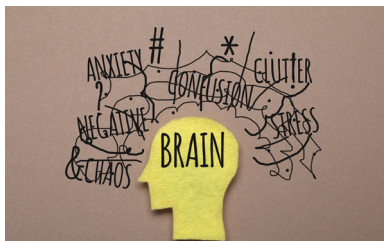




Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) chez l'adulte



Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental. Les symptômes apparaissent dans l'enfance mais peuvent persister à l'âge adulte, et certaines personnes ne reçoivent le diagnostic qu'à un âge avancé.

Voici les symptômes les plus courants à l'âge adulte :

- Oubli, manque de concentration, manque d'organisation.
- Difficulté à entreprendre et à mener à bien des tâches, à gérer le temps et les émotions telles que l'irritabilité, la colère ou l'impatience.

Je pense être atteint de TDAH, que dois-je faire?

Il y a quelques éléments importants à retenir au sujet du diagnostic du TDAH.

- Il faut du temps pour l'établir : il n'existe pas de test qui permette de confirmer un diagnostic.
- Une série de consultations est généralement nécessaire pour recueillir de l'information sur vos symptômes et leur incidence sur votre vie. Il s'agit également d'obtenir des renseignements auprès de personnes qui vous connaissent bien, que ce soit comme enfant ou comme adulte, par exemple un proche, un ami ou un collègue de travail.
- Un score élevé ou un résultat positif à un test de dépistage du TDAH en ligne ne signifie pas nécessairement que vous êtes atteint de TDAH.
- Il existe d'autres problèmes de santé dont les symptômes ressemblent à ceux du TDAH. Plus de la moitié des patients adultes atteints de TDAH présentent un autre trouble mental tel que l'anxiété, la dépression ou l'usage de substances psychoactives.

Comment traite-t-on le TDAH chez l'adulte?

Il n'existe pas de solution unique en matière de prise en charge du TDAH. En collaboration avec votre professionnel de la santé, vous déterminerez l'approche qui vous convient le mieux. Le meilleur moyen de traiter le TDAH chez l'adulte est de combiner plusieurs approches. Ces approches sont les suivantes :

- 1) Information** : Renseignez-vous sur le TDAH de l'adulte. Ayez recours aux ressources en ligne, aux groupes de soutien et aux outils disponibles.
- 2) Médicaments** : Les médicaments contre le TDAH permettent d'atténuer les symptômes. Il faudra peut-être du temps pour trouver le médicament et la dose qui vous conviennent. Ces médicaments sont généralement bien tolérés, mais certaines personnes présentent des effets secondaires tels que de la difficulté à dormir, un manque d'appétit ou une augmentation de la fréquence cardiaque ou de la tension artérielle. Il est important d'effectuer un suivi périodique auprès de votre professionnel de la santé.
- 3) Thérapie et outils** : Les médicaments sont plus efficaces lorsqu'ils sont associés à d'autres stratégies de prise en charge des symptômes, telles que :
 - La thérapie cognitivo-comportementale, individuelle ou en groupe
 - Des mesures d'adaptation en milieu de travail ou dans les établissements d'enseignement.
 - Des outils permettant d'organiser et de gérer les tâches quotidiennes.

IMPORTANT



Les pratiques suivantes peuvent nuire à votre santé :

- Prendre des médicaments contre le TDAH qui ne vous ont pas été prescrits, dépasser la dose prescrite, ou les prendre en même temps que d'autres médicaments ou substances. Cela peut avoir des effets néfastes tels que des troubles cardiaques ou une diminution de la capacité à prendre des décisions.
- Essayer de traiter soi-même les symptômes du TDAH par d'autres substances telles que l'alcool, la nicotine, le cannabis ou les boissons à forte teneur en caféine, qui peuvent aggraver les symptômes du TDAH.

Ressources à l'intention des adultes atteints de TDAH

Centre de sensibilisation au TDAH, Canada (CSTC). <https://caddac.ca/fr/>

- Voir les rubriques : Au sujet du TDAH; Programmes et événements / Programmes de coaching en groupe;
- Vidéos : <https://www.youtube.com/c/adhdvid>

Applications et outils en ligne destinés à faciliter l'organisation et les tâches quotidiennes :

- Evernote: <https://evernote.com/>
- Todoist: <https://todoist.com/>
- Ominifocus: <https://www.omnigroup.com/>

Découvrez les possibles interactions entre les médicaments contre le TDAH et d'autres médicaments et substances.

- <https://www.drugcocktails.ca/>

Sources:

- 1)** Centre for ADHD Awareness, Canada (CADDAC) <https://caddac.ca/>;
- 2)** Canadian ADHD Resource Alliance (CADDRA) <https://www.caddra.ca>.

