

Ce que les Adolescents ont besoin de savoir sur le TDAH

Qu'est-ce que le TDAH?

Le TDAH est classé comme un trouble neurobiologique, mais qu'est-ce que cela signifie?

Cela signifie que le cerveau d'une personne atteinte de TDAH s'est développé différemment et fonctionne différemment que le cerveau non atteint. Cependant, cela ne signifie pas que quelqu'un avec le TDAH n'est pas aussi intelligent que quelqu'un sans TDAH. En fait, le TDAH n'a aucun impact sur l'intelligence ou sur d'autres compétences et talents que vous pourriez avoir, donc avoir un TDAH ne signifie pas que vous ne pourrez pas réussir dans les choses que vous voulez faire. Certaines choses telles que la concentration et l'achèvement d'un travail peuvent continuer à être plus difficiles et nécessiter l'assistance, mais avec les stratégies, les accommodements et peut être le traitement vous atteindriez vos objectifs.

Il existe trois symptômes communs du TDAH ; la difficulté à réguler l'attention, l'hyperactivité et l'impulsivité. Nous savons également que les personnes atteintes de TDAH ont de la difficulté à régler et à exprimer leurs émotions de manière appropriée. Ils sont plus facilement frustrés et sont moins capables de traiter leur frustration de manière appropriée. En d'autres termes, ils réagissent de plus impulsivement et ont de la difficulté à exprimer des émotions intenses sans s'énerver, pleurer, etc. Ceux qui ont un TDAH peuvent aussi avoir plus de difficulté à relâcher des sentiments mauvais comme la colère au-delà de ce qui est considéré comme normale.

Les personnes atteintes de TDAH ne manifestent pas tous leurs symptômes de TDAH de la même manière, et n'ont pas tous le TDAH de la même gravité. Les symptômes du TDAH peuvent varier de légers à graves, et peuvent interagir avec l'hyperactivité, l'impulsivité, et d'autres troubles.

Les Trois Présentations Différentes du TDAH

Présentation Inattentive

Si quelqu'un a seulement un problème de règlement de son attention, on lui diagnostique la présentation principalement inattentive. Les adolescents ayant cette présentation n'auraient pas un problème important avec l'hyperactivité ou l'impulsivité.

Présentation Hyperactive-Impulsive

La présentation hyperactive-impulsive est très rare et signifie exactement ce que le nom ressemble. Les personnes atteintes de ce type de TDAH n'auraient aucun problème à régler leur attention. Les adolescents peuvent sortir de leur hyperactivité ou apprendre à la canaliser dans des activités plus productives comme les sports. Les adolescents et les adultes décrivent souvent cette présentation de TDAH comme ayant un sentiment interne d'agitation. Leurs pensées sont toujours occupées.

Présentation Mixte

La présentation la plus fréquente de TDAH s'appelle la présentation mixte. Si vous avez cette présentation, vous auriez des problèmes de règlement de votre attention, un niveau élevé d'activité et des problèmes avec l'impulsivité. L'impulsivité entraîne les adolescents d'agir avant de se souvenir ou de prendre en compte les conséquences des actions. Pendant l'adolescence, cela peut susciter des conséquences plus graves que dans l'enfance.

Les Moyens dans Lesquels le TDAH Pourrait Impacter les Adolescents

Attention

À l'école, les adolescents atteints de TDAH ont de la difficulté à faire attention, à maintenir leur concentration et à terminer leur travail à temps. Les sujets, les tâches et les enseignants qu'ils trouvent ennuyeux et répétitifs sont un plus grand problème que les choses qu'ils trouvent intéressantes. Il existe des stratégies que vous pouvez utiliser pour aider à résoudre ce problème, car nous devons tous faire des choses ennuyeuses à un certain moment.

Bien que la plupart des gens pensent que le TDAH n'est qu'un problème d'inattention, ce n'est qu'une partie du problème. Vous pourriez remarquer que, dans certaines situations, vous vous concentrez trop. Si quelque chose est stimulant comme jouer à un jeu d'ordinateur ou lire un texte ou si vous trouvez quelque chose très intéressant, vous ne pourriez peut-être pas vous déconcentrer ou transférer votre attention. D'autres peuvent mal interpréter ceci comme un signe que vous pouvez faire attention lorsque vous choisissez, mais trop se concentrer à certains moments est vraiment un symptôme du TDAH.

La plupart des gens ne le savent pas, mais le TDAH est l'incapacité à gérer l'attention, pas seulement un problème de faire attention. Il peut se manifester comme un problème avec l'inattention ou trop se concentrer, changer et prioriser l'attention peuvent tous être difficiles. Une façon de décrire le TDAH est que quelqu'un atteint du TDAH ne peut pas accéder au contrôleur dans son cerveau qui règle son attention.

Nous savons qu'une partie du cerveau qui est affectée par le TDAH s'appelle le lobe frontal. Bien que régler l'attention, cette partie du cerveau est utilisée pour le fonctionnement exécutif. C'est la partie qui peut être considérée comme le PDG, le chef d'orchestre ou le coordinateur du cerveau. Les compétences du fonctionnement exécutif comprennent des choses telles que l'organisation, la sagesse rétrospective, la prévoyance, la résolution de problèmes, la mémoire de travail, la gestion du temps et les compétences sociales. Pour plus d'informations sur ces compétences, veuillez accéder à la section « [Fonctionnement Exécutif](#). »

Quelques Exemples de Comment le TDAH Peut Vous Impacter

Lorsque vous essayez de faire attention, vous pouvez être plus facilement distrait par des bruits et d'autres choses qui vous entourent.

Vous pouvez également constater que vous avez des problèmes d'impulsivité, ou de la difficulté à vous arrêter suffisamment longtemps pour réfléchir avant d'agir. Obtenir des commentaires à ce sujet de quelqu'un en qui vous ayez confiance et qui comprend votre TDAH peut être utile.

Vous pourriez vous frustrer plus facilement que d'autres et avoir de la difficulté à contrôler votre réaction à cette frustration. Vous pourriez vous prendre aux autres et dire ou faire des choses que vous regretterez plus tard. Beaucoup d'adolescents et même d'adultes atteints de TDAH estiment que tout le monde autour d'eux ne comprend pas ce qu'ils éprouvent ou font. Cela peut être vrai dans une certaine mesure, surtout si d'autres ne comprennent pas le TDAH. Il peut être utile de mettre en œuvre des stratégies pour vous arrêter lorsque vous êtes impulsif afin que vous puissiez faire de meilleurs choix.

Vous pourriez remarquer que vous perdez souvent vos choses.

Vous auriez peut-être de la difficulté à penser à un problème et à trouver des solutions, surtout lorsque vos émotions sont en plein essor.

Les gens peuvent se plaindre que vous êtes trop bête ou pas assez social.

Lorsque vous avez une grande tâche à l'école, vous pouvez vous sentir accablé par la quantité de travail, même si vous avez beaucoup de temps à le faire. Cette angoisse peut avoir plusieurs raisons. Vous pourriez procrastiner, puis vous trouver en difficulté parce que vous n'avez pas assez de temps pour faire la tâche, ou vous ne saviez pas où commencer ou comment diviser la tâche en parties plus petites. Vous pourriez avoir besoin de quelqu'un pour vous aider à diviser le grand projet en petits morceaux afin que vous le trouviez gérable. Vous pourriez également avoir besoin d'aide à lancer votre travail.

Est-ce que les gens se plaignent que vous ne faites pas les choses à temps ou que vous êtes toujours en retard? Cela peut être causé par un problème de gestion de votre temps et une incapacité d'évaluer avec précision combien de temps il faudra pour faire quelque chose. Bien sûr, la procrastination contribue aussi à ce problème.

Une autre chose intéressante au sujet du TDAH est qu'il n'est pas toujours cohérent. Il peut y avoir des minutes ou des heures où votre attention est meilleure, et des moments où elle est pire, même si vous essayez votre mieux. Malheureusement, cela peut ressembler à la paresse et, aux gens qui ne comprennent pas le TDAH, apparaître comme si vous faites le choix de ne pas essayer, mais c'est simplement une partie du TDAH.

Pourquoi Moi?

Nous savons que la plupart du temps, le TDAH est héréditaire. Cela signifie qu'il est transmis aux enfants à travers les gènes de leurs parents. Souvent, les parents découvrent leur TDAH après le diagnostic de leurs enfants. Lorsque vos parents avaient votre âge, nous n'avions pas une bonne compréhension du TDAH et les médecins n'étaient pas très bons à le diagnostiquer. Beaucoup de personnes qui sont maintenant adultes n'ont pas été diagnostiquées comme des enfants. C'est

pourquoi il peut sembler que les taux du TDAH accroissent, mais il se peut que nous soyons simplement mieux à le reconnaître.

Les médecins maintenant peuvent reconnaître et diagnostiquer le TDAH chez ceux qui n'ont pas l'hyperactivité. Beaucoup de femmes qui n'ont pas été diagnostiquées avec le TDAH comme filles puisque les filles n'ont souvent pas la présentation hyperactive qui rend le TDAH plus facile à reconnaître, sont diagnostiquées comme adultes. À cause de ça, chez les enfants, trois fois plus de garçons sont diagnostiqués, mais comme adultes, les taux sont plus égaux. Les hommes peuvent aussi avoir la présentation inattentive du TDAH et, en ce cas, sont également susceptibles d'être sous-diagnostiqués.

Comment le TDAH est-il Traité?

Première Étape - Éducation

Le traitement du TDAH doit toujours être multimodal ou utiliser une variété de traitements. Cependant, la première étape devrait inclure la formation sur le TDAH et son impact spécifique. Vos parents et les autres membres de votre famille devraient également se renseigner sur le TDAH. Plus le monde comprend le TDAH, plus vous et votre famille vous disposez des compétences exigées pour résoudre les problèmes qui peuvent survenir à la maison, à l'école ou dans les relations familiales.

Deuxième Étape - Accommodements Scolaires

Votre école devrait être informée de votre TDAH afin qu'ils puissent vous aider à mettre en œuvre des stratégies et accommodements scolaires. Être étiqueté comme handicap pourrait être démoralisant, mais nous avons tous des choses avec lesquelles nous luttons, et obtenir de l'aide pour surmonter nos difficultés est beaucoup mieux qu'être étiqueté paresseux et non-motivé.

Les accommodements en classe sont des changements simples qui rendent l'école moins frustrante. L'un des nombreux accommodements que vous pouvez recevoir est le temps prolongé pour les tests et les projets. Parce que nous savons qu'il vous faudra plus longtemps pour traiter les informations, il vous faudra plus de temps pour produire des rapports ou faire des tests. Cela n'a absolument rien à

voir avec votre intelligence ou votre QI. Le TDAH n'a pas d'impact sur l'intelligence. Beaucoup de personnes qui ont un TDAH sont intelligentes et même douées. Si vous avez assez de temps pour compléter votre travail, vous pouvez montrer aux gens ce que vous connaissez réellement.

Utiliser un ordinateur ou un portable pour prendre des notes, ou pouvoir photocopier les notes d'un autre élève ou de l'enseignant peut être utile. Beaucoup d'étudiants atteints d'un TDAH ont de la difficulté à écouter et à faire attention tout en prenant des notes.

Recevoir les tâches écrites au lieu de simplement entendre les instructions est mieux pour tous les étudiants, mais surtout pour ceux qui ont un TDAH. Si vous avez manqué une partie des instructions, ou si vous n'êtes pas sûr des détails spécifiques d'un projet, les instructions écrites sont là pour la référence. Cela aidera également votre tuteur ou vos parents à comprendre ce qu'il faut faire.

Vous n'avez pas besoin de vous sentir mal d'être autorisé à faire les choses différemment des autres adolescents. Vous ne recevez pas de traitement spécial, vous obtenez simplement ce dont vous avez besoin pour pouvoir réussir à l'école et accomplir votre travail. Tout comme certaines personnes ont besoin de lunettes pour voir mieux, ou une aide auditive pour entendre mieux, vous pourriez avoir besoin de certaines stratégies et accommodations pour apprendre et travailler mieux.

Quelque chose d'autre qui peut vous aider à faire le travail dans la salle de classe est d'être autorisé à écouter de la musique avec les écouteurs. Cela éliminera les bruits de distraction autour de vous et vous aidera à vous concentrer. Être capable de travailler dans un autre endroit tranquille peut également être utile.

Il existe de nombreux accommodements qui peuvent être mis en oeuvre pour faciliter les choses à l'école. Quand vous arrivez au collège ou à l'université, il est important de savoir que le TDAH est reconnu comme un handicap qui vous permettra d'accéder des accommodements au postsecondaire. Pour plus d'informations sur ces accommodements, veuillez accéder « l'Informations sur le TDAH Postsecondaire. »

Le TDAH n'est pas une excuse pour se comporter mal ou ne pas faire votre travail, mais cela peut aider à expliquer pourquoi vous avez ces problèmes et comment vos médecins, parents et enseignants peuvent vous aider à les surmonter.

Troisième Étape - Médicaments

La troisième chose qui peut vous aider est le médicament. Pas tous les patients ayant le TDAH prennent des médicaments, mais les médicaments ont été démontrés à aider le règlement de l'attention, l'hyperactivité et à l'impulsivité. Personne ne veut prendre des médicaments, mais les médicaments peuvent vraiment aider, en particulier lorsque vous essayez de vous concentrer en classe. Si vous avez de la difficulté à vous concentrer en classe, vous manquez probablement une grande partie d'information important. La recherche scientifique montre que les enfants atteints de TDAH ont souvent des lacunes dans leur apprentissage et manquent les instructions. Vous devrez peut-être dépenser autant d'énergie pendant la journée, essayant de rester concentré que vous êtes épuisé à la fin de la journée et vous manquez des activités amusantes.

Certains adolescents utilisent l'angoisse sans même le savoir pour contrôler leur inattention, leur hyperactivité et leur impulsivité. Cela les rend très tendus et nerveux. Mais encore d'autres ne peuvent pas contrôler leurs symptômes, même s'ils font de leur mieux. Les médicaments peuvent aider à améliorer vos compétences mais elles ne sont pas magiques et elles ne guérissent pas le TDAH. Les médicaments ne permettent que de réduire les symptômes de TDAH tout en étant dans votre système. Des compétences telles que le fonctionnement exécutif peuvent encore être difficiles même si vous prenez des médicaments, des accommodements et des stratégies devront quand même être mis en

oeuvre. C'est l'une des raisons pour laquelle le traitement au TDAH doit toujours être multimodal. Vous, vos parents et votre médecin devront discuter de la meilleure façon de traiter votre TDAH, mais il existe maintenant plus d'options que jamais entre lesquelles choisir.

Il existe deux types de médicaments les plus courants pour le TDAH. Le type utilisé le plus souvent est le médicament stimulant. Il existe des médicaments stimulants qui durent peu (environ trois à quatre heures) appelés Ritalin et Dexedrine. Des médicaments stimulants plus récents qui durent environ huit à douze heures, appelés Concerta, Adderall XR, Biphentin et Vyvanse, sont maintenant disponibles. Deux autres médicaments peuvent être utilisés pour le TDAH, Strattera et Intuniv. Ce sont des médicaments non stimulants qui peuvent être utilisés si vous rencontrez des problèmes avec des médicaments stimulants. Il existe également d'autres médicaments qui ne sont pas aussi courants comme traitement du TDAH, mais qui peuvent également aider en dehors d'autres options.

Tous les médicaments peuvent avoir des effets secondaires, même les médicaments sans ordonnance. Certains des médicaments utilisés pour le TDAH peuvent avoir des effets secondaires à court terme qui disparaissent après un certain temps de prise cohérente. D'autres effets secondaires, comme l'appétit diminué, sinon grave, peuvent être traités en utilisant des stratégies spéciales. Il est particulièrement important de parler avec vos parents et votre médecin si vous vous sentez agité, déprimé ou tout simplement étrange. Beaucoup de personnes qui prennent les médicaments ont très peu ou aucuns effets secondaires. Il existe plus de choix de médicaments et votre médecin travaillera avec vous pour trouver le bon médicament et la dose correcte qui vous convient le mieux, avec le moins d'effets secondaires.

Autres traitements qui pourraient être utiles

Des recherches récentes nous ont montré que certains traitements supplémentaires tels que les entraîneurs du TDAH, la méditation de pleine conscience et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peuvent également être utiles. La plupart de ces traitements sont plus efficaces chez les adultes que chez les enfants, mais vous pouvez maintenant être assez vieux pour les essayer. Pour accéder à plus d'informations sur ces traitements ainsi que des informations, accédez au « [traitement pour adultes](#). »

Comment puis-je Aider à mon Traitement?

La meilleure façon d'aider votre traitement est de comprendre le TDAH. Lorsque vous comprenez ce qu'est le TDAH et son impact, vous pouvez commencer à apprendre des stratégies pour le remédier. Le TDAH affecte tout le monde de manière différente et il est important de comprendre non seulement les choses qui peuvent vous causer des problèmes, mais aussi vos forces. Le TDAH cause des faiblesses dans des domaines spécifiques, mais tout le monde a des faiblesses dans un domaine ou l'autre. Tout le monde a également des forces et il est important d'utiliser vos atouts pour créer des stratégies et des accommodements qui minimalisent les problèmes provoqués par le TDAH.

N'oubliez pas que beaucoup de vos forces peuvent être le résultat de votre TDAH et que tous vos problèmes ne sont pas causés par votre TDAH. Il existe de nombreux adultes ayant un TDAH qui ont réussi et attribuent leur succès à leur niveau élevé d'énergie et à leur mode de pensée novateur. Certaines personnes trouvent que la capacité de s'hyper-concentrer sur leur travail est inestimable. Beaucoup de personnes atteintes de TDAH sont très créatives et bonnes à penser en dehors de la boîte. Tout le monde est fait pour un différent type de carrière et c'est particulièrement vrai pour les personnes atteintes de TDAH.

Il y a beaucoup de gens qui réussissent avec le TDAH. Lorsque nous avons demandé à ces personnes ce qui les a aidés à réussir, beaucoup ont dit que l'élément clé était d'entrer dans un emploi qu'ils trouvaient intéressant et stimulant. C'est très difficile pour les personnes atteintes de TDAH de faire des choses ennuyeuses, mais le temps semble voler lorsqu'elles s'intéressent à ce qu'elles font. Malheureusement, vous devrez passer du temps à faire des choses ennuyeuses pour faire les choses passionnantes à la fin.

Vous pouvez également aider votre traitement en essayant des nouvelles stratégies. Certaines choses que les gens vous suggéreront peuvent sembler étranges, vous pouvez croire qu'elles ne fonctionneront jamais, mais essayez-les, c'est la seule manière dont vous pourriez trouver ce qui fonctionne pour vous. Vous devriez peut-être pratiquer des choses pendant plus longtemps que d'autres, mais si vous vous dédiez, vous réussirez à la fin.

L'école, le Travail et les Amis

Vous pouvez penser que vous ne voulez que personne à l'école ou au travail sache que vous avez le TDAH. Ce n'est pas rare. Nous n'aimons pas que les autres sachent que nous avons des problèmes. À mesure que vous vieillissez et que vous rencontrez plus de gens, vous constaterez que tout le monde a des forces et des problèmes ou des choses qui sont difficiles pour eux.

Vous devriez certainement aviser votre école de votre TDAH ou elle ne pourra pas vous aider en vous offrant des accommodements. Elle sera également plus susceptible de comprendre pourquoi vous pourriez avoir des problèmes à accomplir votre travail à temps, oublier votre travail à la maison ou à l'école, agir ou parler impulsivement, ne pas pouvoir se concentrer en classe et avoir besoin de plus de temps pour faire des tests et des projets.

Vos amis vous aiment déjà. Le TDAH fait partie de vous. Ils vous aiment probablement pour certaines choses causées par votre TDAH - comme votre niveau d'énergie élevé, votre spontanéité, votre créativité et votre sens de l'humour. Ils n'arrêteront pas de vous aimer s'ils sont vos amis. En fait, si vous pouvez les aider à mieux vous comprendre, votre relation peut même s'améliorer.

Est-ce que mon TDAH va disparaître ?

Le TDAH est quelque chose qui, dans la plupart des cas, continuera jusqu'à l'âge adulte. Vous pourriez voir un changement dans certains de vos symptômes, comme une diminution de votre hyperactivité, mais nous savons que pour au moins deux tiers des adultes atteints de TDAH dans l'enfance les symptômes continuent dans l'âge adulte. La bonne nouvelle est que, en profitant du traitement disponible, vous pourrez apprendre des stratégies pour vous aider à travailler avec votre TDAH. Beaucoup de personnes atteintes de TDAH aient des carrières réussies et des vies heureuses, et il n'y a aucune raison pour laquelle cela n'arrivera pas pour vous. L'important est de travailler avec vos professionnels médicaux pour trouver le meilleur traitement pour votre TDAH. Apprenez autant que possible sur votre TDAH, vos forces et vos faiblesses, puis mettez les stratégies en place pour vous aider à réussir. N'utilisez pas votre TDAH comme excuse ou une raison pour ne pas réaliser vos rêves.