIONS

**Notre cerveau a besoin d'être serein.** Quand nos idées sont envahies par des émotions fortes, que ce soit l'anxiété, la tristesse ou la colère, notre cerveau utilise une grande partie de ses ressources pour tenter de gérer la surcharge émotionnelle et il n'arrive plus à travailler efficacement. Petits et grands, nous gagnons à reconnaître les vagues d'émotions qui nous submergent, à découvrir comment nous ancrer afin de prendre du recul et à nous déposer pour identifier ce qui agite notre esprit afin d'ajuster notre direction. Nos idées ainsi que nos émotions sont éphémères. Apprenons à les observer, sans jugement, en nous rappelant que, comme les nuages qui cachent le soleil, elles finiront par passer.

## ALIMENTER LA MOTIVATION

**Notre cerveau a besoin d'être encouragé.** Il est facile de perdre le cap lorsque le phare qui nous éclaire oscille ou s'éteint. Sommes-nous engagés, guidés par ce qui a un sens pour nous, par nos valeurs profondes? Ceux qui nous accompagnent sont-ils bienveillants? Et nous, sommes-nous bienveillants envers nous-mêmes? Prêtons attention à nos sources de motivation. Canalisons nos forces, reconnaissons nos défis. Identifions nos obstacles et acceptons d'être aidés et de partager le fardeau. Cheminer, c'est accepter le mouvement, oser explorer, perdre l'équilibre, trébucher et se relever. C'est aussi reconnaître l'erreur comme occasion d'apprentissage et apprendre à choisir sa route et ceux qui la partagent.