

TDAH

IL N'Y A AUCUNE DE
RAISON DE PANIQUER!

VOL 1

TDAH, **IL N'Y A AUCUNE RAISON DE PANIQUER!**

Ton guide pour tout ce qui concerne le TDAH.

- 3 Tu n'es pas le/la seul(e) à avoir un TDAH.
- 4 Alors, est-ce que tout est bien clair? –
Le diagnostic du TDAH.
- 6 Le TDAH, qu'est-ce que c'est?
- 8 Le TDAH, 5 personnes sur 100 en sont atteintes.
- 10 Le TDAH, il donne des pouvoirs mais crée aussi des problèmes.
- 12 Que disent les autres du TDAH?
- 14 Stress à l'école, disputes avec les parents.
- 16 La question du MOI.
- 18 Le TDAH, il te change... et il évolue...
- 20 Sept stratégies pour gérer son TDAH.
- 22 Concentre-toi sur tes points forts!
- 24 Trouver des interlocuteurs, accepter de l'aide.
- 26 Le traitement multimodal, de quoi s'agit-il?
- 28 Tes médocs.
- 29 Entraînement comportemental.
- 30 Formation des parents.
- 31 Psychomotricité.
- 32 Le TDAH, il te rend créatif!



TU N'ES PAS LE/LA SEUL(E) À AVOIR UN TDAH.

Stars de télé, cuisiniers célèbres, industriels ayant réussi, musiciens, chanteurs, acteurs et même politiciens... Celui qui croit que les personnes atteintes de TDAH sont toutes des losers est complètement à côté de la plaque. Ils sont tout simplement «différents». Mais en fait, chacun est «différent». Et heureusement qu'il en est ainsi! C'est précisément cela qui fait de chacun de nous un individu particulier, avec des talents, des capacités et sa propre personnalité. Alors, ne te laisse pas impressionner: tout va parfaitement bien chez toi. Que ce soit avec ou sans TDAH...

The background of the page is decorated with numerous colorful thumbs-up gestures. These gestures are rendered in various colors including yellow, orange, red, pink, purple, blue, and green. They are scattered across the page, with some appearing larger and more prominent than others, creating a vibrant and positive atmosphere.

ALORS, EST-CE QUE TOUT EST BIEN CLAIR?

Le TDAH... Ce diagnostic ne signifie pas la fin du monde.

Bien au contraire: lorsque tu connaîtras enfin la raison pour laquelle certaines choses dans ta vie ne se passent parfois pas comme tu le souhaites, tu pourras très facilement en changer quelques-unes.

Avant que tu ne t'attaques à ton TDAH en ayant recours à un traitement, il faut que tu te convainques d'une chose: dans le fond, tout va parfaitement bien chez toi. Près d'un adolescent sur vingt est atteint d'un TDAH. Tu es donc «différent(e)» comme bien d'autres le sont aussi...



Le TDAH,

qu'est-ce que
c'est?

TDAH est l'acronyme de «trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité». En termes plus simples: les patients atteints de TDAH ont du mal à se concentrer et sont souvent physiquement sous tension. Le TDA est une forme spéciale du TDAH dans laquelle l'hyperactivité est absente. Les enfants et les adolescents atteints de TDA sont comme introvertis («tournés sur eux-mêmes»), silencieux et réservés.

Les deux troubles, le TDA et le TDAH, surviennent lorsque des informations ne peuvent pas être correctement transmises dans le cerveau. C'est un peu comme s'il y avait un «embouteillage» dans la tête qui serait à l'origine de difficultés à se concentrer, d'une diminution des performances, de problèmes de comportement et d'un besoin accru de bouger.

FAIS LE POINT:

VÉRIFIE SI TU AS LES SYMPTÔMES DU TDAH

ENFANTS:

- Difficultés à accepter les règles
- Facilement distrait
 - La concentration laisse à désirer
 - Crises de colère et problèmes pour gérer les expériences frustrantes
- Continuellement en train de parler et de faire du bruit
- Faiblesses prononcées en lecture ou en maths, etc.

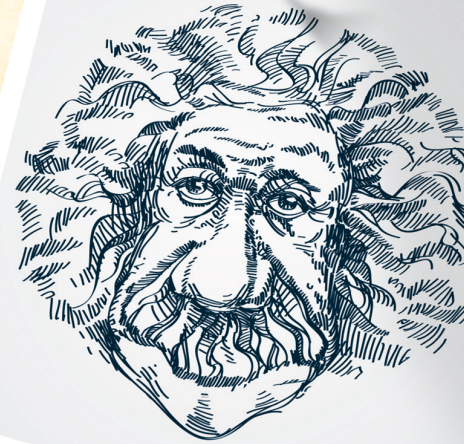
ADOLESCENTS:

- Inattention et problèmes de concentration
 - Difficultés d'apprentissage
 - Tendance au «je-m'en-foutisme»
- Comportement d'opposition et agressivité
 - Problèmes sociaux
 - Faible estime de soi, angoisses, dépressions

Le TDAH, 5 PERSONNES SUR 100 EN SONT ATTEINTES.

On ne peut absolument pas prétendre que le TDAH (et le TDA) sont rares. Ces troubles touchent en effet 5 à 10 pourcent de la population. Chez l'un, les manifestations en seront prononcées, chez l'autre, beaucoup moins. De nos jours, nombreux sont ceux qui pensent que des génies tels que Mozart ou Einstein, des révolutionnaires comme Che Guevara, et bien d'autres personnalités célèbres, présentaient en fait un TDAH mais ne le savaient pas. Tel est actuellement aussi le cas de nombreuses célébrités et stars dont on suppose qu'elles souffrent d'un TDAH. Mais personne ne peut l'affirmer avec certitude.

Une chose est cependant sûre: de nombreuses personnes atteintes d'un TDAH sont très douées et sont capables de réaliser des choses extraordinaires. Par conséquent, sache exploiter tes points forts et essaye de maîtriser tes faiblesses!



Le TDAH

donne des pouvoirs mais crée aussi des problèmes.

De nombreux patients atteints de TDAH pensent qu'ils sont «différents». Et par conséquent, ils ont une faible estime de soi. C'est dommage. Premièrement, parce qu'ils ne sont qu'un petit peu différents, mais en fait chacun est au fond «différent»... Et deuxièmement, parce que beaucoup de gens atteints de TDAH ont des points forts dont les individus «normaux» ne peuvent que rêver...

Les pouvoirs – le TDAH rend:

- Créatif, drôle et original
- Ingénieux pour trouver des solutions particulières
- Rapide d'esprit
- Compréhensif et sensible
- Serviable et épris de justice
- Très performant lorsque la motivation est au rendez-vous, mais pour une courte durée seulement
- Tenace et déterminé lorsqu'il s'agit de ses propres projets

Les problèmes – le TDAH rend:

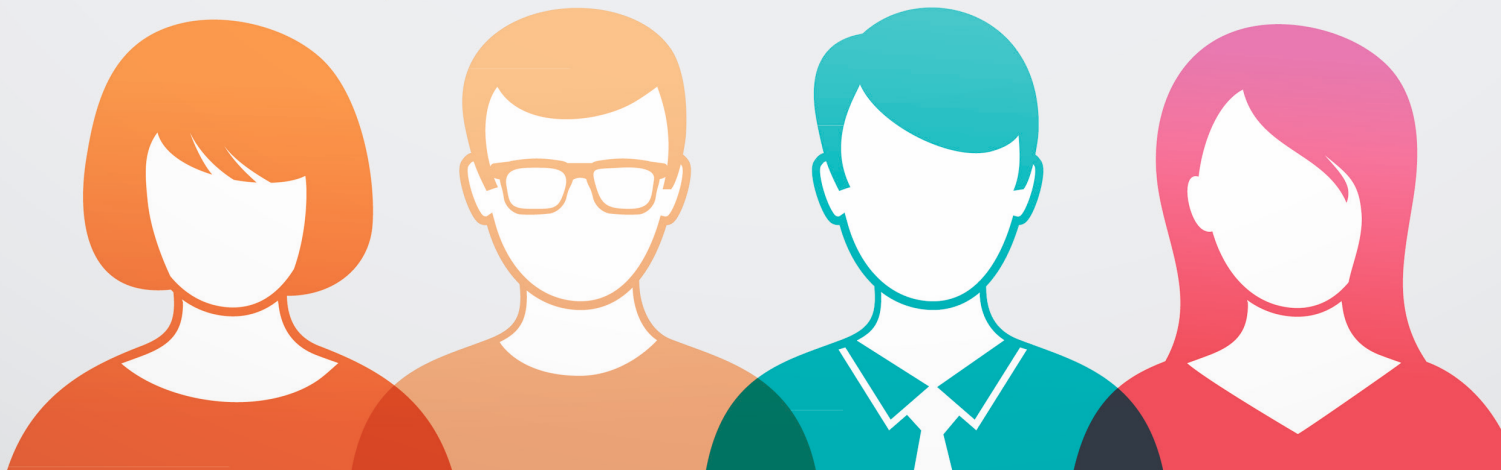
- Distract et désordonné
- Jamais à l'heure et peu fiable
- Difficile de mener à son terme ce que l'on entreprend
- Facilement déconcentré
- Impulsif et rapidement en colère

QUE DISENT LES AUTRES DU TDAH?

EH, MON VIEUX,
CALME TOI!

ÇA NE PEUT PAS
ÊTRE SI DIFFICILE.

TU PEUX RESTER
CALMEMENT ASSIS
UN MOMENT?



Tu as certainement déjà entendu plus d'une fois ce genre de propos – mais il est temps que cela s'arrête. Alors, Prends ton traitement du TDAH en main! Comment? C'est à ton médecin qu'il vaut mieux le demander. Il connaît ta situation et sait exactement ce qu'il faut faire.

Tu en apprendras plus à ce sujet à partir de la page 26.



Stress à l'école,

disputes avec les parents.

C'est sûr: devenir adulte n'a jamais été facile. Ni pour les enfants, ni pour leurs parents, et même les enseignants à l'école ont des problèmes avec la puberté de leurs élèves. Et ces problèmes s'aggravent souvent lorsque les adolescents sont atteints de TDAH. Réactions émotionnelles impulsives et constant besoin de bouger, frustrations lorsque la concentration laisse quelque peu à désirer, etc. Tout ceci peut faire que parfois on ne se conduit pas comme il le faudrait.

Essaie toutefois de te contrôler autant que possible. Et montre à tes parents et à tes enseignants que tu te donnes du mal et que tu as envie de te comporter correctement. C'est là LA solution!



Au lieu d'exploser:
il faut respirer à fond et parler du problème!

Lutter contre le chaos:
cinq minutes par jour pour s'organiser peuvent faire des miracles!

La franchise plutôt que le repli sur soi:
parle des problèmes avec tes parents et tes enseignants!

LA QUESTION DU

MOI.

Ce qui peut se
passer chez les

GARÇONS

Les garçons atteints de TDAH cherchent souvent, lors de la puberté, à ressentir des sensations fortes. Cela peut parfois aboutir à des conflits avec l'environnement social ou avec la police:

- Sports extrêmes
- Pratiques sexuelles à risque
- Drogues et alcool
- Comportement agressif

Qui suis-je? Qu'est-ce que je veux? Que puis-je faire et de quoi n'ai-je absolument pas envie? Il est tout à fait normal de se poser ces questions. Il est par ailleurs évident que tout le monde peut être pris de doutes à ce sujet et ne plus être sûr des réponses à ces questions. Pour les adolescents atteints de TDAH, gérer ces doutes, ces incertitudes et le manque de confiance en soi est souvent particulièrement difficile. La raison en est simple: les symptômes négatifs du TDAH aggravent les problèmes et font paraître les incertitudes et

Réactions fréquentes chez
les jeunes

FILLES

Les jeunes filles atteintes de TDAH réagissent en général autrement aux frustrations et à la pression:

- Troubles du comportement alimentaire car elles prennent pour exemples de mauvais modèles
- Peurs intenses
- Dépressions
- Pratiques sexuelles à risque, grossesses précoces fréquentes

la pression extérieure comme bien trop importantes. Les réactions de refus à ce sujet peuvent alors être à l'origine de véritables problèmes, tels que stress à l'école, redoublement ou problèmes dans le cadre de leur formation. Un cercle vicieux auquel on peut cependant échapper.

LE TDAH, ET IL ÉVOLUE... ET IL ÉVOLUE...

LE TDAH CHEZ L'ENFANT EN BAS ÂGE:

- Manque de concentration lors des jeux
- Prend des risques sur le terrain de jeux
- Fait preuve d'impertinence et se met rapidement en colère
- A beaucoup de mal à respecter les règles
- Comportement d'opposition

LE TDAH CHEZ L'ADOLESCENT:

- Agitation intérieure et insatisfaction
- Je-m'en-foutisme à propos de nombreuses choses
- Mauvaises notes et problèmes avec les parents et les enseignants
- Organisation déficiente, s'y prend souvent trop tard
- Chaos complet dans sa chambre comme dans son cartable ou à son bureau
- De nombreuses tâches non achevées, se disperse et ne mène pratiquement rien à terme

UNE FORME PARTICULIÈRE: UNE FORME PARTICULIÈRE:

Le TDA, le trouble du déficit de l'attention, aussi appelé le petit rêveur, se manifeste par des symptômes très différents. Les enfants et les adolescents présentant un TDA sont calmes, ils accomplissent tout de manière très lente et se rendent souvent à peine compte de leur environnement car ils sont perdus dans leurs pensées.

LE TDAH À L'ÉCOLE PRIMAIRE:

- Difficultés à tenir en place
- Difficultés particulières dans un domaine d'apprentissage (lecture, calcul, etc.)
- L'enfant se met rapidement en colère et s'énervé facilement
- Impulsivité, par exemple interrompt l'enseignant pendant la classe
- Manque de confiance en soi et peur



Les sept trucs magiques.

7

Nous te proposons 7 stratégies et astuces qui peuvent t'aider à gérer le TDAH. Ne tombe pas dans les pièges du TDAH, montre-toi au contraire plus malin que les crises de colère et autres réactions impulsives:

Finis les oublis! Ton téléphone peut faire des miracles:

met à profit les fonctions de rappel et de rendez-vous. Ou colle des post-it sur les portes, sur ton bureau ou à d'autres endroits bien visibles.

Arriver en retard, c'est du passé!

Enregistre des rappels dans ton téléphone portable pour qu'il t'envoie des notifications des choses à faire en temps utile ou organise-toi à l'ancienne en utilisant un calendrier.

Agis!

Planifie ce que tu as à faire: organise les sujets à apprendre, les devoirs à la maison, les unités d'entraînement, etc. Là-aussi, ton téléphone portable peut t'être utile... Fixe-toi des délais, note les exercices et passe à l'exécution!

Le chaos, ce n'est pas cool!

Lorsque ta propre chambre ressemble à un champ de bataille, c'est qu'il est temps de faire quelque chose... Essaie donc de faire le tri dans ton armoire, tes tiroirs et autres coffres de rangement. Tu pourras le constater par toi-même: on y voit plus clair et on se sent mieux dans une chambre bien rangée!

Ne te laisse pas distraire!

Cherche un endroit tranquille. Garde ton téléphone, tes magazines et tout ce qui pourrait te distraire hors de portée. Éteins la télévision, la radio et l'ordinateur. C'est super efficace!

Fais-le!

La plupart du temps, il n'est pas utile de se lancer dans un marathon. Un sprint suffit: fixe-toi des objectifs modestes mais réalisables. Des tâches considérables peuvent aussi être accomplies de manière simple, en fonctionnant par étapes.

Ne te laisse pas démonter!

Respire à fond, compte jusqu'à 20 et reste cool: il est possible d'empêcher les réactions «explosives» et impulsives. C'est même souvent très facile.

Concentre-toi sur **TES POINTS FORTS!**

Pour réussir, il faut se concentrer sur ce que l'on sait le mieux faire; c'est là un secret aussi ancien que bien connu. Les personnes atteintes de TDAH ne manquent d'ailleurs pas de talents spéciaux. Il s'agit de les mettre à profit et de les approfondir. En effet, ces points forts permettent aux patients atteints de TDAH de prendre indiscutablement l'avantage.



Penser est ton atout!

Les personnes atteintes de TDAH ont souvent l'esprit rapide comme l'éclair.

C'est là un net avantage dans la vie.

Fais preuve d'intelligence et de créativité!

Bien souvent, les personnes présentant un TDAH sont très créatives et ne sont jamais à court d'idées originales. À l'école, pendant ta formation et dans ta carrière, c'est là un vrai plus.

Trouve les meilleures solutions!

Alors que d'autres doivent réfléchir longtemps pour trouver des solutions, les personnes atteintes d'un TDAH parviennent pratiquement d'emblée à des solutions ou des réponses originales. Les autres ne peuvent qu'en rêver!

Être compréhensif est ton point fort!

Le fait que nous puissions nous mettre à la place de l'autre rend l'être humain particulier. Et c'est un point fort qu'ont de nombreuses personnes avec un TDAH. Mets ce point fort à profit, ton entourage t'en sera reconnaissant!

Aider, ça aide!

La serviabilité caractérise de nombreuses personnes atteintes d'un TDAH. Et c'est là une bonne chose. En effet, une personne serviable éveille la bienveillance de ses semblables et se fait de très bons amis.

Sois juste et équitable!

Un sens aigu de la justice est souvent présent en cas de TDAH. C'est une chose que beaucoup de gens savent généralement apprécier. Fais-toi des amis grâce à ton sens de la justice!

TROUVER DES INTERLOCUTEURS, ACCEPTER DE L'AIDE.



Afin que ce ne soient pas les problèmes dus au TDAH qui figurent au premier plan, mais au contraire les possibilités liées au TDAH, il faut recourir à l'aide de professionnels. Parmi eux figurent ton médecin de famille, de même que tes parents et des spécialistes des domaines les plus divers.



Les parents

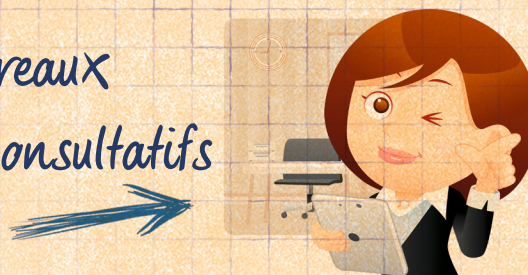


Amis

Médecins



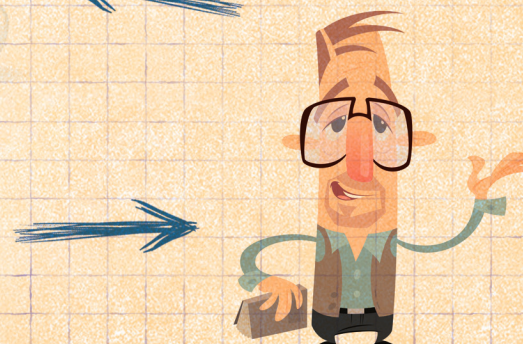
Bureaux
consultatifs



Thérapeutes



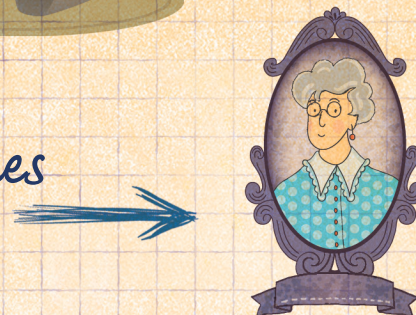
Professeur-
médiateur



Psychologue scolaire



Parents proches



Le traitement multimodal, DE QUOI S'AGIT-IL?

Le TDAH se manifeste sous autant de formes différentes qu'il y a de patients qui en sont atteints. Autrement dit, le traitement du TDAH varie au cas par cas. Les traitements médicamenteux jouent à cet effet un rôle tout aussi important que les thérapies comportementales ou l'entraînement en commun avec l'entourage social (parents, frères et sœurs, etc.). La pratique d'un sport et l'activité physique peuvent aider à dépenser l'énergie excédentaire. Les enseignants de même que des interlocuteurs de confiance au sein de l'entourage peuvent directement ou indirectement être impliqués dans le cadre du traitement.

Traitement médical:

Le dosage correct mène au succès: des préparations médicales éprouvées et validées facilitent considérablement le quotidien avec le TDAH. Évoque ce sujet avec ton médecin!

Thérapie comportementale:

Lorsque tout semble devenir incontrôlable, il est possible d'apprendre à reprendre les choses en main. Parallèlement au traitement médical, l'instauration d'une thérapie comportementale en complément peut faire de véritables miracles...

Prise en charge psychologique:

Les peurs, le manque de confiance en soi, les incertitudes... Lorsque tu rencontres des problèmes au niveau psychique, ne crains pas d'aller voir un psychologue ou un thérapeute. Beaucoup de gens le font. Et cela les aide effectivement!

Formation des parents:

La famille est souvent stressée; c'est la raison pour laquelle une formation des parents ainsi que des frères et sœurs peut être mise en œuvre. On y apprend à se comprendre les uns les autres. Et lorsque l'on y parvient, le stress disparaît comme par magie...

Sport:

C'est vrai: le sport n'est pas une thérapie. Mais il y contribue aussi. Tu dépenses de l'énergie, tu noues des contacts avec d'autres personnes et tu éprouves du plaisir et de la joie dans le fait de bouger ou de jouer...

TES MÉDOCS.

En cas de TDAH, les substances appelées stimulants ont fait leurs preuves en tant que traitement de premier choix. En raison des expériences très positives réalisées avec ce principe actif, c'est au méthylphénidate que l'on fait le plus souvent appel. Cette substance régule la transmission des stimuli dans le cerveau et veille ainsi à ce que l'attention ne soit pas constamment dirigée vers de nouveaux stimuli. Le méthylphénidate améliore la capacité à l'auto-contrôle et à la gestion de ses propres sentiments.

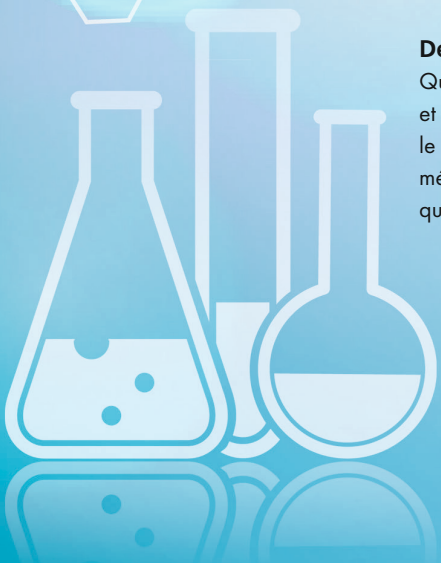
C'est avant tout une question d'ajustement

L'efficacité ou la non-efficacité d'un médicament contre le TDAH est une question de dosage ou d'ajustement (en langage médical: «titration») du traitement d'un patient.

Une fois la dose correcte déterminée, le traitement médicamenteux du TDAH peut entraîner des résultats spectaculaires. Dans de rares cas, des effets secondaires peuvent également survenir. La plupart du temps, ils sont peu importants et peuvent en général être maîtrisés en ajustant la dose.

Demande au médecin!

Quel est le médicament qui te convient et de quoi faut-il tenir compte? Tu le sauras en le demandant à ton médecin. Lui sait ce qui est bon et ce qui compte vraiment.



ENTRAÎNEMENT COMPORTEMENTAL.

Les êtres humains ne sont pas des machines. Nous ne réagissons pas automatiquement à ce qui nous arrive. Nous pouvons apprendre à gérer différentes situations. C'est ce sur quoi se fonde également la thérapie comportementale. Il est ainsi possible de «désapprendre» les comportements inappropriés, comme par exemple «exploser» pour les problèmes les plus minimes. Mais cela ne se fera peut-être pas du jour au lendemain. Toutefois, celui qui y parvient a vraiment beaucoup progressé. L'entraînement comportemental peut d'ailleurs être réalisé seul ou en groupe. Cela est certainement même possible près de chez toi...

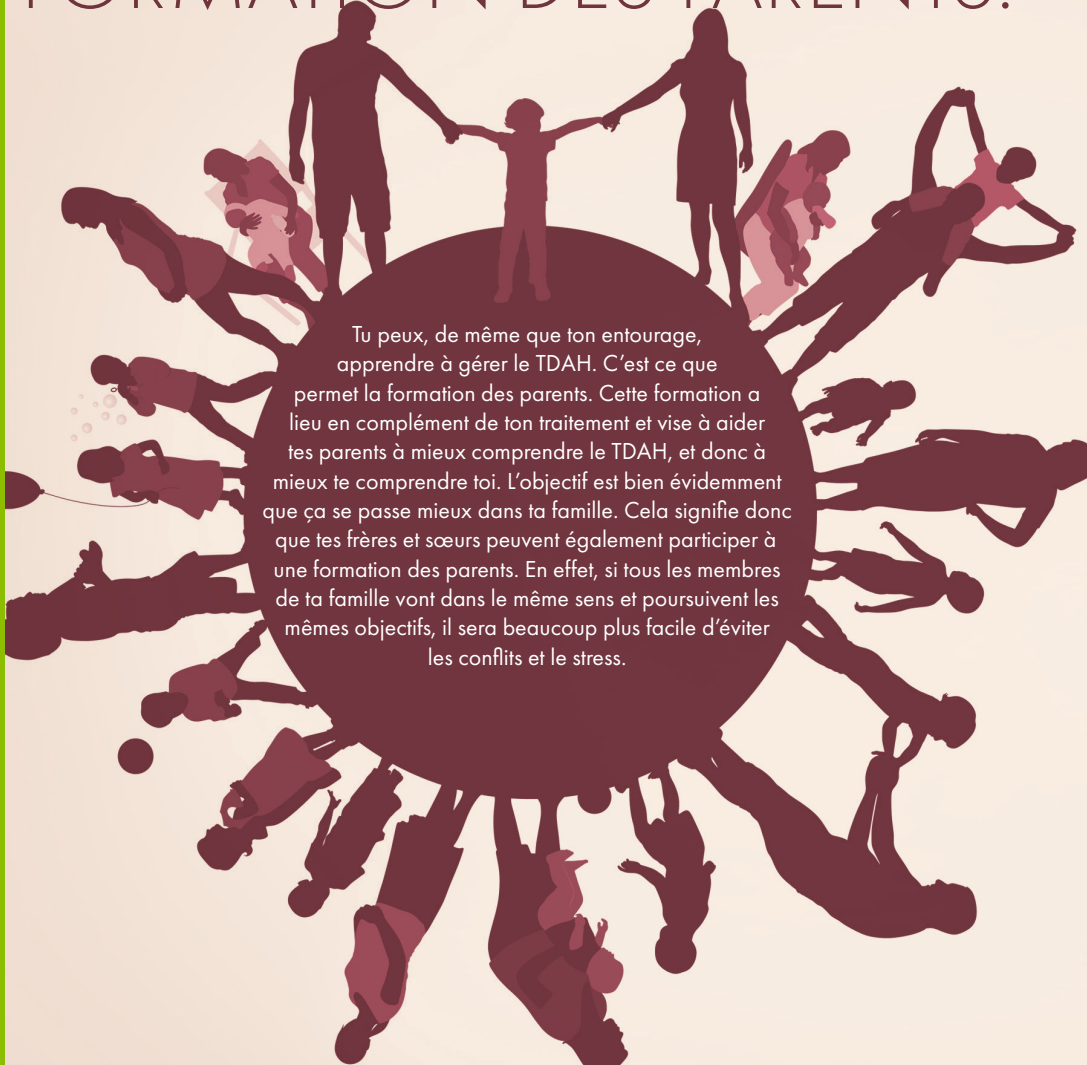
Avant que quelque chose ne te fasse réellement sortir de tes gonds, essaye de faire l'exercice suivant. Tu verras, cet exercice te permettra de te détendre et de réfléchir.



1. Garde ton calme et respire bien à fond!
2. Compte lentement jusqu'à 20 dans ta tête!
3. Réfléchis bien avant de parler ou d'entreprendre quoi que ce soit!



FORMATION DES PARENTS.

A large, dark purple circle is the central focus. Around it, numerous silhouettes of people in various poses are arranged in a circular pattern, some holding hands, creating a sense of a community or family. The silhouettes are in shades of purple and pink.

Tu peux, de même que ton entourage, apprendre à gérer le TDAH. C'est ce que permet la formation des parents. Cette formation a lieu en complément de ton traitement et vise à aider tes parents à mieux comprendre le TDAH, et donc à mieux te comprendre toi. L'objectif est bien évidemment que ça se passe mieux dans ta famille. Cela signifie donc que tes frères et sœurs peuvent également participer à une formation des parents. En effet, si tous les membres de ta famille vont dans le même sens et poursuivent les mêmes objectifs, il sera beaucoup plus facile d'éviter les conflits et le stress.

Psychomotricité.

Certaines circonstances psychiques (stress, concentration, émotions, etc.) influencent la motricité spontanée, c'est-à-dire notre manière de nous mouvoir «automatiquement». Mais la réciproque est également vraie: la manière dont nous bougeons détermine aussi la façon dont nous nous sentons. Ces relations de cause à effet ont été découvertes puis développées en un traitement dès les années 1960. À l'heure actuelle, de nombreux professionnels se sont spécialisés dans ce domaine. Ce sont souvent des ergothérapeutes et des physiothérapeutes qui ont suivi une formation complémentaire. De nombreux thérapeutes du langage et enseignants spécialisés se sont également formés dans ce domaine.

La psychomotricité favorise:

La compétence du Moi:

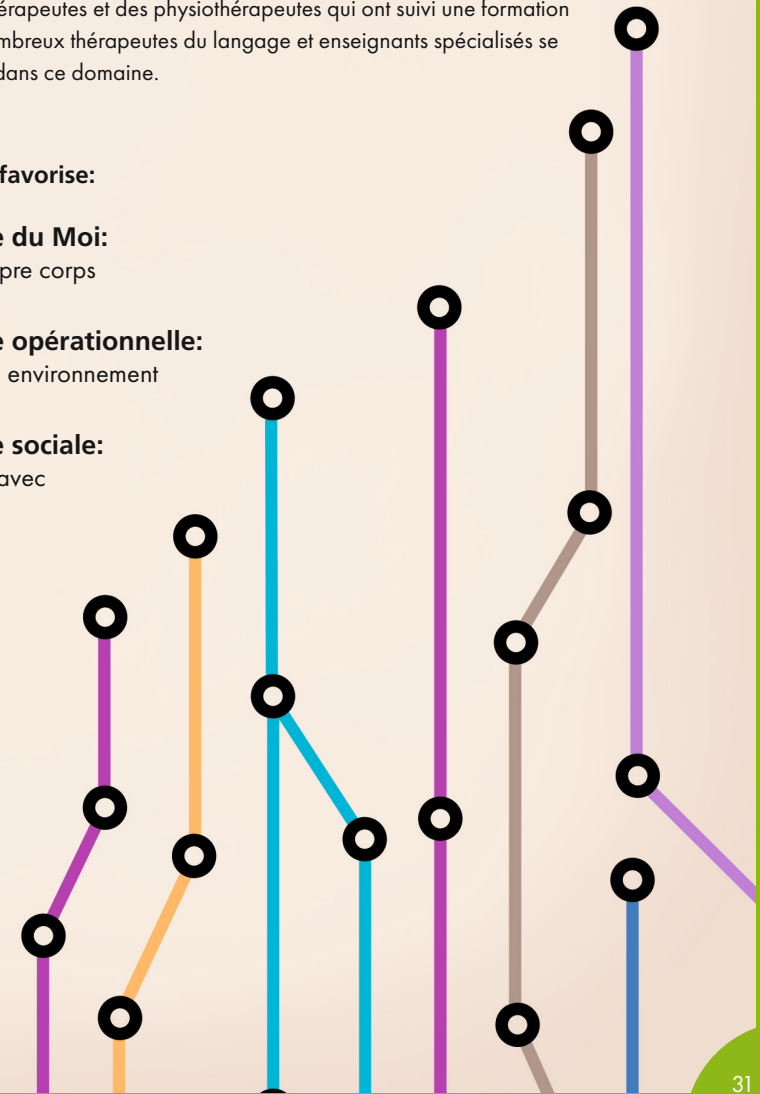
percevoir son propre corps

La compétence opérationnelle:

interagir avec son environnement

La compétence sociale:

entrer en contact avec les autres





LE TDAH, IL TE REND CRÉATIF!

Être créatif, c'est cool!

Les thérapies, les médicaments, le sport, les exercices, les entretiens, etc., tout cela te permet de gérer ton TDAH. Mais il existe également d'autres moyens de t'aider toi-même. En voici un: fais preuve de créativité! L'écriture, la peinture, la BD, la musique, le chant, la danse et bien d'autres activités encore: il existe des centaines de manières de laisser libre cours à ta créativité. – Tout comme beaucoup d'autres artistes, chanteurs et stars, eux-aussi atteints de TDAH et qui ont néanmoins su enthousiasmer beaucoup de monde grâce à leurs idées et à leurs œuvres.

Envoie-nous tes chansons, textes,
BD et autres créations:

iamcreative@medice.de



SALMON PHARMA

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY



Salmon Pharma GmbH

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

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