

# INTRODUCTION AU TDAH ADULTE ET PRÉSENTATION DU SITE WWW.TDAH-ADULTE.ORG

VERSION MAI 2017

■ **Le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA/H) est un trouble neurobiologique** qui peut être très problématique chez l'enfant puis chez l'adulte, et qui par ailleurs peut être aussi bénéfique. Les acronymes en français sont : "TDAH", "TDA" (anciennement "THADA") et en anglais "ADHD", "ADD" (*Attention Deficit Disorder*). **C'est un désordre neurologique et non pas une maladie.** Il peut être aggravé par des facteurs psycho-sociaux, mais il est essentiellement d'origine génétique (donc souvent héréditaire) et neurobiologique. Il peut être mis en évidence par une IRM (images des 2 cerveaux ci-dessus), même si cela n'a pas valeur de diagnostic qui sera fait essentiellement sur la base de quelques entretiens avec un médecin spécialiste (Voir pour chaque pays dans le menu "démarche diagnostique").

■ Le TDAH entraîne une inconsistance au niveau de l'**attention** avec éventuellement des problèmes d'**hyperactivité** et d'**impulsivité**. On constate aussi souvent des problèmes d'hypersensibilité, des fluctuations fréquentes et courtes dans l'énergie, les émotions et l'humeur, ainsi que des difficultés d'organisation se traduisant souvent par de la procrastination. Ce trouble étant déjà bien reconnu et décrit pour les enfants (les fameux garçons hyperactifs ou les petites rêveuses), ceux-ci grandissent et deviennent un jour des adultes, et cette particularité neurologique peut se révéler très handicapante à certains moments de la vie, par exemple quand ils commencent à gérer leur autonomie sans les parents ou dans un job incompatible avec ce trouble. Même si la plupart des gens peuvent se reconnaître dans certains symptômes, le fait de les avoir presque tous, presque tout le temps, est très difficile à comprendre, à expliquer et à vivre.

■ **Certaines personnes TDAH utilisent cette particularité biochimique pour s'épanouir dans une vie qu'elles ont taillée à leur mesure, d'autres souffrent** sans pouvoir mettre un nom sur leur trouble, sans pouvoir en parler autour d'eux tant les symptômes sont déroutants et peu adaptés à la vie moderne, pour laquelle il faut être régulier et organisé. Fort heureusement, la prise de conscience de ce trouble, des thérapies adaptées ainsi qu'un ensemble de conseils résumés sur ce site peuvent réellement être bénéfiques. **Le TDAH touche environ 5 % de la population générale** et beaucoup plus dans les grandes villes, comme pour les enfants. Il ne disparaît pas à l'âge adulte, mais il se transforme, en mieux ou en pire. Enfin **25% des habitants de la planète sont globalement concernés par cette manière intuitive et non séquentielle de fonctionner** (notamment les surdoués, les hyper-sensibles, les créatifs, les procrastinateurs, ou ceux qu'on appelle les 'cerveaux droits') et se retrouveront dans 75% des symptômes décrits sur ce site.

■ Ce site traite essentiellement du TDAH chez les adultes. Il est parti d'une initiative personnelle, il se veut maintenant collégial, indépendant et fédérateur dans le monde francophone. Pour ne pas provoquer votre sens inné du zapping, ce site est essentiellement constitué d'une page Web unique et ne contient quasiment pas de liens

externes. Cette page a été conçue par un coach professionnel puis corrigé et enrichi par d'autres professionnels et spécialistes du TDAH,

■ Au fil du temps vous allez comprendre, si vous vous adaptez aux spécificités du TDAH, **les avantages de** ce trouble que vous appellerez sans doute un jour "ma particularité" puis "ma chance", **comme le font déjà beaucoup d'entre nous.**