

## Drapeaux rouges – TDAH chez l’adulte

par Heidi Bernhardt, IA

Tout le monde a certains de ces symptômes à l’occasion, mais les adultes atteints d’un TDAH en souffrent constamment ce qui a un impact fonctionnel significatif sur leur vie. Ces symptômes peuvent être assez constants, variés selon la situation ou fluctués sans contrôle.

### Problèmes avec l’attention

- Incapable d’être attentif pendant un certain temps, particulièrement lors de la lecture, faire de la paperasse ou en travaillant sur des choses ennuyantes
- Facilement distrait par ce qui l’entoure – difficulté à rester concentré si entouré de bruits
- Incapable de porter une attention particulière aux détails ou fait des erreurs d’inattention
- Être hyper concentré et incapable à recentrer son attention sur des choses plus importantes, surtout lors d’activités stimulantes
- Difficulté à donner une priorité selon le niveau d’importance et non d’intérêt
- Oublie de terminer une tâche même si routinière
- Égare fréquemment ses choses nécessaires à ses activités
- Faible capacité d’écoute
- Difficulté à demeurer concentré lorsqu’on lui parle
- Difficulté à se concentrer lors de la lecture

### Problèmes avec l’hyperactivité

- A la bougeotte, remue souvent les mains ou les pieds, etc.
- Sentiment d’agitation interne
- Sensation que son cerveau n’arrête pas
- Incapable de se détendre

- Parle souvent trop
- Recherche l'excitation et les activités à haut risques
- Essaie de faire trop de choses en même temps

#### Problèmes avec l'impulsivité

- Achats impulsifs
- Parle à des moments inappropriés
- Interrompt ou laisse échapper des réponses
- Fait des choix impulsifs
- Parle sans réfléchir – dit des choses blessantes ou impolies
- Devient facilement ennuyé
- Agit sans réfléchir aux conséquences

#### Problèmes avec les fonctions exécutives

- Difficulté à donner une priorité aux tâches
- Désorganisé – maison, bureau et véhicule automobile en désordre
- Procrastination
- Difficulté à commencer et à terminer des tâches/projets
- Difficulté à gérer son temps – souvent sur ou sous-estime le temps requis pour faire quelque chose
- Difficulté à planifier
- Incapable de penser aux conséquences lors de décisions
- Sentiment de non-réussite
- Commence plusieurs projets sans les terminer

- Délègue les tâches organisationnelles aux autres

#### Difficultés à gérer ses émotions

- Réagit de façon plus émotive que les autres
- Excès émotifs
- Impatience
- Irritabilité
- Difficulté à demeurer motivé
- Hypersensible aux critiques
- Faible tolérance à la frustration
- Changements d'humeur
- Excès de colère
- Colère peut disparaître rapidement ou demeurer plus longtemps que la normale

#### Drapeaux rouges additionnels

- Difficultés relationnelles
- Difficulté avec ses habiletés sociales
- Change souvent d'emploi et pertes d'emploi
- Moins de satisfaction au travail
- Moins d'années de scolarité et difficultés à l'école
- Plus de problèmes disciplinaires à l'école
- Plus d'un emploi
- Choisit des emplois plus actifs et moins concentrés sur les détails

- Difficultés financières – difficulté à payer ses comptes en temps et à gérer ses finances
- Rendement plus faible au travail – ne remet pas ses projets en temps, manque des rendez-vous et des rencontres
- Souvent en retard à des rendez-vous et à des activités sociales
- Abus de substances incluant alcool, café, cigarettes et marijuana
- A plus d'accidents automobiles et d'excès de vitesse
- A plus de blessures corporelles
- A plus de difficultés à respecter les règles et plus d'interaction avec le système judiciaire
- Faible estime de soi
- Difficulté à gérer le stress
- Dépression légère persistante
- Inquiet lorsqu'inattentif
- Difficultés à maintenir des attitudes parentales cohérentes
- Incapable de reconnaître son propre comportement et ses effets sur les autres