

*Ce que vous devez savoir  
à propos du*

# TDAH

**Trouble du déficit de l'attention  
avec ou sans hyperactivité**

## Table des matières

|  |   |
|--|---|
| 1. Qu'est-ce que le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, ou TDAH? | 3 |
| 2. À quoi ressemble le TDAH?   | 3 |
| 3. Exemples de présentation des symptômes du TDAH  | 5 |
| 4. Traitement du TDAH  | 7 |
| 5. Le TDAH en milieu de travail  | 8 |

## Qui est le CADDAC?

Le Centre for ADHD Awareness, Canada (CADDAC) est un organisme national à but non lucratif offrant un leadership partout au Canada en matière de sensibilisation, d'éducation, et de défense de droits et d'intérêts dans le domaine du TDAH. Le CADDAC s'est engagé à accroître la compréhension du TDAH et, par conséquent, à réduire la stigmatisation entourant le trouble, en fournissant des renseignements scientifiques à jour sur le sujet. Le mandat de l'organisme est d'assumer un rôle de premier plan pour faciliter le réseautage entre tous les organismes, professionnels, patients, aidants naturels, gouvernements et autres intervenants touchés par des enjeux associés au TDAH.



Le contenu intégral de ce document est la propriété du Centre for ADHD Awareness, Canada (CADDAC) et est publié sous la licence Creative Commons figurant ci-dessus. Le document peut être reproduit à des fins personnelles et non commerciales uniquement. Le contenu ne peut être modifié sans la permission explicite du CADDAC. Le CADDAC doit toujours être mentionné comme auteur du contenu. Ce document a été rédigé à des fins informatives et éducatives seulement. Le CADDAC ne fait aucune déclaration ni ne donne aucune garantie quant à l'exactitude, à l'applicabilité, à l'utilité ou à l'intégralité du contenu. Ce document ne peut remplacer les conseils d'un professionnel de la santé ni servir à des fins de diagnostic ou de traitement.

## Qu'est-ce que le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, ou TDAH?

### Faits éclair sur le TDAH

- Le TDAH se classe parmi les troubles neurodéveloppementaux. Il a été documenté depuis plus de 200 ans.
- Le TDAH est un trouble courant de l'enfance qui entraîne des dysfonctionnements sur le plan de l'apprentissage et du comportement.
- Il n'est pas encore bien reconnu et demeure sous- ou mal diagnostiqué au Canada.
- Le TDAH touche au moins 4 % des adultes et 5 % des enfants dans le monde.
- Les études de recherche ont montré qu'il s'agit d'un trouble qui perdure souvent tout au long de la vie.
- Le TDAH perdure à l'adolescence chez 80 % des enfants qui reçoivent le diagnostic, et au moins 60% d'entre eux continueront de présenter des symptômes invalidants à l'âge adulte.
- Tous les aspects de la régulation de l'attention sont touchés dans le TDAH. Les personnes atteintes de TDAH peuvent soit se concentrer à l'excès et avoir du mal à briser cette concentration dans un contexte stimulant, ou alors ne pas pouvoir se concentrer suffisamment.
- Le TDAH est reconnu par toutes les principales associations médicales et les organismes gouvernementaux comme un « véritable » trouble médical.

### Les enfants, les adolescents et les adultes dont le TDAH n'est pas traité sont exposés à un risque plus élevé de ce qui suit :

- difficultés d'apprentissage, moins bon rendement à l'école, décrochage scolaire, moins d'années de scolarité;
- moins bonne productivité au travail, salaire moins élevé, instabilité professionnelle, chômage;
- troubles de santé mentale concomitants;
- faible estime de soi;
- difficultés dans les relations interpersonnelles;
- abus de substances;
- démêlés avec la justice;
- accidents et blessures;
- accidents de la route;
- décès prématuré.

## À quoi ressemble le TDAH?

Le TDAH chez l'adulte peut se manifester très différemment d'une personne à l'autre. Or toutes les personnes atteintes de TDAH ont des difficultés avec la régulation de l'attention ou la concentration, plus que la moyenne des gens. C'est ce qu'on appelle l'inattention.



Les difficultés liées à la régulation de l'attention se manifestent comme suit :

- avoir du mal à demeurer concentré, en particulier quand la situation semble ennuyeuse;
- être trop concentré et incapable de briser cette concentration quand la situation est intéressante ou stimulante;
- avoir du mal à changer le centre d'intérêt, en particulier dans les moments de concentration excessive;
- incapacité à se concentrer sur ce qui est le plus important (priorisation du centre d'attention), plutôt que sur ce qui est le plus stimulant.

### **Les symptômes de TDAH ne sont pas maîtrisables par la personne touchée**

Les symptômes du TDAH peuvent varier au cours de la journée et d'un jour à l'autre. Cela peut vouloir dire que la personne atteinte de TDAH peut être en mesure de se concentrer et de terminer des tâches à accomplir le matin, mais en être incapable en après-midi. Cela peut donner l'impression qu'elle refuse de se concentrer ou qu'elle est simplement paresseuse, mais ce n'est pas le cas. Les symptômes de TDAH peuvent aussi s'aggraver selon le lieu et le contexte. Par exemple, un milieu très bruyant ou stimulant peut rendre la concentration beaucoup plus difficile pour une personne atteinte de TDAH. Il arrive à tous de présenter ces symptômes à certains moments, mais ils se manifestent davantage chez les personnes atteintes de TDAH et à un degré qui nuit au fonctionnement quotidien.

### **De nombreuses personnes atteintes de TDAH ne connaissent pas leurs symptômes**



Les personnes atteintes de TDAH ne peuvent faire l'expérience de ce qu'est la vie sans le trouble, alors les atteintes fonctionnelles associées au TDAH sont la norme pour elles. Elles se font souvent dire qu'elles sont simplement paresseuses ou manquent de motivation. Comme elles ont beaucoup de difficultés à l'école ou en contexte d'apprentissage en raison du TDAH, elles sentent souvent qu'elles ne sont pas aussi brillantes ou capables d'apprendre que les autres. C'est faux. En vérité, le TDAH ne diminue pas le quotient intellectuel. Les personnes atteintes de TDAH sont aussi intelligentes que les autres; elles apprennent simplement différemment et ont besoin de mesures de soutien particulières.

### **De nombreuses personnes atteintes de TDAH ont aussi des difficultés à réguler leurs émotions**



Les personnes atteintes de TDAH se frustrant, deviennent submergées ou se fâchent plus facilement; elles parviennent aussi moins bien à exprimer ces émotions d'une manière acceptable. Elles peuvent être plus irritables et maussades. Le TDAH est un trouble d'autorégulation; ce qui signifie que les personnes touchées trouvent plus difficile de maîtriser ou de réguler leurs agissements. Elles savent ce qu'elles doivent faire, mais n'y parviennent pas. Elles peuvent blâmer les autres pour leurs problèmes et ne pas réaliser les répercussions de leurs propres agissements sur leurs proches.

### **Le TDAH peut prendre une forme très variable d'une personne à l'autre**

Certaines personnes atteintes de TDAH peuvent être hyperactives (bouger de manière excessive) et impulsives

(agir avant de penser) en plus de présenter des difficultés d'attention; on parle de TDAH de type mixte. D'autres peuvent avoir des problèmes de régulation de l'attention uniquement; il s'agit du TDAH à prédominance inattentive. Les problèmes d'attention, bien qu'ils ne soient pas les plus dérangeants, sont souvent ceux qui préoccupent le plus, car ils peuvent nuire aux apprentissages, au travail et aux activités quotidiennes.

## **Un dysfonctionnement exécutif ou des difficultés liées à la fonction exécutive accompagnent souvent le TDAH**

Un dysfonctionnement exécutif entrave :

- la capacité de commencer ou de terminer un travail;
- l'organisation et la gestion du temps;
- la résolution de problèmes;
- la mémorisation de listes et de séquences, de routines et de détails;
- les aptitudes sociales et les interactions avec les autres;
- la régulation des émotions et des comportements;
- la mémoire de travail (capacité de garder des pensées à l'esprit et de travailler avec elles sur de très brèves périodes).

## **Exemples de symptômes possibles du TDAH**

### **Problèmes associés à la régulation de l'attention**

- Est incapable de se concentrer pendant un certain temps, en particulier pour lire, faire des travaux d'écriture ou des tâches répétitives ou ennuyeuses;
- Est facilement distrait par des sons, des stimuli visuels ou des pensées;
- Est incapable de prêter attention aux détails et fait des fautes d'étourderie;
- Se concentre à l'excès et est incapable de briser cette concentration pour la recentrer ailleurs, en particulier lors d'activités très intéressantes;
- A du mal à se concentrer et à rester concentré sur ce qui est le plus important plutôt que sur ce qui est le plus intéressant;
- Oublie de faire des tâches même s'il s'agit d'activités courantes;
- Perd souvent des choses essentielles;
- A une piètre capacité d'écoute;
- Se désintéresse quand on lui parle;
- A du mal à rester concentré pendant la lecture;
- Rêvasse à l'excès.

### **Problèmes associés à l'hyperactivité**

- Remue, tambourine des doigts, bouge les jambes, etc.;
- Ressent une agitation intérieure;
- A des pensées qui défilent ou change fréquemment de centre d'attention;
- Est incapable de relaxer;
- Parle trop ou trop vite;
- A besoin de sensations fortes ou recherche des activités à risque élevé;
- Essaie de faire trop de choses à la fois.

### Problèmes associés à l'impulsivité

- Agit avant de prendre le temps de réfléchir;
- Prend des décisions impulsives avant de bien prendre en compte tous les facteurs;
- Dépense son argent avant de bien peser le pour et le contre;
- Parle au mauvais moment;
- Interrompt les autres;
- Parle sans réfléchir – tient des propos blessants ou impolis;
- Se lasse facilement;
- Se montre insouciant sans penser aux conséquences;
- Réagit rapidement aux émotions d'une manière inacceptable;
- Passe d'un emploi à l'autre et d'une relation à l'autre sans d'abord planifier.

### Problèmes associés au fonctionnement exécutif

- Trouve difficile de faire les tâches les plus importantes en premier;
- Est désorganisé – maison, bureau de travail et voiture désordonnés;
- Procrastine – remet à plus tard les tâches difficiles, quoique nécessaires;
- A du mal à commencer et à finir des projets;
- A du mal à gérer son temps – est souvent en retard et incapable de terminer son travail;
- A du mal à planifier;
- Est incapable de se référer aux expériences du passé et de se projeter dans l'avenir au moment de prendre des décisions;
- Sent qu'il n'obtient pas des résultats suffisants;
- Entreprend plusieurs projets, mais ne les termine pas;
- Dépend des autres pour organiser et gérer la plupart des tâches ménagères, surtout celles de nature administrative.

### A du mal à réguler ses émotions

- Réagit plus fortement que les autres sur le plan émotionnel;
- A des sautes d'humeur;
- Est impatient;
- Est irritable;
- A du mal à rester motivé;
- Est très sensible à la critique;
- Se frustre facilement et est incapable de gérer sa frustration;
- A des sautes d'humeur – passe rapidement de l'emballement et de la joie à la contrariété et à la déprime;
- A des accès de colère;
- Est en colère moins longtemps ou plus longtemps que les autres.

### Autres signaux d'alarme

- A des problèmes de relations interpersonnelles;
- A du mal à interagir en société;
- Change d'emploi fréquemment ou perd souvent son emploi;

- Est moins satisfait au travail;
- Compte moins d'années d'étude et a des difficultés en contexte d'apprentissage;
- A plus de problèmes de discipline à l'école;
- A plus d'un emploi;
- Opte pour des emplois actifs plutôt qu'axés sur les détails;
- A des problèmes financiers – ne paie pas ses comptes à temps et gère mal son argent;
- A un moins bon rendement que les autres au travail;
- Arrive souvent en retard à ses rendez-vous et aux activités sociales;
- Consomme ou abuse de substances – alcool, café et boissons riches en caféine, cigarettes, marijuana;
- A plus souvent des accidents de la route et fait des excès de vitesse;
- Se blesse plus souvent physiquement que les autres;
- Enfreint plus souvent la loi et a des démêlés avec la justice;
- A une faible estime de soi;
- Gère mal son stress;
- Présente un léger état dépressif persistant;
- S'en fait;
- Trouve son rôle de parent difficile;
- Est incapable de reconnaître ses propres agissements et leurs effets sur les autres.

## Traitement du TDAH

**Ce qu'il faut savoir à propos du TDAH, c'est qu'il se traite assez facilement.**

Bien que le traitement ne devrait jamais reposer uniquement sur des médicaments, les traitements pharmacologiques du TDAH ont montré qu'ils sont sans danger et efficaces. Les médicaments contre le TDAH ne guérissent pas le trouble; ils atténuent de nombreux de ses symptômes quand ils sont actifs dans l'organisme.

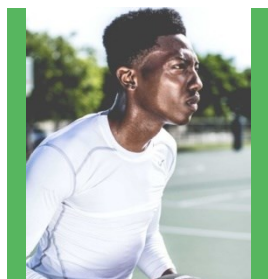


Les médicaments contre le TDAH existent depuis plus de 70 ans, mais ceux employés de nos jours sont des versions grandement améliorées. Ils sont libérés au fil du temps et ne nécessitent qu'une administration par jour. Ces médicaments ont aussi été conçus de façon à réduire le risque d'abus et le risque qu'ils soient injectés ou inhalés dans le but d'obtenir un effet euphorisant.

Remarque : L'usage de médicaments contre le TDAH sans ordonnance ou à des concentrations plus élevées que ce qui a été prescrit peut être néfaste pour la santé.

### **Le traitement du TDAH doit toujours reposer sur une association de traitements**

Les mesures suivantes peuvent être bénéfiques quand elles sont associées à des traitements pharmacologiques, mais peuvent aussi être mises en place seules.



Voici de saines habitudes simples qui peuvent améliorer le fonctionnement du cerveau :

- exercices aérobiques réguliers
- régime alimentaire sain et équilibré, riche en protéines

- bonnes habitudes de sommeil

Voici d'autres traitements non pharmacologiques du TDAH :

- thérapie cognitivo-comportementale
- accompagnement (*coaching*) en TDAH
- pleine conscience

**Le TDAH peut être accompagné d'autres problèmes, tels que :**

- anxiété
- dépression
- abus d'alcool et de substances illicites
- difficultés d'apprentissage
- trouble bipolaire
- autisme

Ces troubles doivent être considérés ou écartés par un professionnel de la santé au moment de poser le diagnostic de TDAH. Le traitement du TDAH risque moins d'entraîner des résultats favorables si on ignore qu'un autre trouble est aussi présent. De la même manière, le traitement de l'un de ces troubles quand un TDAH sous-jacent est présent, mais non traité, entraînera l'échec thérapeutique des deux troubles.

***Remarque :** L'autotraitement des symptômes du TDAH avec d'autres substances comme l'alcool, le tabac ou de grandes quantités de boissons caféinées, des boissons à forte teneur en caféine, la marijuana ou les drogues de rue peut poser des risques pour la santé.*

## Le TDAH en milieu de travail



De nombreux adultes atteints de TDAH accomplissent leur travail extrêmement bien et trouvent que certaines caractéristiques associées au trouble leur sont bénéfiques dans leur type d'emploi, comme le degré élevé d'énergie, la résolution de problèmes, la créativité et la capacité d'hyperconcentration. Toutefois, pour d'autres adultes atteints de TDAH, certains des symptômes rendent leur travail difficile.

**Les répercussions du TDAH sur le rendement au travail dépendent de nombreux facteurs :**

- le type et la gravité des symptômes;
- le caractère approprié de l'emploi;
- la capacité à utiliser les stratégies visant à atténuer les symptômes du TDAH.

**Voici quelques exemples de répercussions des symptômes du TDAH sur le rendement au travail :**

**Difficultés associées à la régulation de l'attention**

- Incapable de rester concentré pendant les tâches ou les réunions;
- S'ennuie rapidement et perd son attention;
- Trouve difficile de changer rapidement son centre d'attention;



- Se concentre à l'excès et oublie les autres tâches ou les rendez-vous;
- A du mal à suivre les longues directives ou instructions;
- A une piètre capacité d'écoute;
- Ne porte pas attention aux détails.

### **Distractivité**

- Distractions externes – est incapable de faire abstraction du bruit et du mouvement des autres autour;
- Distractions internes – a l'esprit qui vagabonde.

### **Impulsivité**

- S'engage dans des tâches ou des projets qui sont impossibles à terminer;
- Dit tout haut des pensées ou des commentaires inappropriés ou regrettables;
- Commence un projet sans planifier d'abord;
- Passe d'un travail à l'autre de manière impulsive.

### **Hyperactivité**

- Est incapable de rester assis dans une réunion;
- Bouge constamment, fait les cent pas, tambourine;
- Est incapable de rester assis à son bureau.

### **Difficultés à gérer son temps**

- Sous-estime le temps requis pour finir une tâche;
- Manque les échéanciers;
- Arrive en retard et non préparé au travail.

### **Difficultés organisationnelles**

- A du mal à faire ce qui doit être fait dans les temps impartis;
- Devient vite dépassé;
- Perd des documents et du matériel de travail;
- A du mal à organiser son espace de travail.

### **Pertes de mémoire**

- Oublie les horaires, les routines, les dates de remise ou les tâches;
- A du mal à se rappeler les engagements avec son supérieur et ses collègues.

### **Procrastination**

- Attend à la dernière minute pour faire les tâches désagréables;
- Termine son travail en retard ou en toute hâte;
- Prend trop de temps à terminer ses tâches, remet des projets en retard ou prend beaucoup trop de temps additionnel pour respecter les échéances.

### **Dysrégulation émotionnelle et difficultés interpersonnelles avec les collègues**

- Réagit trop fortement aux critiques du supérieur ou des collègues;
- S'attarde à des choses que les autres ont dites ou faites qu'il pense dirigées contre lui;
- Se fâche facilement et exprime sa colère de manière inadéquate;
- A tendance à voir tout blanc ou tout noir;
- A du mal à lire les repères sociaux;
- Monopolise les discussions, interrompt les autres ou parle trop franchement.

### Que faire quand les symptômes du TDAH nuisent au rendement au travail?



- Obtenir un diagnostic et un traitement si ce n'est pas déjà fait;
- Demander au service des RH ou au supérieur/à la direction s'ils connaissent le TDAH et les mesures d'accommodement adéquates;
- Réfléchir à ce qui pourrait être fait pour être plus productif et avoir plus de succès au travail en tentant de formuler des demandes raisonnables;
- Consulter le site Web de la CADDAC et lire la section [Understanding Adult ADHD](#) (Comprendre le TDAH chez l'adulte) et [ADHD in the Workplace](#) (Le TDAH en milieu de travail) pour voir des exemples de [stratégies et de mesures d'accommodement en milieu de travail](#) (ce contenu est en anglais seulement).
- Formuler toute demande de changement en laissant entrevoir une situation gagnante tant pour vous que pour l'employeur en disant, par exemple : « Je pourrais être plus productif si j'avais un milieu plus silencieux pour travailler », « Je pourrais arriver à l'heure si je commençais une heure plus tard », « Je pourrais travailler mieux s'il m'était possible de noter ce que vous attendez de moi ».

**REMARQUE :** Le TDAH est reconnu comme une invalidité à juste titre par de nombreuses commissions des droits de la personne ce qui justifie la mise en place de mesures d'accommodement. Toutefois, vous devrez dire que vous êtes atteint de TDAH et fournir un rapport médical à votre employeur pour l'en informer afin de faire valoir vos droits. Votre employeur n'a pas le droit de communiquer vos renseignements médicaux à vos collègues de travail sans avoir obtenu votre consentement au préalable.