

La Transition du TDAH Adolescent au TDAH Adulte: Ce que les parents et les adolescents doivent savoir

Ceux qui ont un TDAH:

- sont moins susceptibles d'étudier à un niveau postsecondaire
- ont des notes inférieures
- sont moins susceptibles de finir une licence universitaire
- reçoivent un salaire inférieur malgré une situation et un QI similaire aux autres
- sont plus susceptibles d'être renvoyé
- sont plus susceptibles d'avoir quitté un emploi
- À l'âge de 32 ans, sont plus susceptibles d'être au chômage, ou à travailler et étudier au même temps
- Sont prévus avoir plus de perte d'emploi, s'ils ont aussi des problèmes scolaires
- Ont 2 fois la risque du mort précoce causé par un accident - le TDAH non traité contribue à ces taux

Troubles Coexistants observés chez les Adultes

- 85% des adultes atteints de TDAH ont un trouble mental coexistant
- Les troubles de l'humeur et de l'anxiété s'intensifient à l'âge adulte
- La dysthymie (une forme légère de la dépression chronique) peut devenir un problème
- L'usage de drogues dures, le plus souvent de la cocaïne qui est un stimulant, est lié au trouble des conduites

Des Défis Accrus à l'Âge Adulte

- Les défis accroissent avec les responsabilités ajoutées, tout comme le soutien parental décroisse
- Il y a plus de pression sociale de devenir indépendant
- Ils sont les seuls responsables de leurs choix, décisions et actions - les conséquences sont plus graves
- Ils doivent faire des choix de post-secondaire et de carrière
- Il faut déménager de la maison familiale et peut-être cohabiter avec des étrangers

- Des compétences essentielles sont maintenant nécessaires pour gérer les finances, acheter et préparer la nourriture, nettoyer la maison, les vêtements, etc.
- La recherche d'emploi avec des demandes et des entrevues
- Les responsabilités au travail augmentent généralement
- La gestion du temps devient plus essentielle - ils deviennent les seules responsables de ne pas être en retard
- Leurs relations avec les pairs sont moins surveillées et ils sont exposés à plus de gens différents
- Les relations romantiques intimes deviennent plus importants

Les Défis d'Accès au Traitement Continu après l'Âge de 18 ans

- Bien que les enfants de dix-huit ans atteints de TDAH ne se comportent pas souvent à un niveau de maturité adulte, le système médical les reconnaît et les traite en tant que tels
- De nombreux médecins et professionnels médicaux pensent toujours que le TDAH est un trouble uniquement de l'enfance
- Les enfants qui ont reçu des soins de suivi avec des pédiatres et des psychiatres d'enfants et d'adolescents perdent ce traitement
- Les médecins de famille ne sont pas suffisamment éduqués pour traiter le TDAH adulte
- Le suivi à distance est difficile car:
 - Les établissements de santé postsecondaires ont peu de ressources et sont souvent désinformés
 - Ils sont réticents à prescrire des médicaments, craignant l'usage impropre et l'abus, commun à cet âge dans les institutions postsecondaires
 - Les adultes atteints de TDAH oublient les rendez-vous chez le médecin, oublient de renouveler leur médicament
- De nombreux traitements multimodaux pour le TDAH, le TCC (thérapie cognitivo-comportementale), le coaching, l'attention physique et d'autres traitements, sont difficiles d'accéder et ne sont pas couverts par les services de soins de santé provinciaux – résultant en système de soins médicaux à deux niveaux

Conseils sur la Façon d'Améliorer les Soins Médicaux

- Il est essentiel que les soins sont continués et même étendus
- Enseigner et pratiquer l'auto-prise médicale
 - Commencez à les impliquer dans leurs soins médicaux avant de quitter leur domicile
 - Commencez à les inclure dans le suivi de leurs rendez-vous médicaux – utilisez des rappels électroniques
 - Incluez-les dans la réservation des rendez-vous ; observer, jouer au rôle, exécuter
 - Augmenter leur responsabilité de suivre le nombre de pilules qu'ils ont - quand faudrait-il renouveler un médicament et le recueillir (une sauvegarde sera nécessaire)
 - Demandez-leur de signaler au médecin leurs symptômes et les effets secondaires de leurs médicaments
- Assurez-vous que les procédures de suivi médical sont mises en place lorsqu'ils déménageant
- Peuvent-ils accéder à leur médecin en cas de crise?
- Quels services sont fournis par leur institution postsecondaire?
- Un an avant l'âge de 18, cherchez un psychiatre adulte ou confirmez que votre médecin de famille fera le suivi et les ordonnances pour les médicaments à long terme - les listes d'attente sont longues et un nouveau médecin peut exiger une nouvelle évaluation pour le TDAH chez l'adulte, même s'il a été diagnostiqué comme un enfant

Préparation aux études postsecondaires

- Impliquez-vous dans leur recherche d'une carrière - mettez en place des expériences dans les milieux de travail qu'ils considèrent
- Aidez à la recherche d'une école et d'un programme
- Questions à poser et choses à considérer lors du choix d'une école et d'un programme :
 - Comment l'école reconnaît-elle et accommode-t-elle les étudiants atteints de TDAH?
 - Peuvent-ils prendre moins de cours en même temps?
 - Une école plus petite sera-t-elle moins accablant?
 - Est-il possible de faire le trajet domicile-école et permet-il une plus grande supervision?
 - Visitez toujours l'école et leur «Centre de Soutien aux Étudiants en Situation de Handicap» pour trouver les réponses à ces questions
- Mettez toujours en place les accommodements scolaires avant de commencer l'année scolaire

- Rencontrez votre médecin pour que la documentation requise soit bien préparée avant l'ouverture de l'école et les étudiants puissent accéder aux accommodements.

Déficiences Postsecondaires à Attendre

- La procrastination restera un problème
- Difficulté à rester concentrée - la distractibilité perdurera et influencera la concentration pendant les cours et l'achèvement des tâches
- Les instructions, les tâches et les dates d'échéance manquées se produiront
- Il sera difficile d'écouter et de prendre des notes en même temps
- Suivre une liste d'instructions sera difficile
- Des mauvaises interprétations des instructions et des questions sur les tests se produiront
- Suivre des étapes en ordre et utiliser des formules sera un problème
- L'incapacité de diviser de grandes tâches en étapes gérables peut accabler l'étudiant
- La difficulté à commencer des tâches perdurera
- Devenir motivé et maintenir la motivation restera difficile
- L'incapacité de gérer le temps, la sur ou sous-estimation du temps requis pour une tâche et un problème avec la priorité du temps persisteront
- Le temps consacré à des activités sans importance mais stimulantes entravera davantage la gestion du temps
- Impossible de rester assis pendant de longues périodes

Accommodements Possibles au Postsecondaire

Travaillez avec le personnel du Centre de Soutien aux Étudiants en Situation de Handicap, votre entraîneur ou votre superviseur pour évaluer la compréhension des tâches, la division des grands travaux, la gestion du temps et les dates d'échéance.

- Tâches données au format écrit

- Accès aux notes de professeur ou PPT, ou notes d'un autre étudiant
- Autorisation de faire des enregistrements audios
- Accès à un aide-mémoire contenant les étapes et les formules
- Autorisation d'utiliser des écouteurs lorsque vous travaillez en classe
- Utilisation d'agenda électronique
- Des copies supplémentaires du matériel de cours
- Des pauses plus fréquentes, des mouvements contrôlés, une balle anti-stress
- Les sièges désignés d'ou vous êtes autorisé à partir pour des pauses de mouvement
- Utilisation d'un ordinateur pour les tests
- Autorisation d'écrire des tests dans un milieu tranquille
- Temps supplémentaire pour les tests et les examens, généralement un fois et demi plus de temps
- Test à travers plusieurs sessions
- Tests et tâches échelonnées - flexibilité de la date d'échéance si accabler
- Autorisation du travail indépendant plutôt que travailler en groupe
- Enregistrement de priorité pour les cours avec un professionnel dans le Centre de Soutien aux Étudiants en Situation de Handicap
- Substitution pour les matières non obligatoires

TDAH en milieu de travail

- Les travailleurs atteints de TDAH sont plus susceptibles de faire du travail non qualifié ou peu qualifié (en raison du décrochage scolaire ou postsecondaire)
- Plus de périodes de chômage et plus susceptibles d'être renvoyé ou changer de travail fréquemment (impulsivité)
- La carrière ou le travail doit être stimulant et intéressant pour minimiser les problèmes d'attention
- Les déficiences du TDAH et du fonctionnement exécutif continueront d'être un problème si les stratégies et les accommodements ne sont pas mis en oeuvre

- Le TDAH est reconnu comme un handicap afin que les employeurs reconnaissent les déficiences et mettent en place des accommodements, mais ce n'est pas toujours le cas
- Bien que la divulgation soit une décision personnelle si des accommodements sont demandés, la divulgation et la documentation médicale seront nécessaires

Questions à poser lors de la recherche ou de la décision d'un emploi / d'une carrière

- Ce qui déclenche leur intérêt et les attire
- Le meilleur milieu de travail? - calme, stimulant
- Est-il nécessaire de déménager?
- Quelles sont leurs forces? Préfèrent-ils interagir avec les autres, travailler avec les mains, faire l'analyse des données?
- Quelles sont les compétences qui l'ont permis de réussir dans le passé?
- Ses compétences spécifiques le distinguent-elles des autres?
- Niveaux d'énergie tout au long de la journée?
- Quelles parties d'un emploi actuel ou passé aiment-ils faire et quelles parties craignent-ils?

Pour plus d'informations, consultez la section « [Comprendre le TDAH chez l'Adulte](#) » et « [le TDAH en milieu de travail](#) »