

Problématiques spécifiques touchant les femmes atteintes d'un TDAH

Dr. Kathleen Nadeau

Pour être mieux compris, le TDAH chez les femmes doit être envisagé dans un contexte biologique (les différences biologiques entre les hommes et les femmes qui ont une influence sur le TDAH) et dans un contexte culturel (les différences par rapport aux attentes et aux rôles sociaux selon le sexe des individus et l'impact de ces différences sur la façon dont une femme est affectée par le TDAH).

Différences biologiques

Dans cet article, nous nous pencherons sur les différences dans le contexte et les attentes sociales en ne touchant que légèrement aux différences biologiques qui affectent les femmes. Ces différences biologiques méritent toute notre attention et devraient faire l'objet d'un autre article – en bref, cependant, l'une des différences biologiques majeure est le taux d'œstrogène dans le cerveau, ses fluctuations (pendant le cycle menstruel) et sa baisse (pendant la péri ménopause et après la ménopause). Il existe un petit nombre de recherches qui, espérons-le iront en s'accroissant, qui indique que la baisse et/ou les fluctuations du taux d'œstrogène peuvent grandement augmenter les symptômes du TDAH lors de la puberté lorsque les taux d'œstrogène commencent à fluctuer, à l'apparition des menstruations et tout au cours de la vie adulte de la femme.

Différences sociales et culturelles

Lorsque que les adolescentes atteintes d'un TDA (TDAH) amorcent leur vie d'adulte, elles sont confrontées à des attentes grandissantes et leur TDA (TDAH) devient un réel défi alors qu'elles s'efforcent de faire face aux exigences de leur vie, en milieu de travail et, pour plusieurs, à la maison dans leurs rôles d'épouse et de mère. Bien que les hommes et les femmes atteints d'un TDA (TDAH) doivent faire face à ces défis, l'impact du TDA (TDAH) chez les femmes est parfois plus important à cause des attentes sociales différentes et des différences hormonales entre les hommes et les femmes. Voyons quelles sont ces problématiques pour les femmes atteintes d'un TDA (TDAH).

tre le système de soutien plutôt qu'avoir un système de soutien

Pour une femme qui a un TDA (TDAH) le défi le plus pénible est probablement de se sentir submergée par son propre sentiment d'impuissance alors qu'elle tente de remplir les rôles qu'elle se sent obligée d'assumer. Au travail comme à la maison, les femmes sont souvent dans des rôles d'aidants. Alors qu'on recommande aux hommes qui ont un TDA (TDAH) de se construire un réseau de soutien, on considère que les femmes ont accès à un tel système. Traditionnellement, la société s'attend à ce que les femmes constituent le système de soutien.

Le stress causé par deux carrières

L'émergence des couples à deux carrières a intensifié les difficultés des femmes qui ont un TDA (TDAH). Au cours de la majeure partie des deux dernières décennies, de plus en plus de femmes ont non seulement dû remplir en tout ou en grande partie les rôles traditionnels d'épouse et de mère, mais elles ont aussi dû fonctionner de façon efficace et sans relâche alors qu'elles jonglaient avec les demandes d'une carrière à temps plein.

Monoparentalité

Les taux de divorce sont à près de cinquante pourcent parmi tous les mariages aux États-Unis. Le divorce devient encore plus probable quand le TDA (TDAH) est ajouté à la liste des facteurs de stress matrimoniaux. À la suite d'un divorce, on continue de s'attendre à ce que la mère devienne le parent principal. L'ajout du TDA (TDAH) à la lourde charge de la monoparentalité mène souvent à la fatigue chronique et à l'épuisement émotif.

Que peuvent faire les femmes qui ont un TDA (TDAH) pour améliorer leur vie quotidienne? Ne vous torturez pas!

La plus grande difficulté à surmonter vient souvent de l'intérieur. Les attentes de la société sont profondément intégrées par plusieurs femmes. Même lorsqu'un mari aimant dit : « Ne t'en fais pas », elles continuent à avoir des attentes envers elles-mêmes. Casser un moule qui ne convient pas peut prendre du temps et des efforts. Une psychothérapie avec un thérapeute qui comprend vraiment les difficultés liées à votre TDA (TDAH) peut être extrêmement utile pour vous dépouiller des attentes impossibles que vous avez envers vous-même.

Éduquez votre partenaire au sujet du TDA (TDAH) et sur la façon dont il vous affecte.

Votre partenaire peut ressentir de la colère et du ressentiment face une maison mal entretenue ou des enfants au comportement désagréable, en assumant que vous « ne vous en souciez pas ». Ils ont besoin de saisir toute l'ampleur de l'impact que le TDA (TDAH) a dans votre vie. Faites de votre partenaire un allié tout en développant des

stratégies d'accommodation pour que votre vie à la maison soit plus respectueuse de vos besoins.

C'est juste un petit dégât!

Essayez de créer un environnement respectueux du TDA (TDAH) dans votre maison. Si vous pouvez envisager votre TDA et celui de vos enfants avec acceptation et bonne humeur, les explosions vont diminuer et vous conserverez votre énergie pour l'aspect positif des choses.

Simplifiez votre vie.

Votre horaire est probablement surchargé et il y a de fortes chances que celui de vos enfants le soit aussi. Cherchez des façons de réduire le nombre de vos engagements afin de ne pas toujours être pressée et à la course.

Ne fréquentez pas des femmes qui ne peuvent pas comprendre vos problèmes.

Il y a tellement de femmes qui souffrent en se comparant à des amies ou voisines qui ont des maisons immaculées et dont les enfants sont toujours propres, soignés et se comportent de façon impeccable. Ne vous placez pas dans des situations qui vous mettront face à des attentes impossibles et à des comparaisons négatives.

Montez un groupe d'entraide qui pourra vous soutenir.

Une femme atteinte d'un TDA (TDAH) racontait que les travaux ménagers étaient pour elle une telle corvée qu'il lui était souvent très difficile de se décider à les entreprendre. L'une des techniques qu'elle utilisait consistait à inviter une amie, qui avait des

tendances similaires, à lui tenir compagnie pendant qu'elle complétait une tâche particulièrement odieuse.

Intégrez des « temps de retrait » à votre horaire quotidien.

Les temps de retrait sont essentiels quand vous avez un TDA (TDAH) et que vous élevez des enfants. Cependant, il est facile de ne pas trouver de temps pour ces pauses puisqu'elles requièrent une planification. Intégrez-les à votre routine pour ne pas toujours avoir à planifier et à vous éparpiller. Par exemple, demandez à votre partenaire de s'engager à sortir de la maison avec les enfants à deux occasions pendant la fin de semaine. Réservez, de façon régulière, un gardien d'enfants plusieurs fois par semaine.

Ne vous poussez pas vers un burnout.

Une mère de deux enfants atteints d'un TDA (TDAH) faisait un excellent travail auprès de ceux-ci, mais était aussi en mesure de reconnaître ses limites. Tous les étés, elle inscrivait ses enfants dans une colonie de vacances pendant un mois. Elle organisait aussi de courtes visites pour les enfants chez leurs grands-parents, un à la fois. Ainsi, elle avait la possibilité de passer du temps avec chacun de ses fils sans qu'ils aient à rivaliser entre eux.

Éliminez et déléguiez.

Réfléchissez aux tâches que vous assumez à la maison. Est-ce que certaines de ces tâches peuvent être éliminées? Pouvez-vous embaucher quelqu'un pour vous aider? Redistribuer certaines tâches ou activités à d'autres membres de la famille.

Apprenez des techniques de gestion du comportement des enfants qui sont respectueuses du TDA.

Vu de l'extérieur, il peut être facile pour les autres parents de vous juger lorsque vos enfants ne se comportent pas bien. Mais tous les parents qui ont un enfant atteint d'un TDA (TDAH) savent que ces enfants ne réagissent pas de la même façon que les autres aux remontrances et aux limites.

Si vous élevez un enfant atteint d'un TDA (TDAH), votre travail comporte de grands défis. Outillez-vous du mieux que vous pouvez. Il existe plusieurs livres excellents sur les techniques de gestion du comportement pour les enfants qui ont un TDA (TDAH).

Mais le plus important est de trouver un thérapeute familial ou un parent formateur qui comprend l'impact du TDA (TDAH) chez les mères qui en sont atteintes. Il est primordial que les conseils parentaux que vous recevez prennent en considération votre propre TDA (TDAH)! Voici un autre article sur les mères et les enfants atteints d'un TDA (TDAH).

Demandez de l'aide pour les SPM et les symptômes de la ménopause.

Ils sont susceptibles d'être plus sévères que ceux des autres femmes. Gérer les effets déstabilisateurs des fluctuations hormonales est un élément important dans la gestion de votre TDA (TDAH).

Concentrez-vous sur les choses que vous aimez.

Plusieurs aspects des tâches domestiques et de l'éducation des enfants sont gratifiants et créatifs. Recherchez les expériences positives à partager avec vos enfants.

Entourez-vous de gens qui apprécient ce qu'il y a de mieux en vous.

Votre monde est probablement rempli de gens pressés de vous juger face aux conséquences de votre TDA (TDAH) telle votre désorganisation et votre faible gestion du temps. Il est important que vous cherchiez activement à vous entourer de personnes qui apprécient ce qu'il y a de mieux en vous et qui vous encouragent à être le meilleur de vous-même.

Ne jugez pas de votre valeur en utilisant les critères que quelqu'un d'autre.

Quand vous marchez au rythme d'un tambour différent, les autres peuvent penser que vous n'êtes pas à la hauteur. Ne vous laissez pas prendre au jeu d'essayer de vous conformer aux standards ou aux valeurs des femmes qui sont différentes de vous. Plutôt que de vous concentrer sur les lits défaits et la vaisselle laissée dans l'évier, faites l'inventaire de ce qui est important pour vous et célébrez vos propres valeurs telles la chaleur humaine, l'enthousiasme, la créativité, l'humour, la sensibilité et la vivacité d'esprit.

Ressources pour les femmes atteintes d'un TDA (TDAH) :

Gender Issues and ADHD, édité par Patricia Quinn, M.D. et Kathleen Nadeau, Ph.D.

Understanding Woman with ADHD édité par Kathleen Nadeau, Ph.D. et Patricia Quinn, M.D.

Women with ADD par Sari Solden.

La D^r Kathleen Nadeau est une autorité reconnue internationalement dans le domaine du TDAH. Elle a donné plusieurs conférences sur le sujet. Elle est tout particulièrement intéressée au TDAH chez les femmes et les filles et a été intronisée au Temple de la Renommée du CHADD en 1999 pour son travail dans le domaine. Elle travaille présentement à la révision de son livre, écrit en 1999 en collaboration avec Patricia

Quinn et Ellen Littman, « Understanding Girls with ADHD », qui sera publié plus tard en 2014.