

Interventions psychologiques auprès des adultes atteints d'un TDAH

Par le Dr Davin Teplin, PsyD., C.Psych.

Le TDAH est un trouble neurologique fortement héréditaire. Cependant, son impact sur le fonctionnement peut entraîner des conséquences psychologiques significatives. Ainsi, lorsqu'on parle de traitement et d'interventions, nous devons mettre l'accent sur une approche intégrée qui inclut tant une médication psychotrope qu'une combinaison d'interventions psychologiques.

Bien que l'essentiel de cette présentation porte surtout sur les interventions en psychologie auprès des adultes atteints d'un TDAH, il serait négligent de ma part de ne pas reconnaître l'utilité et l'efficacité pour plusieurs d'une médication psychotrope et plus particulièrement des stimulants dans le traitement du TDAH chez les adultes.

Évidemment, la médication n'est pas non plus une panacée et ne peut cibler tous les aspects du trouble de l'attention. Il est essentiel de reconnaître que même lorsque les diagnostics et les traitements sont identiques, il n'y a pas deux patients adultes atteints d'un TDAH qui envisagent leur traitement, se présentent ou répondent au traitement de façon identique. Pour cette unique raison, il est nécessaire de mettre l'accent sur un plan de traitement individualisé.

Ceci est tout particulièrement important lorsque l'on considère que seulement le tiers des adultes atteints d'un TDAH ont ce qu'on appelle un TDAH pur, soit sans autre trouble psychiatrique concomitant. Les deux tiers d'entre eux ont en effet des troubles

psychiatriques concomitants, dont différentes formes de dépression, de l'anxiété, des dépendances (ex. : alcool, drogues, jeu, sexe), souffrent d'insomnie, de perturbations alimentaires ou de troubles de la personnalité (surtout de la personnalité limite et de troubles de la personnalité antisociale).

Bien que plusieurs formes d'interventions psychologiques existent, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est celle qui a probablement été le plus étudiée au cours des dernières années. Ici, le terme, *cognitivo* réfère aux pensées, aux attitudes et aux croyances de l'individu que ce soit celles du présent ou celles qui perdurent depuis l'enfance. Traditionnellement, la TCC s'intéresse aux pensées spontanées de la personne ainsi qu'à leur nature et à leur impact sur la façon d'agir et de penser de l'individu.

Un autre type de TCC s'intéresse aux schémas ancrés ou croyances profondes de la personne envers elle-même, les autres et le monde ainsi qu'à la façon dont ces schémas ou croyances influencent les modes d'adaptation et de résolution de problèmes de la personne. Évidemment, avec le temps, ceux-ci sont maintenus et renforcés. Ceci est particulièrement apparent chez les adultes qui ont un TDAH. Plusieurs d'entre eux, ayant expérimenté des difficultés tout au long de leur vie, se sentent nuls, défectueux, incompetents, inadéquats et doutent d'eux-mêmes.

Lorsqu'on a recours à la TCC dans la pratique clinique quotidienne pour le traitement du TDAH chez l'adulte, on utilise, dans la plupart des cas, une TCC non-traditionnelle. Il peut être nécessaire de modifier certains aspects de la TCC traditionnelle car ce n'est pas tous les adultes atteints d'un TDAH qui peuvent tolérer les formes traditionnelles de thérapie, telles que l'exploration des schémas ancrés et des croyances profondes.

Une autre raison pour laquelle la TCC risque de ne pas convenir à tous les adultes atteints d'un TDAH est que la TCC traditionnelle s'appuie beaucoup sur des travaux à faire à la maison, la tenue d'un registre, etc., et que la tâche est simplement trop difficile pour certains adultes atteints d'un TDAH. Certains ne veulent pas s'astreindre à ce travail, pas nécessairement de façon oppositionnelle, mais parce qu'ils ont de la difficulté à demeurer concentré ou à se rappeler d'apporter le travail de la dernière session.

Dans l'optique de la TCC, nous cherchons souvent à donner aux adultes qui ont un TDAH des compétences pratiques car le TDAH qui n'est pas traité et géré demeure un trouble qui nuit sérieusement à la qualité de vie. Bien sûr, le trouble se situe sur un continuum et ses conséquences peuvent varier considérablement d'un adulte à l'autre. Mais l'impact du TDAH dans les principaux domaines de vie d'un individu est très communément négatif : milieu académique, de travail ou lié aux activités professionnelles; relations intimes; relations avec la famille et les amis ainsi que fonction parentale.

Les aspects comportementaux de la TCC sont donc importants, pratiques et bénéfiques pour les adultes atteints d'un TDAH. Plus particulièrement, l'acquisition de techniques comportementales variées de même que de stratégies et d'interventions visant à gérer la colère, le faible niveau de tolérance à la frustration, la rage au volant, la difficulté à gérer son temps, la désorganisation, la procrastination, la tendance à agir sur le vif et à laisser échapper des commentaires blessants ou insensibles, la difficulté à respecter l'espace personnel d'autrui et à lire les indices en situations sociales (qu'ils soient de nature verbale ou non-verbale) seront grandement bénéfiques.

Il a été démontré que la TCC était efficace pour le traitement des troubles de l'humeur, des troubles de l'anxiété, des troubles liés aux toxicomanies, des troubles de l'alimentation, du jeu pathologique, de l'insomnie primaire, du TDAH chez l'adulte et des troubles de la personnalité. Ceci est particulièrement important puisque, tel que mentionné précédemment, plusieurs adultes qui ont un TDAH ont aussi un ou plus d'un autre trouble concomitant qui requiert aussi un traitement psychothérapeutique.

La prévention des rechutes peut être particulièrement bénéfique pour les adultes atteints d'un TDAH qui ont aussi des problèmes concomitants de toxicomanie, de jeu, d'alimentation ou de sexualité. Une telle intervention vise à enseigner au patient une variété de compétences cognitives et comportementales qui vont l'aider à éviter soit une réapparition légère des problèmes ou l'aider à les garder sous contrôle, soit un retour en force des problèmes aux niveaux d'avant à la suite d'une période d'abstinence. Il est ici d'une importance particulière d'aider les patients à identifier les situations qui présentent des risques élevés de mener à des problèmes potentiels en vue de faire quelque chose face à ces situations.

La thérapie de couple est une autre forme de traitement pouvant être utile pour l'adulte atteint d'un TDAH. Le recours à cette forme de thérapie peut aussi nécessiter qu'on en modifie l'approche traditionnelle pour l'adulte ayant un TDAH. Lorsque l'un des partenaires ou les deux partenaires dans le couple ont un TDAH, il devient important de démêler ce qui est spécifiquement relié au TDAH de ce qui constitue des dynamiques et situations habituelles à l'intérieur des couples.

Avoir un diagnostic de TDAH en tant qu'adulte ne signifie pas que la condition est responsable de chaque aspect de la vie de la personne. Comme d'autres parmi la population en général, l'adulte qui a un TDAH peut aussi avoir besoin de travailler

certain aspects de sa croissance personnelle ou de gérer certaines périodes ou certains événements de sa vie en allant en psychothérapie.

La psychoéducation est aussi essentielle dans le traitement du TDAH chez l'adulte. Les patients adultes atteints d'un TDAH devraient être fortement encouragés à s'éduquer eux-mêmes autant qu'ils le peuvent au sujet de leur condition. Il y a aujourd'hui plusieurs sources d'information facilement disponibles dont des manuels, articles, magazines sur le TDAH, ateliers, conférences virtuelles, de même que des webinaires et des baladodiffusions sur internet. De façon additionnelle, il y a aussi des associations d'adultes atteints d'un TDAH qui fournissent à leurs membres de nombreuses ressources.

Finalement, la thérapie familiale peut aussi être bénéfique pour certains patients adultes et leur famille. Évidemment, nous savons que l'hérédité joue un rôle dans le TDAH et, en tant que tel, le TDAH se retrouve souvent chez d'autres membres de la famille. Ainsi, un seul ou les deux parents peuvent être atteints d'un TDAH de même qu'un ou plusieurs de leurs enfants.

Cependant, chaque cas est unique et, selon les familles, la thérapie peut être utile ou contre-indiquée. Dans certains cas, il peut aussi être difficile de discerner si les difficultés et dynamiques familiales sont de nature systémique, en lien avec l'impact que les membres atteints d'un TDAH peuvent avoir sur l'unité familiale en tant que telle ou si elles sont dues à une combinaison de différents facteurs.

En conclusion, le TDAH chez l'adulte est un trouble sérieux qui, lorsqu'il n'est pas traité et géré, a des conséquences majeures dans la vie de l'individu.

