

## **Le traitement du TDAH chez l'adulte par Heidi Bernhardt, IA**

Le traitement du TDAH chez l'adulte devrait être multimodal.

### **Premières étapes**

1. Éduquer les adultes atteints d'un TDAH et leur famille sur le TDAH
2. Examiner et analyser les atteintes fonctionnelles des symptômes sur cet individu
3. Discuter et mettre en place des stratégies d'adaptation propres à cet individu
4. Mettre en place les accommodements requis à la maison et au travail pour contrer les atteintes fonctionnelles
5. Effectuer un suivi pour réévaluer les stratégies d'adaptation et les accommodements mis en place, et discuter des options de traitement: avec un psychologue ou autre thérapeute (TCC, prise de conscience, thérapie), coach en TDAH et/ou médecin (médicaments).

### **Éduquer votre famille et vous-même**

La première et la plus importante étape est s'éduquer soi-même et les autres au sujet du TDAH. Le TDAH peut avoir des impacts fonctionnels significatifs sur presque toutes les sphères de votre vie: travail, maison, relations avec les autres, finances, santé physique et psychologique. Bien que les symptômes généralisés nous aident à diagnostiquer la maladie, leurs impacts sur l'individu dépendent de nombreux facteurs: le type, la gravité, les traits de personnalité, les troubles comorbides et les stratégies d'apprentissage saines ou malsaines. L'éducation de votre famille sur le TDAH peut être l'une des étapes les plus bénéfiques pour réparer les torts passés causés par des comportements dus au TDAH. Comprendre que l'oubli ou l'impulsivité n'est pas due par négligence, mais plutôt causée par une maladie peut grandement aider à guérir certaines douleurs et confusions. Cependant, cette connaissance doit être suivie par une ouverture d'esprit au changement et à la mise en œuvre de stratégies et de traitement. Le TDAH n'est pas une excuse permanente pour des mauvais comportements. Approfondir ses connaissances sur le TDAH peut réduire les impacts et améliorer les comportements afin d'obtenir une vie plus heureuse et plus de enrichissante.

**Group D'entraide**

**Club TDAH**

**CLUB TDAH** est une ressource que CADDAC offre aux adultes atteints par un TDAH, un milieu dont les adultes peuvent discuter leurs expériences et leurs problèmes avec le TDAH. Club TDAH a trois composantes:

Un groupe de discussion sur Facebook

Un balado bihebdomadaire

Un compte Twitter

Pour les questions et les commentaires, contactez [contact@clubadhd.ca](mailto:contact@clubadhd.ca)

### **Exercices**

L'exercice physique produit plusieurs hormones qui peuvent avoir un impact bénéfique sur le fonctionnement du cerveau et l'apprentissage.

<http://add.about.com/od/treatmentoptions/a/ratey.htm>

<http://www.additudemag.com/adhd/article/3142.html> <http://www.everydayhealth.com/add-adhd/can-you-exercise-away-adhd-symptoms.aspx>

### **Traitement psychosocial**

**La thérapie cognitive comportementale** est un type de thérapie qui met l'accent sur les émotions dysfonctionnelles, les comportements inadaptés et le processus cognitif qui ont un impact fonctionnel sur la vie quotidienne de l'individu.

### **Les Interventions psychosociales pour le TDAH adulte**

Le traitement et les interventions pour le TDAH adulte devraient être combinés avec la médication et les interventions psychologiques. **LIRE LA SUITE**

<http://www.additudemag.com/adhd/article/9129.html>

<http://www.psychologytoday.com/blog/here-there-and-everywhere/201210/cbt-adhd-interview-mary-solanto-phd>

**Un coach en TDAH** peut aider à identifier des difficultés et des stratégies d'adaptation tout en fournissant un sens de responsabilité et de soutien.

<http://www.help4adhd.org/living/coaching/WWK18>

<http://psychcentral.com/lib/adhd-coaching-9-tips-to-find-the-right-coach/0008079>

L

**a prise de conscience** peut aider à une meilleure sensibilisation de l'attention, gérer le stress, réduire les pensées impulsives et avoir une attitude moins critique face aux symptômes du TDAH.

<http://psychcentral.com/lib/mindfulness-skills-useful-in-addressing-adhd/0004286>

<http://www.psychologytoday.com/blog/here-there-and-everywhere/201206/adhd-mindfulness-interview-lidia-zylowska-md>

Difficultés relationnelles et familiales

<http://www.addresources.org/how-untreated-adhd-can-affect-our-relationships>

<http://psychcentral.com/lib/relationships-and-adhd-obstacles-and-solutions/0003085>

<http://psychcentral.com/lib/adhds-impact-on-relationships-10-tips-to-help/0008563>

### **Pharmacothérapie**

La pharmacothérapie peut faire partie du plan de traitement en combinaison avec des stratégies d'adaptation et des accommodements. Elle peut aider au traitement psychosocial. Cependant, la pharmacothérapie ne devrait pas être considérée comme l'unique forme de traitement surtout si l'éducation sur le TDAH n'a pas encore eu lieu. Les médicaments peuvent être extrêmement utiles pour un grand nombre d'adultes atteints d'un TDAH, en particulier pour gérer l'attention, mais ils ne feront pas disparaître tous les symptômes du TDAH comme par magie. Les adultes doivent avoir une discussion sérieuse avec leur médecin au sujet de la pharmacothérapie et des symptômes qui pourraient ou non diminuer. Les effets secondaires possibles doivent être examinés en détail avant de commencer un traitement pharmacologique. Les avantages et les risques de tout traitement, pharmacologique ou psychosocial, de même que les avantages et les risques de ne pas traiter la maladie, doivent être discutés avec les professionnels de la santé afin de prendre une décision libre et éclairée.

### **Médicaments**

- Types de médicaments disponibles pour le traitement du TDAH
- Médicaments à libération prolongée vs médicaments à courte durée
- Médicaments non stimulants
- La pharmacothérapie débute par une période d'essai de médicaments.

Dans les cas simples de TDAH, la gestion des médicaments est assez simple et généralement très efficace avec des effets secondaires minimes. Le type de médicaments le plus souvent utilisé sont les médicaments stimulants. Auparavant, il existait deux types de médicaments stimulants à courte durée ou à libération intermédiaire: le méthylphénidate et la dextroamphétamine. Les médicaments stimulants sont des substances contrôlées et sont donc strictement réglementés. Cependant, ils sont disponibles depuis plus de soixante-dix ans et des milliers de recherche ont été publiées détaillant leur sécurité et leur efficacité. Au cours des dix dernières années, le développement de médicaments à libération prolongée qui doivent être pris une seule fois par jour ont considérablement amélioré le choix des médicaments pour

le TDAH. Un médicament à libération prolongée permet d'éviter la fluctuation de l'efficacité du médicament ou de causer des pics et des creux pendant la journée. Ils sont généralement efficaces le jour, au travail ou à l'école, et en début de soirée. Une fois le bon dosage obtenu dans la circulation sanguine générale, un certain contrôle des symptômes est immédiatement ressenti. Certains adultes métabolisent ces médicaments plus rapidement que d'autres et la durée des effets peut ne pas être aussi longue. Ces médicaments sont généralement disponibles sous une forme qui rend plus difficile le risque d'abus. Actuellement au Canada, il existe deux médicaments à libération prolongée de méthylphénidate: Biphentin et Concerta, ainsi qu'une version générique du Concerta. (Consulter notre site pour plus d'information sur les médicaments génériques.) Les médicaments à base de dextroamphétamine disponibles sont: Adderall XR (sels d'amphétamine mixtes) et Vyvanse (dimésylate de lisdexamfétamine).

Il existe aussi des médicaments non stimulants disponibles au Canada, classés comme inhibiteurs du recaptage de la noradrénaline. L'ingrédient de ce médicament est le chlorhydrate d'atomoxétine et son nom commercial est Strattera. Ce médicament doit être pris pendant six à huit semaines avant que son efficacité maximale puisse être atteinte. Votre médecin peut choisir ce médicament si vous avez des problèmes avec l'anxiété ou des tics.

Avec les médicaments à courte durée et à libération prolongée, les adultes peuvent maintenant choisir le médicament le mieux adapté à leurs besoins. Les adultes qui ont de la difficulté à se souvenir de prendre leurs médicaments ou qui ont besoin de se concentrer pendant de longues périodes pendant la journée peuvent préférer les médicaments à libération prolongée. Toutefois, pour d'autres adultes qui nécessitent de la concentration que pendant de brèves périodes de temps, ils peuvent aimer mieux les médicaments à

courte durée. Si un adulte n'a besoin de médicaments qu'à des moments de haute concentration, il peut choisir un médicament qui agit pendant trois à quatre heures seulement.

Il est possible que le premier médicament essayé ne vous convienne pas. Généralement, les médecins commencent par une faible dose pour ensuite augmenter progressivement (commencer lentement). Cela peut prendre un certain temps avant de découvrir si vous répondez bien au traitement. Heureusement, 80% des personnes se disent satisfaites au premier type de médicament stimulant essayé. De ces 20% non satisfaits, 80% d'eux répondent positivement à un autre type de médicament stimulant. Les effets secondaires peuvent également être un problème avec un type de médicament stimulant et pas pour un autre. Cette approche d'essai et d'erreur ne signifie pas que votre médecin est inexpérimenté. Les individus réagissent différemment aux médicaments. Bien que cette question soit actuellement sous étude, nous ne savons pas quel médicament est préférable pour tel sous-type du TDAH ou tel type de personne, sans faire un essai de médicaments.

#### **Information sur des thérapies/traitements alternatifs**

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adult-adhd/basics/alternative-medicine/con-20034552>

Vous pouvez consulter l'article du *Canadian Pediatric Society's Psychosocial Paediatrics Committee* [par ce lien](#).

#### **Défis du traitement pour un TDAH**

Présentement, notre plus grand défi dans le traitement du TDAH chez l'adulte est de trouver des médecins qualifiés, disponibles (listes d'attente) et prêts à prendre de nouveaux patients atteints d'un TDAH. Jusqu'à tout récemment, le TDAH était considéré comme un trouble de l'enfance et on croyait que les symptômes du TDAH disparaissaient lorsque l'enfant devenait un adolescent. Mais nous savons maintenant que plus de 60% des adultes continueront à présenter les principaux symptômes à l'âge adulte. Au Canada, la plupart des enfants atteints d'un TDAH sont traités par des pédiatres ce qui provoque un problème de suivi lorsque ces enfants deviennent adolescents et adultes. En raison de cette pénurie, certains pédiatres peuvent être contraints de traiter les parents de leurs patients puisque le traitement d'un parent atteint d'un TDAH peut être un atout important pour l'enfant. Étonnamment, il

existe des psychiatres qui croient encore que le TDAH n'existe pas à l'âge adulte malgré des décennies de recherche qui démontrent clairement le contraire. Si votre médecin vous dit que le TDAH chez l'adulte n'existe pas, trouvez un autre médecin.

Vu le manque de psychiatres dans le domaine du TDAH, ce sont les médecins de famille qui assurent le suivi adultes atteints d'un TDAH. Tranquillement, les médecins de famille deviennent plus à l'aise avec les médicaments pour le TDAH, mais ils ont peu d'expertise ou de temps pour faire des évaluations, fournir de l'éducation ou des conseils aux patients adultes atteints d'un TDAH. Certains psychologues et autres professionnels de la santé, tels que travailleur social, coach et thérapeute, peuvent être formés

dans le domaine du TDAH. Toutefois, ces professionnels ne sont pas couverts par les régimes provinciaux de soins de santé et peuvent être très coûteux. La plupart des régimes privés de soins de santé couvrent les coûts de psychologue jusqu'à 500,00 \$ par année par personne.

La plus importante étape d'un traitement pour le TDAH est s'éduquer soi-même. Plusieurs documents sont disponibles sur notre site, dans nos bulletins électroniques trimestriels et dans notre "Trousse d'information sur le TDAH chez l'adulte".

Vous trouverez également sur notre site Web des listes de matériel éducatif provenant de sources fiables. Il existe des livres qui peuvent donner un aperçu de la façon dont le TDAH affecte le fonctionnement quotidien de l'individu. Ils fournissent également des informations sur des stratégies d'adaptation pour combattre les atteintes des fonctions exécutives. Lire sur les expériences de TDAH des autres peut permettre de mieux connaître et de découvrir des idées de stratégies qui pourraient vous aider à mieux vivre au quotidien vos symptômes du TDAH.

Puisque 4 sur 5 adultes atteints d'un TDAH souffrent également d'un trouble comorbide, une évaluation très approfondie est indispensable. Traiter uniquement le TDAH ne suffit pas s'il y a présence d'un autre trouble comme l'anxiété, la dépression, l'abus de substances et le trouble bipolaire (entre autres). Pour dépister de tels troubles, il faut effectuer un historique complet et une évaluation approfondie pendant le processus de diagnostic.