



Informations
à destination
des personnes
vivant avec le
TDAH

FEMMES AVEC TDAH

REGARD SUR LEUR MONDE À PART

CHÈRES LECTRICES.

Bienvenue dans cette brochure, qui vous est dédiée!

Vous n'avez peut-être encore jamais vu de brochure spécialement écrite à l'intention des femmes vivant avec un trouble du déficit de l'attention avec/sans hyperactivité (TDAH).

Le TDAH touche aussi bien l'adulte que l'enfant et l'adolescent. Les femmes sont aussi souvent touchées que les hommes par le TDAH, même si l'expérience qu'elles en font se distingue clairement de celle des hommes.

LE TDAH VU PAR LES FEMMES

Les femmes vivent souvent le TDAH très différemment des hommes. L'hyperactivité normalement associée au TDAH chez les jeunes n'est en général quasiment pas un souci. Les difficultés de concentration ou une attention défaillante au niveau des détails sont en revanche nettement plus fréquentes.

Ces symptômes «moins visibles» impliquent qu'il faut souvent plus de temps pour diagnostiquer un TDAH chez les filles et les jeunes femmes. Cette brochure vous en apprend plus sur la vie avec le TDAH telle que la vivent les femmes, de leur plus jeune âge jusqu'à celui de femme adulte ayant sa propre famille. Vous y retrouverez sans doute aussi beaucoup de vos propres expériences et cela vous aidera peut-être à mieux comprendre comment vous êtes devenue la femme que vous êtes aujourd'hui.

ET SURTOUT N'OUBLIEZ PAS
QUE LE TDAH IMPLIQUE AUSSI BEAUCOUP DE POSITIF;
À VOUS, DONC, DE VIVRE VOTRE MEILLEURE VIE!

SOMMAIRE

Adapté de la version allemande
par le Dr méd. Andrea Boreatti et le Dr méd. Frank Matthias Rudolph

De l'utilité d'une brochure sur le TDAH dédiée aux femmes	06
Quelles sont les différences du cerveau TDAH?	08
Femmes avec TDAH et leurs histoires	09
De l'enfance à l'âge adulte.....	10
Les symptômes changent.....	11
Le TDAH est-il identique chez la femme et chez l'homme?.....	12
Quand tout est sens dessus dessous, les stratégies de contrôle personnel ne suffisent plus.....	14
6 domaines du quotidien qui peuvent devenir un défi	16
1. Scolarité, formation, études.....	17
2. Métier et carrière	23
3. Vie de couple.....	26
4. Famille – La vie dans un foyer TDAH	27
5. Relations, amis, voisins.....	29
6. Les femmes et leur santé	30
Options thérapeutiques	34
Problème: Peur ou dépression	36
Ordonner le chaos	38
Capitaliser sur ses forces	40
Adresses et liens utiles concernant le TDAH.....	42



DE L'UTILITÉ D'UNE BROCHURE TDAH DÉDIÉE AUX FEMMES

Aujourd'hui encore, dans notre société, le quotidien des femmes diffère de celui des hommes

Malgré de meilleures qualifications et opportunités professionnelles, les femmes ont souvent en plus à charge la gestion de la famille. À côté de leur activité professionnelle, elles doivent trouver le temps d'accomplir d'autres tâches exigeantes, telles que les tâches ménagères, la participation aux réunions de parents et la gestion de la vie sociale. C'est une énorme pression pour les femmes avec TDAH, qui se sentent fréquemment dépassées par des attentes extrême-

ment élevées. Sur cinq diagnostiqué TDAH durant l'enfance est une fille. Chez l'adulte, le nombre de personnes touchées s'équilibre à peu près entre les deux sexes, sachant que le diagnostic n'est souvent posé chez les femmes qu'au moment où leur enfant est diagnostiqué TDAH et qu'elles font alors elles-aussi l'objet d'un examen médical. L'une des raisons des diagnostics tardifs de TDAH chez la femme est que les filles présentent rarement des comportements «typiques» du TDAH chez les

garçons, tels qu'hyperactivité et impulsivité. Les études cliniques sur les filles atteintes de TDAH sont aussi trop rares, ce qui rend le diagnostic plus difficile à faire pour le corps médical. C'est ainsi que des troubles de la concentration ou des difficultés d'organisation sont souvent ignorés ou non identifiés comme symptômes d'un TDAH. Il semble en outre que les filles trouvent assez vite des moyens de contrôler ou de masquer leurs symptômes de TDAH, notamment quand on leur fait sentir que leur comportement est gênant ou «inadé-

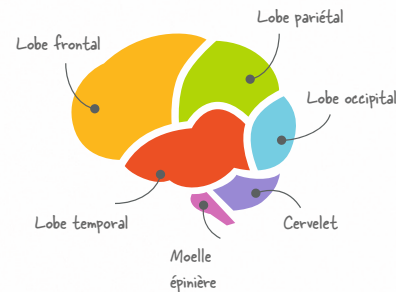
quat». Elles sont parfois, bien plus tôt et bien plus fermement cadrées que les garçons et apprennent par conséquent à nier leurs sentiments réels et à se comporter comme l'attendent l'école ou la société. Visiblement, trop peu de filles et de femmes savent qu'elles peuvent être touchées par le TDAH. C'est pourquoi il est essentiel de savoir identifier les difficultés du quotidien bien spécifiques liées au TDAH chez la femme.

L'HISTOIRE D'AMY

Après un entretien approfondi avec le médecin de son fils de 8 ans, il est conseillé à Amy de faire elle-aussi des examens pour dépister un éventuel TDAH. L'analyse des antécédents familiaux donnait fortement à penser que le père de la patiente avait lui-même peut-être vécu avec un TDAH non diagnostiqué.

Amy rapporte notamment que c'était un homme impulsif et colérique, qui s'emportait facilement et buvait fréquemment de grandes quantités d'alcool.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES DU CERVEAU TDAH ?



Le syndrome que nous nommons aujourd'hui TDAH fait son apparition dès le début du 19^e siècle dans la littérature médicale. Les articles décrivaient des enfants présentant clairement des signes d'inattention, d'impulsivité et d'hyperactivité. Divers noms ont été utilisés pour nommer ce syndrome depuis sa découverte, mais le terme en cours aujourd'hui souligne parfaitement l'importance du déficit d'attention.

Le TDAH est un trouble neurologique qui touche environ 10 % de tous les enfants d'âge scolaire. Si des signes visibles se manifestent durant l'enfance, plus de 75% de tous les enfants souffrant de symptômes de TDAH marqués les éprouvent toujours à l'âge adulte.

Le TDAH se traduit tant au niveau de la structure que du fonctionnement du cerveau. On observe des modifications visibles du cerveau, notamment au niveau de la région du lobe frontal. Elles peuvent impacter le contrôle des impulsions, la concentration et le contrôle du comportement en général.

Le cerveau se compose de milliards de cellules nerveuses, qui s'organisent en unités fonctionnelles afin d'accomplir certaines tâches. Ces unités échangent entre elles des informations sur les «circuits neurologiques». En cas de TDAH, ces circuits neurologiques ne sont pas reliés entre eux de la même façon que chez une personne n'ayant pas de TDAH. C'est pourquoi certaines tâches nécessitant concentration et capacités d'organisation sont particulièrement difficiles.

Le TDAH influence également la chimie du cerveau. Les personnes avec TDAH peuvent avoir des soucis de traitement de la dopamine, une substance particulière étroitement liée à tout ce qui touche au mouvement, au sommeil, à l'attention et à l'apprentissage.

Les causes précises du TDAH restent encore incertaines, mais les scientifiques pensent que la prédisposition génétique joue un grand rôle. Il est également très probable que d'autres membres de la famille souffrent aussi de TDAH. Le TDAH peut fortement impacter la qualité de votre quotidien et vous empêcher d'exploiter pleinement votre potentiel. Une fois le trouble identifié et correctement traité, votre vie peut alors prendre un tout autre cours.



DÉVELOPPÉ DANS L'ENFANCE, DÉCOUVERT À L'ÂGE ADULTE

Avec le recul, entendre parler du TDAH est, pour nombre de patientes, une véritable «illumination». Cela éclaire de nombreux aspects de leur vie, qu'elles comprennent pour la première fois. Cela fait parfois longtemps qu'elles se posent de multiples questions et elles réalisent enfin qu'elles ne se «font pas d'idées» ou qu'elles ne sont pas «plus bête que les autres».

Cette description typique d'une adolescente avec TDAH peut vous sembler familière:

«C'est une fille adorable, rêveuse, mais chaotique, qui a des difficultés à rester concentrée en cours. Elle peut très vite changer d'humeur et elle a du mal à se faire des amis.»

Pour certaines femmes, le diagnostic de TDAH explique pourquoi elles ne parvenaient pas à faire les devoirs de classe dans le temps im-

parti et ont toujours des difficultés, adultes, à effectuer leurs tâches dans les délais. Elles comprennent que leurs moins bonnes performances à l'école n'étaient pas dues à un manque de travail ou au fait qu'elles étaient moins douées, notamment dans leurs matières préférées.

Elles réalisent que même si ça leur a été reproché, elles n'étaient pas «grossières», «difficiles» ou «trop agitées» et savent à présent qu'elles n'avaient pas le contrôle de leurs actes. Certaines filles ont tellement honte de leurs comportements inconsiderés ou irréfléchis qu'elles se referment sur elles-mêmes. C'est d'ailleurs un des symptômes clés du TDAH.

Dans de nombreux cas, elles ne parviennent pas, une fois adultes, à se débarrasser du sentiment d'être «différentes».

DE L'ENFANCE À L'ÂGE ADULTE

Voici comment évoluent les symptômes du TDAH

Les symptômes du TDAH ou tout au moins les signes à prendre au sérieux dans l'enfance sont aussi des éléments essentiels pour le diagnostic à l'âge adulte. Analyser la façon dont s'est passée l'école primaire doit donc faire partie intégrante de toute évaluation psychologique ou psychothérapeutique.

Les symptômes caractéristiques d'un TDAH peuvent changer au cours de la vie. L'hyperactivité tend notamment à diminuer. L'agitation motrice de départ cède la place à une agitation et à une tension intérieures.

Avec l'âge apparaissent souvent, notamment chez la femme, des comorbidités telles que changements d'humeur, troubles alimentaires et anxiété, ou encore problèmes dans son environnement personnel.

Les adultes développent des stratégies pour gérer leur TDAH et contrôler des manières d'être trop marquées, comme une nervosité extrême. On recourt parfois à des programmes de sport intensifs, pour tenter de neutraliser le sentiment d'agitation intérieure. Les femmes sont en particulier expertes quand il s'agit de faire preuve de contrôle de soi et de se conformer aux exigences sociales. Ils se servent aussi souvent de leur environnement personnel pour améliorer leurs compétences sociales.

Malgré tout, beaucoup de femmes évoquent un niveau de stress trop élevé au quotidien, avec toutes sortes de pensées tournant en permanence dans leur tête et du mal à se détendre.

LES CHANGEMENTS DE SYMPTÔMES

Contrairement aux enfants, qui s'agitent sur leur chaise et se comportent en «affreux jojo», l'hyperactivité est, chez l'adulte, plus subtile et éventuellement moindre, mais reste souvent tou-

jours présente. L'impulsivité est elle-aussi en général mieux contrôlée, tout au moins dans un cadre officiel. Quand en classe, l'enfant intervient sans qu'on le lui demande ou perturbe le cours,

l'adulte parvient généralement, en réunion avec ses collègues ou ses supérieurs, à maîtriser son envie d'intervenir et à faire l'effort de se retenir.

L'enfant

Hyperactivité/Impulsivité

- Se tortille et se trémousse
- Ne peut pas rester assis-e
- Ne peut pas attendre son tour
- Court et grimpe partout
- Ne peut pas jouer/travailler calmement
- Toujours en mouvement
- Parle sans interruption
- Fait fuser ses réponses
- Gêne/interrompt les autres

Attention

- A des difficultés à rester concentré-e
- Facilement distrait-e
- N'écoute pas
- Ne persévère pas
- Ne peut pas planifier
- Perd des choses importantes

L'adulte

- Inefficace dans son travail
- Agité-e lors de longues conférences
- Ne peut pas se mettre en rang
- Conduit trop vite
- Cherche une occupation/un travail actif
- Ne supporte pas la frustration
- Parle sans interruption
- Interrompt les autres
- Fait des commentaires déplacés

- Montre peu de motivation
- A des difficultés à rester concentré-e (conférences, lecture, travail de bureau)
- Paralysé-e par des reports permanents
- Lent-e, inefficace
- Mauvaise gestion du temps
- Mal organisé-e

LE TDAH EST-IL IDENTIQUE CHEZ LA FEMME ET CHEZ L'HOMME?

OUI ET NON!

Les différences

On ne peut généralement pas parler de profil type de TDAH. Toutefois, les symptômes clés touchant à l'attention, l'hyperactivité et l'impulsivité se retrouvent chez tous les sujets, indépendamment de l'âge et du sexe.

L'essentiel, c'est d'identifier les symptômes du TDAH spécifiques aux femmes, pour que celles qui sont concernées puissent tirer au maximum profit de l'aide proposée par les professionnels de santé.

Les femmes font appel bien plus tard dans leur vie au soutien médical que les hommes. De toute

évidence, les filles et les femmes gèrent très différemment les symptômes éprouvés dans l'enfance et trouvent des moyens d'adapter leur comportement pour passer inaperçues. Quand elles consultent enfin un médecin, les véritables raisons de leur problème sont souvent mal diagnostiquées. Il n'est par exemple pas fait le lien entre leurs symptômes d'anxiété et le TDAH, et la pathologie n'est donc pas identifiée.

Les femmes consultent moins souvent que les hommes pour des états d'épuisement et des symptômes dépressifs. Elles n'imaginent absolument pas que leurs troubles ont quelque chose à voir

avec le TDAH et leurs symptômes caractéristiques. Un spécialiste aguerri peut toutefois faire la différence et détecter s'il s'agit d'un épuisement persistant potentiellement lié à des conflits récurrents dans le milieu social ou professionnel ou à un déploiement d'effort accru pour maîtriser une situation de chaos personnel ou intérieur. En règle générale, les variations d'humeur semblent être bien plus fréquentes chez les femmes avec TDAH que chez les hommes. Les changements d'humeur liés au TDAH sont généralement une réaction à des influences extérieures, ressenties par les intéressées avec une intensité particulière et qui leur font



perdre le contrôle. Normalement, les émotions ne durent que peu de temps.

Les femmes avec TDAH se laissent rapidement distraire par de nouveaux sentiments ou pensées. Des choses qui, pour les autres, déclenchent une action tout à fait «normale», induisent chez elle une réaction bien plus vive et un sentiment de stress démultiplié. Même dans les banales situations du quotidien, les femmes avec TDAH ont la sensation d'être aux limites de leurs capacités – ce que ne peuvent comprendre les autres. Et quand elles se retrouvent à devoir gérer plusieurs choses en même temps, elles n'arrivent plus à ordonner leurs pensées et leurs actes.

Dans ces moments-là, les plus petites choses, comme acheter un cahier ou couper les ongles, deviennent un véritable défi. Cette sensation d'être totalement débordée se traduit par un compor-

tement hyper émotif, souvent faussement diagnostiqué comme trouble borderline, puisque les interactions difficiles ou provocatrices avec les autres en sont aussi souvent des symptômes.

Souvent, les femmes ont le sentiment d'être moins soutenues dans leur quotidien ou au travail que les hommes, ce qui semble là encore favoriser le développement de bonnes stratégies de compensation. Au premier abord, leur journée a donc l'air d'être efficacement structurée. Elles donnent l'impression de tout avoir sous contrôle et le chaos intérieur dont elles souffrent n'est pas toujours visible. Si ce ne sont pas des stratégies conscientes, elles n'en sont pas moins très efficaces.

Il peut par exemple s'agir d'habitudes auxquelles elles ne dérogent jamais, comme le fait de toujours poser au même endroit les objets du quotidien tels que

téléphone, lunettes ou sac à main, ou encore d'horaires minutieusement respectés au fil de la journée, pour être certaine de ne rien oublier. Cela se traduit souvent par des vérifications répétées de tâches déjà effectuées, comme chez les gens souffrant de troubles obsessionnels compulsifs.

Ce type de stratégies, qui semblent d'abord bien fonctionner, sont toutefois éreintantes dans la durée et peuvent générer une dépression d'épuisement. Et la plus petite chose qui va de travers peut suffire à leur faire perdre tous leurs moyens. Il en résulte des réactions émotionnelles excessives, telles que crises de colère ou de pleurs.

Reprendre le cours normal de sa journée après un petit souci leur semble d'abord impossible, et pourtant ces femmes finissent généralement toujours par réussir à se reprendre.



SENS DESSUS DESSOUS

QUAND LES SYMPTÔMES DU TDAH NE PEUVENT PLUS ÊTRE COMPENSÉS

Exigences, sensation de dépassement et symptômes d'épuisement croissants

Les symptômes du TDAH étant très largement d'origine génétique, ils perdurent tout au long de la vie de la personne touchée.

Un TDAH n'apparaît donc pas de façon brusque et inattendue. Même si le diagnostic n'est posé qu'à l'âge adulte, il y a au minimum des indices liés au compor-

tement durant l'enfance, auxquels il n'a simplement pas été prêté attention.

Selon le niveau de pression et de stress, mais aussi en fonction du soutien et de la protection fournis à différents stades de la vie, les symptômes se manifestent de manière plus ou moins forte et se traduisent par des limitations typiques du TDAH.

Il peut ainsi arriver que le TDAH, du fait d'un bon soutien ou d'une capacité particulière à le juguler, ne soit pas, pendant une longue période, un «facteur dérangeant».

Par exemple, si un enfant doué et très intéressé par les apprentissages scolaires est stimulé par ses parents, sa pathologie peut passer quasiment inaperçue tout au long de ses premières années d'école.

Un soutien très pragmatique comme le contrôle des devoirs de classe, de la préparation du cartable avec les affaires nécessaires ou du départ à l'heure à l'école, masquent assez bien les manques. En cas de soutien insuffisant durant les années de jeunesse ou à la puberté, quand on attend d'une adolescente qu'elle assume plus de responsabilités, ces manques peuvent justement se manifester.

Lorsque les exigences augmentent ou que les circonstances de vie changent, comme un déménagement hors du domicile familial, la naissance d'un enfant, la reprise d'une activité professionnelle ou autre événement du genre, les capacités naturelles, un intérêt particulier ou les stratégies de compensation ne suffisent plus. De même la pratique d'un sport à outrance ou une rigueur d'organisation journalière extrême ne sont plus suffisamment efficaces.

Les états de dépression avancée et les signes de dépression liés au fait de se sentir dépassée peuvent alors se manifester.

Dans de nombreux cas, les symptômes typiques du TDAH se font plus marqués:

- Impatience
- Irritabilité
- «Tendance à toujours reporter»
- Étourderie croissante
- Multiples erreurs d'inattention

Les états de dépression avancée et les signes de dépression liée au fait de se sentir dépassée peuvent alors commencer à se manifester.



6

LES DOMAINES

QUI CONSTITUENT DES DÉFIS POUR LES FEMMES AVEC TDAH

Paula, 6 ans



1

Scolarité • Formation • Etudes

École primaire

La plupart des enseignants et éducateurs ont en tête l'image classique: le clown de la classe ou l'élève bruyant et agité est forcément hyperactif. La cause pourrait toutefois être le TDAH.

Face à une élève rêveuse ayant du mal à se concentrer, le professeur pense rarement au TDAH. Elle ne perturbe pas le cours, attire peu souvent l'attention sur elle et ne présente pas la même agitation dont fait généralement preuve une fillette hyperactive. Et cette incapacité à envisager qu'il puisse s'agir d'un TDAH explique aussi que les filles sont rarement diagnostiquées et bénéficient, en conséquence, rarement aussi, d'un soutien.

Dans les commentaires des bulletins, à l'école primaire, un enfant avec TDAH est souvent décrit comme suit:

«La petite Paula est une élève calme qui se laisse trop facilement distraire, rêve souvent et n'est pas à son travail. Elle oublie fréquemment d'amener les livres et le matériel requis et est inattentive lorsqu'on donne les devoirs.»

La présence et l'étendue de problèmes dans le primaire dépendent également du contexte familial. Si la mère ou une autre personne de référence aide par exemple à préparer le cartable ou à faire les devoirs, les soucis typiques du TDAH ne se manifestent pas.



1

Scolarité • Formation • Etudes

Le secondaire

La transition vers le secondaire peut être difficile pour toutes les filles, mais cela représente un réel défi pour celles qui vivent avec un TDAH.

Elles comprennent l'importance de nouer de nouvelles amitiés, mais il est compliqué de maintenir ces relations d'amitié quand on donne l'impression de ne pas être tout à fait là lors des échanges ou qu'on oublie un rendez-vous. Les ami-e-s n'en comprennent pas les raisons et prennent rapidement leurs distances.

Préserver de solides amitiés est primordial, notamment à cet âge, mais ce n'est pas toujours simple pour les filles avec TDAH. Et l'arrivée de la puberté apporte aussi son lot de bouleversements.

Si en temps normal, le TDAH se traduit par des montagnes russes émotionnelles, c'est encore plus le cas quand la puberté s'en mêle. Il en résulte souvent des conflits avec les parents ou une mise en retrait de la vie sociale croissants.

Les confrontations, généralement avec la mère, escaladent souvent très vite, alors qu'elles sont fréquemment déclenchées par des brouilles, telles qu'un devoir non fait.

Ses notes ne cessent de baisser, son passage en classe supérieur est compromis, mais Valentina, 15 ans, rentre malgré tout tard chez elle.

Après l'école, elle va faire un tour avec des amies. Une critique publiée sur les réseaux sociaux concernant son apparence l'a détruite émotionnellement. Pour se sentir mieux, elle va donc faire du shopping, sans compter, avec des amies, puis se rend dans un fast-food.

Elle oublie à la fois sa promesse de téléphoner à ses parents et l'accord passé avec eux de ralentir sur les dépenses afin d'économiser pour passer son permis de conduire. Quand ils le lui font remarquer, elle se met d'abord en colère, puis éclate en sanglots, court se réfugier dans sa chambre et claque la porte.

L'HISTOIRE DE VALENTINA



Valentina, 15 ans

L'influence du sport

Souvent, de façon presque intuitive, les parents de filles hyperactives sentent que le sport leur fait du bien: cela leur permet de se défouler et elles sont ensuite plus calmes et plus concentrées. Dans ce cas, une activité sportive intensive, parfois même pratiquée à haut niveau, peut compenser les déficits liés au TDAH.

Cela complique toutefois un diagnostic précoce et par la suite, au plus tard lors d'une blessure qui oblige à interrompre l'entraînement, les symptômes de TDAH réapparaissent d'autant plus fortement.

La question problématique de la médication à l'école secondaire

Lorsque le TDAH a déjà été diagnostiqué dans l'enfance et traité par voie médicamenteuse, la puberté signifie souvent une rébellion contre la maladie et contre le traitement.

Les jeunes ne veulent pas être malades et prendre des médicaments, encore moins des psychotropes. Surtout pas en fin de semaine, au moment d'aller dans des soirées où on consomme de l'alcool.

L'interruption du traitement et la diminution de concentration et d'attention qui en résulte peuvent se traduire par une

baisse importante des notes scolaires.

Cette période peut être extrêmement stressante pour les parents, mais aussi pour la/le jeune concerné-e!

La formation

Cette période s'accompagne de nouveaux défis, car c'est le moment où d'importantes décisions doivent être prises. Et ce n'est pas toujours simple pour les jeunes femmes avec TDAH.

«Dois-je m'inscrire à l'université, ou plutôt faire un apprentissage?»

«Est-ce que je suis capable d'obtenir une place à l'université?»

«Pour poser ma candidature à une place d'apprentissage au sein d'une entreprise, dois-je d'abord attendre d'avoir mes notes d'examen?»

«Quelles sont mes forces et mes faiblesses?»

Anna, 16 ans

Le manque de motivation et la tendance à toujours reporter les tâches un peu difficiles («tendance au report»), font souvent que les places disponibles dans les cours ou les apprentissages visés sont déjà attribuées lorsqu'enfin la décision est prise de candidater. S'il leur faut accepter une place d'université ou un apprentissage qui n'est pas leur premier choix, les jeunes filles sont alors déçues.

Elles ont souvent du mal à remplir les formulaires d'inscription, font des erreurs ou omettent des informations importantes. Les refus répétés qui en résultent génèrent frustration et déception, qui peuvent conduire à la dépression.

L'HISTOIRE D'ANNA

Anna, 16 ans, arrive au terme de sa scolarité. Ses parents la pressent depuis des mois de chercher enfin une place d'apprentissage.

Mais elle n'arrive pas à se décider quant au métier qu'elle souhaite exercer. Quand elle cherche des informations sur Internet, elle finit systématiquement sur des sites de shopping ou de jeux en ligne, ou sur des vidéos de son youtubeur favori. Elle a certes envoyé quelques candidatures, qui se sont soldées par des refus, car le délai était dépassé ou son dossier incomplet.

Elle a aussi participé à un atelier sur l'apprentissage proposé par son école secondaire pour aider les étudiants dans le choix d'un métier, mais elle a rapidement décroché et s'est mise à rêvasser.

Les études

L'indépendance croissante qui accompagne la période étudiante peut engendrer des problèmes liés au manque d'attention, aux défaillances d'organisation et à la faible motivation. Ceux-ci sont toutefois surmontables, du fait que les études se concentrent à présent sur une matière qui intéresse l'étudiant-e et dans laquelle elle ou il a des compétences particulières.

Les études requièrent de bien savoir se gérer soi-même. Il peut s'avérer difficile, pour l'étudiant-e avec TDAH, d'assister régulièrement aux cours et aux séminaires. La «tendance au report», ou procrastination, fait qu'elle ou il commence à apprendre son cours la veille de l'examen.

Les travaux à réaliser chez soi pour les cours ou les séminaires sont oubliés, ou faits mais pas rendus à temps.

Cela se complique encore quand le lieu d'étude est loin de la maison et qu'il faut se créer un nouveau réseau de relations. Il faut aussi, le cas échéant, un nouveau médecin à même de suivre le TDAH, ce qui, dans le cadre d'une transition, n'est pas simple à faire - il faut un médecin de la transition du jeune à l'adulte avec TDAH.

Du fait des nombreux problèmes rencontrés durant la formation et les études, les personnes touchées par le TDAH ne peuvent souvent exploiter pleinement leur potentiel intellectuel, ce qui impacte ensuite leur carrière et donc leur niveau de revenu. Chez les femmes s'ajoute encore le fait qu'elles tendent à chercher chez elles la faute ou la culpabilité, se mettant ainsi sous pression au lieu de faire appel à

un soutien professionnel. Car elles doivent, après tout, être capables de tout réussir seules – puisque leur mère, leur meilleure amie, leur voisine y parviennent sans souci.



Par rapport aux personnes non concernées par le TDAH, le travail peut revêtir, pour celles qui vivent avec le TDAH, une plus grande importance. Les aspects suivants d'une activité professionnelle peuvent ainsi avoir une dimension particulière pour:

- L'articulation de la journée
- Le succès et la confiance en soi
- Des interactions sociales positives
- L'amélioration des compétences sociales
- Le fait de trouver un sens à sa vie
- L'autonomie – la capacité à subvenir soi-même à ses besoins

Les difficultés éprouvées par beaucoup de personnes vivant avec un TDAH ont été précédemment décrites. Il s'agit en premier lieu de problèmes d'attention dans la durée, d'étourderie, de facilité à se laisser distraire, d'une mauvaise appréhension du temps et plus généralement, d'un trouble des fonctions exécutives. Beaucoup de personnes concernées aiment échanger et communiquer et ne remarquent parfois pas quand leur collègue, client ou supérieur se sentent submergés par leurs propos.

Les problèmes typiques de TDAH induisent souvent pour les personnes touchées des situations de stress important au travail. Ajouté à une capacité réduite à évaluer sa propre résistance, cela les soumet à un risque nettement plus important de burn-out.



Dans la vie professionnelle, deux phases critiques peuvent notamment être sources de problèmes

A: Un échec de l'entrée dans le monde du travail.

L'HISTOIRE DE LISA

Lisa S. a obtenu, après sa maturité, la place d'apprentissage qu'elle souhaitait en tant que graphiste. Elle peut déployer à loisir ses points forts, à savoir sa créativité et sa fantaisie.

Elle accumule malheureusement les problèmes du fait de retards réguliers. La nuit, elle se perd dans les profondeurs d'Internet et a donc du mal à se lever le matin, malgré trois réveils. Alors qu'un matin, elle se sent malade et incapable d'aller travailler, elle oublie de le signaler officiellement et prévient uniquement une collègue par WhatsApp. Cela lui vaut des critiques de sa formatrice. Elle veut à présent prouver sa valeur et endosse la responsabilité de petites tâches et projets supplémentaires. Elle n'arrive toutefois souvent pas à les mener à terme, de sorte qu'au lieu de se voir féliciter pour les 90–95% accomplis, elle reçoit des critiques pour les 5–10% non faits.

Ces critiques la blessent, elle se sent stupide et incapable. Elle finit par interrompre son apprentissage sur un coup de tête.



B: Un changement des conditions cadres dans le parcours professionnel.

L'HISTOIRE DE MARIA

Maria M. gère les cas de garantie chez un gros concessionnaire automobile. Au fil des ans, elle a acquis une bonne maîtrise de son métier. Elle travaillait à temps partiel.

Lorsque ses enfants quittent la maison, elle passe à un temps plein. En tant qu'employée à temps partiel, elle pouvait toujours se chercher un bureau vide, alors qu'elle partage à présent un même bureau avec deux collègues. Son filtre auditif ne parvient pas à l'isoler du bruit de fond constant et elle cumule les erreurs. La surcharge sensorielle la rend également nerveuse et agressive. Elle se fait bien sûr plus souvent réprimander par son chef.

Le concessionnaire subit une perte financière conséquente du fait d'une erreur qu'elle a commise et plusieurs clients se plaignent de ses services, ce qui lui vaut un avertissement écrit. Cela déclenche chez elle un état dépressif. Ni le traitement par antidépresseur ni la psychothérapie entreprise en ambulatoire n'améliorent son état. Finalement, le diagnostic de TDAH s'impose au cours d'un séjour en clinique. Un échange avec son psychiatre et son supérieur hiérarchique débouche sur une adaptation de son cadre de travail, pour la faire bénéficier d'un bureau individuel. Cette mesure lui permet de repartir du bon pied dans son milieu professionnel.

Tom raconte:



LA RELATION AVEC MA FEMME TINA EST SUPER, MAIS PAS TOUJOURS SIMPLE

«Tina est très vivante, spontanée et c'est une femme très attirante et captivante. Elle est curieuse et très active sexuellement. Elle peut être très sociable et drôle, elle se lance souvent sans beaucoup réfléchir. On ne s'ennuie jamais avec elle!

Mais c'est malgré tout très fatigant, parce qu'elle ne s'arrête quasiment jamais. Le week-end, elle a aussi toujours beaucoup à faire, ou alors elle prévoit des activités familiales. Comme s'il ne fallait surtout rien manquer. Et le dimanche, la journée débute aussi très tôt. On n'a presque jamais le temps de se poser et de se détendre.

Ces derniers temps, on a de plus en plus de discussions, car Tina est

extrêmement lunatique et donc, imprévisible. D'un instant à l'autre, sa bonne humeur peut disparaître, et elle devient maussade sans que j'aie la moindre idée de ce qui a pu se passer.

Ce qu'elle trouvait hier encore génial et agréable peut aujourd'hui l'énerver, ou provoquer sa colère ou son dédain. Elle se referme alors complètement, ne dit quasiment plus rien et veut juste qu'on la laisse tranquille. Et j'ai beaucoup de mal à savoir comment me positionner et agir pour que ça lui convienne.

Même si elle se calme en général rapidement, qu'elle s'excuse et se montre adorable, le moment ag-

réable qu'on aurait pu passer est gâché. Notre mariage, ce sont des montagnes russes ... »

Souvent, les relations avec un partenaire avec TDAH sont – plus encore si les deux partenaires sont touchés – à la fois très fortes, mais agitées, ce qui constitue une pression dans la durée. Il est essentiel que le partenaire éventuellement non touché par le TDAH soit bien informé des conséquences d'un TDAH sur le quotidien, afin qu'elle ou il puisse se montrer compréhensif.

Les consultations communes peuvent aider à apprendre à gérer les tensions récurrentes et les

comportements problématiques.

Centres de consultation

Une consultation de couple peut aider à développer une meilleure compréhension de ce que chacun des partenaires pense et ressent et à trouver des moyens de se soutenir mutuellement.

Si vous ne trouvez pas de centre de consultation adapté pour les couples, votre médecin peut sûrement vous orienter ou vous pouvez demander conseil à l'ASPEDAH (l'Association Suisse romande de parents et d'adultes concernés par le trouble du déficit d'attention/hyperactivité).



Tina raconte:

AJOURD'HUI A ENCORE ÉTÉ L'UN DE CES JOURS CHAOTIQUES!

«En fait, j'étais déjà totalement épuisée quand notre fille Julie est revenue de l'école. Et je n'avais réussi à finir que la moitié des choses que j'avais prévu de faire. Je n'arrive plus à gérer le désordre qui règne dans la maison. Comme d'habitude, sans le vouloir, j'ai perdu du temps en m'occupant sans cesse d'autres choses.

Quand je préparais le repas de midi, Julie n'arrêtait pas de bavarder. Je n'arrivais pas à écouter les nouvelles à la radio, les pâtes étaient bien trop cuites, parce qu'entretemps, j'avais voulu vider rapidement le lave-vaisselle et que j'ai dû appeler l'amie de Julie qui, une fois encore, n'avait pas noté ses devoirs de classe.

J'avais la tête qui bourdonnait et tout à coup, c'était trop. Je sentais la colère et l'impatience monter en moi.

Au moment des devoirs, j'ai perdu le contrôle. Je demandais combien de fois encore j'allais devoir lui expliquer

les minuscules et les majuscules. Ce n'était pourtant pas si difficile. Quand je me suis mise à hurler sur elle et à lui demander si elle le faisait exprès pour que je m'énerve et pour nous gâcher l'après-midi, alors qu'on aurait pu vite aller dans la piscine et que j'étais déjà tellement tendue, j'ai senti que je surréagissais. Mais j'étais incapable de m'arrêter! Je ne pouvais pas stopper mes réprimandes et mes hurlements! J'ai été incroyablement dure avec ma fille. J'ai quasiment fini par lui épeler mot à mot ses devoirs de classe, pour qu'on en termine enfin.

Après coup, je me sentais tellement mal! Et je savais, bien sûr, que Julie ne faisait pas ça intentionnellement. Elle était de si bonne humeur en rentrant de l'école. Je me sens mal, parce que je me laisse toujours emporter par cette colère intérieure et que je gâche tout. Je vais finir par détruire la relation que j'ai avec mon enfant. Tom se plaint aussi de mon

incapacité à me contrôler. Je fais tout de travers!

Alors que justement, je voulais surtout ne jamais devenir comme ma mère et ma grand-mère! Elles passaient leur temps à me réprimander et à crier, et j'ai souvent eu le sentiment d'être injustement traitée. La vie à la maison était un stress permanent.

Et je reproduis sans cesse ces comportements. Je passe mon temps à faire et refaire les mêmes erreurs..."

Régulièrement et tout en sachant que c'est une erreur, les femmes avec TDAH veulent trop en faire dans leur vie (familiale) quotidienne. Elles n'arrivent souvent pas à assumer la totalité de la charge, car non seulement, elles s'imposent un trop lourd fardeau, mais elles ont du mal à prioriser les tâches et à les effectuer selon leur degré d'urgence. Elles débute plusieurs tâches à la fois et finissent par ne plus savoir où elles en sont.

La tension intérieure, l'impatience et la frustration montent en elles, elles se déchargent émotionnellement tout en culpabilisant, en se faisant des reproches

et en ayant mauvaise conscience. Bien que les personnes concernées identifient généralement bien les problématiques et les comprennent lors des sessions de thérapie, elles n'arrivent souvent pas, sans le soutien adéquat, à modifier leurs comportements, comme pratiqué.

Les femmes vivant avec le TDAH sont généralement bien intégrées socialement et appréciées par leur entourage. Elles ont beaucoup d'amis proches, de nombreuses relations et ont un bon contact avec les parents des amis de leurs enfants, leurs voisins et collègues et les membres des associations et clubs.

Étant toujours prêtes à aider, elles se mettent sans cesse elles-mêmes dans des situations où elles disent trop vite oui et se chargent de tâches qui ne sont pas les leurs, pour rendre service ou faire plaisir. Cela renforce leur sensation de ne jamais avoir assez de temps et de devoir se dépêcher pour tenir l'échéance suivante. Ces femmes sont en permanence sous tension, ce que leurs interlocuteurs perçoivent comme de l'agitation. Effectivement, dans leur hâte, elles fixent deux rendez-vous au même moment, ne prévoient pas assez de temps et se mettent régulièrement dans la situation désagréable de devoir annuler des engagements pris. Elles reportent généralement leur annulation au dernier moment, se rajoutant une source de maux de ventre.

Dans le même temps, la femme concernée a à cœur de sembler «normale» et de dissimuler tout éventuel manque. Ainsi, personne ne doit par ex. remarquer qu'elle avait oublié le gâteau pour la fête de classe et qu'elle a dû se lever en pleine nuit pour le faire.

Les femmes avec TDAH sont considérées comme sociables et amusantes. Elles montrent de grandes compétences sociales et sont d'ailleurs connues pour ça. On les perçoit souvent comme étant sûres d'elles et directes. Elles parlent beaucoup et confient souvent bien plus de choses personnelles qu'elles le souhaitent. Avec le recul, elles sont mal à l'aise, presque embarrassées, et elles se font et refont la promesse d'être plus réservées et formelles. Elles y parviennent toutefois rarement, oubliant leurs bonnes intentions dès qu'elles se retrouvent en société et monopolisant la conversation. Elles peuvent aussi tenir leurs positions fermement sur certains sujets et se montrer très vives dans une discussion. Elles sont d'ailleurs parfois faussement considérées comme de véritables «moulins à paroles».

D'autres femmes, qui ont du mal à se concentrer et à suivre une conversation, vont en revanche se sentir mal à l'aise et gênées en société. Il leur est difficile de se montrer naturelles. Elles tendent à se mettre timidement en retrait, se tiennent toujours un peu à l'écart et ont du mal à s'intégrer véritablement à un groupe. Elles se sentent incomprises et ne peuvent confier leurs soucis, qu'elles pensent être rares et incompréhensibles par les autres.

Quand il y a du monde, dans un café, au marché de Noël par exemple, où les sollicitations sont multiples, elles se mettent très en retrait, donnant même l'impression de ne pas s'intéresser aux autres.



TDAH et hormones

Les personnes avec TDAH vivent de véritables montagnes russes émotionnelles. Viennent s'ajouter, pour les femmes, les fluctuations naturelles liées aux hormones.

Les hormones sont des messagers biochimiques, fabriqués dans les glandes par des cellules spécifiques et transportés via la circulation sanguine jusqu'aux organes cibles, où ils contrôlent certains processus. Les neurotransmetteurs sont également des messagers corporels, mais qui agissent directement, de leur lieu d'origine, sur le cerveau.

Il y a aussi des liens entre hormones (par ex. les oestrogènes) et neurotransmetteurs (par ex. sérotonine, noradrénaline, dopamine).

L'oestrogène influence ainsi visiblement l'effet de signal de la dopamine, en entravant le transport de la dopamine dans les cellules nerveuses.

Les variations du taux d'oestrogène influencent les fonctions liées à la dopamine, notamment dans le cadre du cycle menstruel ou à la ménopause.

Sur le principe, l'équilibre hormonal chez les femmes touchées par le TDAH influence fortement l'attention et l'état d'agitation, de même que l'activité, la vie sexuelle et l'hypersensibilité.



Vie sexuelle et grossesse

Il est connu que les jeunes avec TDAH – filles comme garçons – sont sexuellement actifs plus tôt. La curiosité croissante qui accompagne les changements du corps à la puberté est renforcée chez ces jeunes par ce que l'on nomme le 'Novelty Seeking', soit une soif particulière de changement et d'aventure.

Cela se traduit, pour les jeunes filles et les femmes, par un risque accru de grossesses involontaires.

Les parents, et dans l'idéal le médecin traitant, doivent donc très tôt leur parler et leur expliquer les questions de sexualité et d'indispensable protection lors des relations intimes. Le médecin traitant peut aussi être un conseil précieux en cas de grossesse involontaire et fournir des informations sur le sujet.

Pendant la grossesse

La période de grossesse peut induire une nette amélioration des symptômes du TDAH. Certaines femmes indiquent même constater une quasi disparition des symptômes. Après la naissance, les symptômes reviennent malheureusement très vite, en particulier l'étourderie et la désorganisation.

Pour d'autres femmes, la grossesse est une charge supplémentaire. Elles se sentent totalement dépassées par le fait de devoir préparer la naissance et les achats à faire pour le bébé à naître. Devenir mère ou père est un événement qui change profondément la vie de chacun d'entre nous, mais pour ceux qui vivent avec le TDAH, cela peut être une source de chaos et de bouleversement supplémentaire.

En règle générale, les médicaments contre le TDAH ne doivent pas être pris durant la grossesse. Exceptionnellement, un médecin peut toutefois décider qu'un arrêt du traitement médicamenteux représente un plus grand risque pour la grossesse que sa poursuite. Les recommandations du médecin doivent toujours être suivies.



SYNDROME PRÉMENSTRUEL

SPM

Les femmes avec TDAH souffrent fréquemment d'un syndrome prémenstruel, ou SPM, sévère.

Elles rapportent nettement plus souvent des troubles importants plusieurs jours avant le début des règles. Ces troubles englobent aussi bien des douleurs qu'un mal-être général et d'autres symptômes corporels. En outre, les femmes concernées présentent plus souvent une irritabilité, une humeur dépressive, une sensibilité à fleur de peau et des troubles du sommeil. Elles sont fréquemment perçues par leur entourage comme étant extrêmement lunatiques.

En cas de SPM sévère, la prescription par le médecin d'un antidépresseur faiblement dosé peut aider.

Chez les femmes avec TDAH sous traitement médicamenteux, l'ajustement temporaire de la médication TDAH peut soulager les symptômes précédemment décrits. La hausse de la dose peut être limitée aux quelques jours précédant et aux premiers jours des règles. Cela ne peut bien sûr se faire qu'en accord avec le médecin, et en aucun cas de sa propre initiative.

MÉNOPAUSE

En moyenne, la période de ménopause dure environ 4 ans à partir de la date des dernières règles de la femme, mais chez 10% d'entre elles, cette phase peut se prolonger jusqu'à 12 ans.

Les retours d'expériences de femmes avec TDAH durant la ménopause sont à ce jour assez limités. De manière générale, les patientes avec TDAH rapportent, lors de la ménopause, une accentuation des symptômes éprouvés. L'impulsivité et les changements

d'humeur sont notamment encore plus marqués. Par ailleurs, les problèmes de performance, de concentration et d'attention sont ressentis de façon plus forte et plus souvent rapportés. Globalement, les femmes se sentent moins bien dans leur corps, du fait d'une sudation accrue, d'insomnies et du sentiment de n'être plus attirante.

Les femmes concernées bénéficient généralement d'un traitement hormonal substitutif (à base d'oestrogènes), éventuellement combiné ou en complément au traitement existant.

Il est important que le gynécologue et le médecin traitant le TDAH ajustent conjointement les médicaments prescrits, à savoir hormones et méthylphénidate.



POSSIBILITÉS DE TRAITEMENT

Pas de traitement sans diagnostic préalable

Il est essentiel que le diagnostic soit posé par un spécialiste du TDAH, sachant que les médecins spécialistes en psychiatrie resp. psychothérapie et tout psychologue, est en principe à même de faire au minimum un diagnostic d'exclusion du TDAH.



De même, planification du traitement et initiation doivent être effectuées par un spécialiste ayant l'expérience du TDAH.

Sur le principe, le besoin de traitement ne découle pas du diagnostic, mais des éventuelles conséquences négatives du TDAH. Il est donc important qu'un médecin pose d'abord le diagnostic, puis investigate les problèmes et limitations résultant de la pathologies. C'est pourquoi chaque cas requiert l'analyse précise, avec la personne concernée et si possible, une personne de référence, des symptômes qui se manifestent. Il existe souvent un gros écart entre la perception qu'on a de soi et celle que les autres ont de nous. La personne touchée est-elle motivée par elle-même ou par l'extérieur? Le besoin qu'elle éprouve de se faire traiter vient-il d'elle-même ou de pressions de l'école, de l'entreprise ou des proches?

On observe notamment, pour les TDAH diagnostiqués à l'âge adulte, la présence fréquente d'autre troubles psychiques. On diagnostique en règle générale d'autre pathologies de type dépressif, mais aussi des troubles anxieux. Les abus de substances (alcool, comprimés), ou encore une alimentation ou des achats compulsifs sont également usuels.

L'étape suivante consiste à s'accorder sur les objectifs du traitement – dans l'idéal trois, et cinq au maximum. Qu'est-ce que le traitement doit changer et qu'est-ce que la personne concernée est prête à faire pour cela?

La définition conjointe des objectifs de traitement et la planification de traitement qui en découle doivent bien sûr toutes deux tenir compte des comorbidités existantes.

Quel que soit le type de traitement défini, l'objectif est que les femmes touchées atteignent leur plein potentiel et aient le contrôle de leur vie quotidienne.

Médicaments et autres

Le traitement d'un TDAH doit toujours être le plus possible adapté à la problématique individuelle. Il existe une large palette de traitement possibles, sachant que la «psychoéducation» est toujours une base importante. Elle fournit informations et soutien, pas seulement à la personne avec TDAH, mais aussi aux personnes de son entourage.

Les trois premiers modules sont des éléments incontournables d'une gestion complète du TDAH à l'âge adulte. Explications et conseil en sont toujours la base. Souvent, un traitement médicamenteux est également nécessaire pour pouvoir bénéficier suffisamment des autres mesures de la thérapie.

Un traitement médicamenteux réduit, en règle générale, l'agitation intérieure et a une influence bénéfique sur la capacité de concentration. De même l'attention et la mémoire s'améliorent

Possibles éléments de traitement clés

- Psychoéducation, soit explications et conseils
- Implication des proches
- Traitement médicamenteux
- Intégration à un groupe de discussion/coaching
- Thérapie comportementale
- Sport d'endurance
- Entraînement des compétences
- Ergothérapie
- En cas de modification des symptômes liés au cycle menstruel, possible traitement hormonal par un médecin spécialiste en gynécologie
- Entraînement des compétences sociales et émotionnelles
- Coaching ou suivi d'encouragement
- Sociothérapie/Consultation de surendettement
- Conseils en éducation
- Conseils nutritionnels
- Conseils de couple/Thérapie de couple
- Détente axée sur le mouvement (yoga, Tai Chi)
- Thérapie basée sur la pleine conscience
- Thérapie systémique
- Développement de stratégies de «coping» individualisées

chez beaucoup, et en partie aussi, la procrastination. L'intégration d'un groupe de soutien approprié permet de ne plus se sentir seule face à ces problèmes. Pour beaucoup, un sport d'endurance pratiqué régulièrement réduit les symptômes et améliore la qualité de vie.

L'ajout d'une thérapie comportementale en soutien est d'autant plus pertinent, voire nécessaire, si le diagnostic de TDAH n'a été

posé qu'à l'âge adulte. Elle apprend à mieux gérer les sentiments de déception, d'offense, de culpabilité, les éventuelles ruptures de relations ou les pensées négatives. En outre, les femmes concernées peuvent apprendre des techniques précieuses pour mieux faire face à la maladie, respectivement aux symptômes lourds qu'elle implique.

PROBLÈME: ANXIÉTÉ^{OU} DÉPRESSION



Les femmes consultent plus fréquemment pour anxiété ou dépression. Elles n'imaginent pas qu'il peut y avoir derrière un TDAH non diagnostiqué. Il est du ressort du médecin d'effectuer les examens adéquats afin de poser le diagnostic correct.

Les troubles anxieux font partie des troubles les plus fréquents au sein de la population générale. Sur une année, on estime qu'env. 10 à 14% de la population souffre d'un trouble anxieux nécessitant un traitement. Quelque 8% supplémentaire présente un trouble dépressif. Un tiers développe, à un moment ou l'autre de sa vie, une maladie psychique.

Les personnes avec TDAH ont un risque bien plus élevé de développer en parallèle une maladie psychique. Parmi les adultes qui consultent pour cause de TDAH, quelque 70% présentent une maladie psychique, et même deux pour près de 40%.

Troubles anxieux

Les femmes avec TDAH présentent fréquemment soit une phobie sociale, donc une anxiété dans divers contextes sociaux, ou un trouble anxieux généralisé, c'est-à-dire des anxiétés diffuses quant à l'avenir ou qu'il arrive par exemple quelque chose à un parent proche.

Certaines souffrent aussi d'agoraphobie, soit d'une peur de se retrouver parmi un grand nombre de gens, comme au supermarché ou au cinéma. Cette agoraphobie disparaît souvent avec un traitement médicamenteux du TDAH spécifique, la cause étant généralement une surcharge sensorielle et non une crainte réelle des gens.

Dépressions

Dans le groupe des maladies dépressives touchant les femmes avec TDAH, on trouve souvent soit ce que l'on nomme une dysthymie, une réaction dépressive chronique et persistante, soit une dépression unipolaire. La dysthymie consiste en un état d'abattement durable, dû à des conflits déjà anciens dans les relations sociales, à des soucis de structuration chaotique de la journée, mais aussi à un état d'épuisement durable lié au niveau de stress élevé qu'implique le TDAH.

L'état dépressif durable s'installe quand l'humeur est affectée de manière prolongée (de six mois à deux ans) par des circonstances précises. Divorce, séparation ou échec professionnel – avec harcèlement et burn-out, sont des déclencheurs fréquents.

Dans la dépression dite unipolaire, l'humeur penche très nettement du côté dépressif. La patiente a perdu toute joie de vivre et peut même avoir des pensées suicidaires.

Dans tous les cas, le médecin doit déterminer dans quelle mesure les conséquences des comorbidités sont des problèmes typiques du TDAH ou si elles ont une cause propre. En règle générale, toutes les maladies existantes doivent être traitées.

Une dépression, en revanche, ne disparaît pas automatiquement, même si le TDAH existant est traité avec succès. Mais une dépression existante doit impérativement être traitée pour permettre le succès d'un traitement du TDAH, respectivement pour ne pas la mettre en danger.

REMETTRE DE L'ORDRE DANS LE CHAOS

La structuration est l'un des piliers centraux d'un traitement non médicamenteux. La procrastination, liée à l'étourderie, au manque de fiabilité ou de planification, font sombrer dans le chaos la vie quotidienne de nombre de femmes touchées par le TDAH. Ce qui résulte presque toujours en un énorme stress.

Le chaos se démultiplie en fonction des conditions de vie, notamment quand un foyer compte plusieurs enfants, dont certains sont eux-aussi touchés, le cas échéant, par un TDAH. Dans le jargon, on parle de «troubles des fonctions exécutives». Le cas présenté ici illustre concrètement ce que cela signifie.

HISTOIRE VRAIE

Un jeune couple se présente à la consultation. Le mari, 29 ans, travaillant à temps plein, se plaint de sa femme, qui vit avec un TDAH (27 ans). Actuellement, elle ne travaille pas pour pouvoir se consacrer pleinement à leurs deux enfants (4 et 7 ans) et à la maison. Il est très en colère, car bien qu'elle passe ses journées chez eux, elle n'accomplit rien.

Quand il rentre à la maison le soir, c'est chaque fois comme si «une bombe avait explosé». Leur fils n'a pas encore commencé ses devoirs de classe, parfois la table du déjeuner n'est même pas encore débarrassée.

En larmes, la femme explique qu'elle a l'impression d'être une nullité. Elle est une mauvaise maîtresse de maison, une mauvaise mère, et sans qu'elle comprenne comment, la vie du foyer sombre dans le chaos. Quand son mari quitte la maison le matin, elle doit amener sa fille au jardin d'enfant et son fils à l'école maternelle.

La plupart du temps, l'un des deux enfants au moins est en retard, et l'autre n'a pas son cartable ou ses cahiers avec lui parce qu'elle ne parvient pas à tout faire dans les temps le matin. Elle rentre ensuite chez elle et débarrasse la table.

Quand elle met quelque chose au réfrigérateur, elle réalise qu'elle a des achats à faire et qu'elle veut tout de suite noter pour ne pas les oublier. En allant chercher un papier et un stylo, elle se dit qu'elle doit d'abord mettre le lave-vaisselle en marche, pour pouvoir ensuite s'occuper d'autres tâches ménagères pendant qu'il tourne.

Et cela continue ainsi jusqu'au soir. Elle ne s'est pas posée cinq minutes, elle est totalement épuisée, elle commence en permanence une nouvelle tâche et au final, ne fait rien.



Dans ce type de cas, un coach TDAH peut apporter une aide, ou encore un ergothérapeute spécialiste du TDAH, qui fait des visites à domicile.

Sur place, il est plus simple d'élaborer ensemble des stratégies très concrètes, telle que la structuration d'une suite de choses à faire et la planification du quotidien, resp. des tâches ménagères. Il peut par exemple être utile de fractionner des tâches complexes en tâches plus petites, de fixer des priorités et des échéances, ou de s'offrir des pauses à heures fixes pour refaire le plein d'énergie.

CAPITALISEZ SUR VOS POINTS FORTES

Le TDAH est aussi une force!

Le terme de déficit de l'attention suggère que les personnes vivant avec le TDAH sont incapables de se concentrer. Ce n'est pas vrai: quand quelque chose les intéresse, elles peuvent même se concentrer plus et plus longtemps que les autres. C'est ce que l'on nomme l'hyperfocus.

Les femmes vivant avec le TDAH ont aussi beaucoup de bons côtés. Ce n'est pas sans raison que les groupes de soutien au TDAH définissent le terme comme suit: Penser Entendre Voir Autrement.

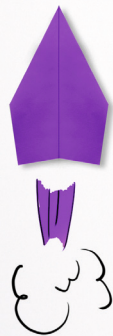
Points forts types des femmes avec TDAH

- Vous êtes flexible.
- Vous savez changer rapidement de stratégie si nécessaire.
- Vous êtes infatigable quand vous avez une conviction.
- Vous êtes axée sur votre objectif.
- Vous avez un mode de pensée visuel et concret.
- Vous êtes indépendante.
- Vous vous exprimez bien.
- Vous êtes innovante et trouvez des solutions auxquelles les autres ne pensent pas.

Ces ressources doivent justement être placées au cœur de toute thérapie ou séance de conseil, car le plus souvent, les femmes touchées par le TDAH ne les perçoivent pas ou plus. En outre, le traitement est d'autant plus efficace qu'il capitalise sur ces forces, resp. les inclut à la thérapie.

Il arrive même qu'un traitement médicamenteux soit interrompu de façon inconsidérée, quand les personnes concernées ont l'impression qu'il atténue ou fait disparaître, en même temps que les symptômes négatifs, tous les côtés positifs.

Quand le médecin connaît précisément vos forces et qualités, un traitement médicamenteux peut alors, dans l'idéal, être optimisé de façon à réduire les symptômes tout en préservant vos points forts.



ADRESSES ET LIENS UTILES SUR TOUT CE QUI TOUCHE AU TDAH

L'Association Suisse romande de parents et d'adultes concernés par le trouble du déficit d'attention/hyperactivité
www.aspedah.ch

Groupe d'intérêt pour la reconnaissance du TDAH
www.girt.ch

Société suisse pour le TDAH
www.sfg-adhs.ch

Centre suisse d'information et de conseil pour adultes avec TDAH
www.adhs20plus.ch

ADHS-Organisation elpos Schweiz
www.adhs-organisation.ch

aspedah





VOUS ÊTES MAINTENANT INFORMÉE!



SALMON PHARMA

— a member of —



Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Bâle | Tél. 061 313 79 65

E-Mail: info@salmon-pharma.com | www.salmon-pharma.com

PRM-1116-FR-v2