



# La maîtrise du TDAH chez l'adulte

Un programme de thérapie cognitive-comportementale

## Manuel du client

- Stratégies éprouvées pour gérer les symptômes du TDAH
- Feuilles de travail et tableaux inclus pour vous aider à observer vos progrès
- Traitement validé empiriquement dont l'efficacité a été démontrée

Adaptation française du livre de  
Steven A. Safren | Susan Sprich  
Carol A. Perlman | Michael W. Otto

Par  
Martin Lafleur  
Marie-France Pelletier  
Marie-France Vincent  
Annick Vincent

## **TABLE DES MATIÈRES**

<b>Informations sur le TDAH et ce programme de traitement</b> .....	7
Chapitre 1 : Introduction.....	9
Chapitre 2 : Aperçu du programme.....	17
Chapitre 3 : Participation d'un proche significatif.....	25
<b>Organisation et planification</b> .....	33
Chapitre 4 : La base : habiletés d'organisation et de planification.....	35
Chapitre 5 : Organisation de tâches multiples.....	45
Chapitre 6 : Résolution de problèmes et gestion de tâches exigeantes.....	51
Chapitre 7 : Organisation des papiers et documents.....	59
<b>Réduction de l'inattention</b> .....	67
Chapitre 8 : Évaluation de votre capacité attentionnelle et mise en pratique de la technique pour différer les distractions.....	69
Chapitre 9 : Modifications de l'espace environnant.....	77
<b>Pensée plus adaptée</b> .....	85
Chapitre 10 : Présentation du modèle cognitif du TDAH.....	87
Chapitre 11 : Pensée plus adaptée.....	101
Chapitre 12 : Révision et pratique des habiletés visant à penser de manière plus adaptée.....	111
<b>Habiletés supplémentaires</b> .....	117
Chapitre 13 : Utilisation des habiletés acquises pour éviter la procrastination.....	119
Chapitre 14 : Prévention des rechutes.....	129
<b>Références</b> .....	137

# Chapitre 1

Introduction

## BUTS

- Comprendre les caractéristiques du TDAH chez l'adulte
- Apprendre pourquoi les symptômes du TDAH persistent chez l'adulte, même après un traitement pharmacologique
- Reconnaître que le TDAH est un diagnostic valide chez l'adulte

## QU'EST-CE QUE LE TDAH?

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, ou TDAH, est un trouble psychiatrique dont le diagnostic médical est reconnu et valide. Bien que le TDAH débute à l'enfance, plusieurs symptômes significatifs persistent à l'âge adulte.

Les symptômes principaux des adultes avec un TDAH peuvent être regroupés dans trois catégories :

1. Inattention
2. Hyperactivité
3. Impulsivité (manque d'inhibition)

### Symptômes d'inattention

- Incapable de faire des tâches ennuyantes ou inintéressantes
- Difficultés d'organisation et de planification
- Difficultés de concentration
- Difficultés à passer d'une tâche à une autre
- S'ennuie facilement
- Facilement distrait
- Oublis fréquents

### Symptômes d'hyperactivité

- Impression d'être propulsé par un moteur
- Incapacité à demeurer assis
- Ne pas tenir en place
- Être sur la brèche
- Agitation

### Symptômes d'impulsivité

- Fait des choses et les regrette plus tard
- Donne une réponse avant que la question soit terminée
- Laisse échapper des commentaires inappropriés
- Difficultés à attendre
- Agit avant de penser
- Interrompt souvent

Le manque d'inhibition est une expression parfois utilisée pour décrire les symptômes d'impulsivité ou d'hyperactivité. Plusieurs personnes avec un TDAH ont au moins quelques symptômes d'inattention, quelques symptômes d'hyperactivité et quelques symptômes d'impulsivité, et certaines ont des symptômes provenant majoritairement d'une catégorie.

Le terme trouble déficitaire de l'attention (TDA) est aussi parfois utilisé lorsqu'un individu possède les symptômes d'inattention, sans aucun symptôme d'hyperactivité.



## LE TDAH N'EST PAS RELIÉ À L'INTELLIGENCE OU À LA PARESSE

**Le TDAH est un problème pour lequel les patients peuvent apprendre diverses stratégies afin de mieux gérer les difficultés associées.**

Kate Kelly et Peggy Ramundo ont écrit un livre s'adressant aux adultes avec un TDAH qui s'intitule : *You Mean I'm not Lazy, Stupid or Crazy?* [Vous voulez dire que je ne suis pas paresseux, stupide ou fou?] Ce titre souligne certains des principaux préjugés que les gens avec un TDAH ont envers eux-mêmes.

Le TDAH est un trouble neurobiologique qui n'est absolument pas lié à l'intelligence, à la paresse, aux aptitudes, à la folie ou autres termes de ce genre. Ce programme, qui débute généralement après la stabilisation du traitement pharmacologique, peut aider à contrôler les symptômes du TDAH chez l'adulte. Par un apprentissage actif et une pratique régulière de nouvelles habiletés, vous devriez voir des améliorations significatives.

## QUELS SONT LES CRITÈRES SPÉCIFIQUES POUR POSER UN DIAGNOSTIC DE TDAH?

Pour poser un diagnostic de TDAH, les professionnels de la santé utilisent les critères établis dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux publié par l'Association américaine de psychiatrie (DSM-IV; APA, 1994). Les cinq critères suivants (A-E) doivent tous être remplis pour établir un diagnostic de TDAH.

Bien que la pharmacothérapie demeure le traitement de première ligne pour le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez l'adulte, on estime que de 20 % à 50 % des personnes atteintes ne répondent pas de façon optimale à ce traitement, soit en raison d'une intolérance à la médication, soit d'une réduction non significative des symptômes. Ainsi, l'utilisation de thérapies psychosociales pourrait optimiser la réponse des patients au traitement et diminuer les impacts fonctionnels de ce trouble, que ce soit dans les sphères académiques, professionnelles, familiales ou sociales.

Parmi les approches psychothérapeutiques récemment proposées à cette clientèle (voir Weiss et coll., 2008, pour un résumé), seuls Safren et collaborateurs (2005) ont effectué une étude randomisée contrôlée pour évaluer l'efficacité d'une psychothérapie individuelle d'approche cognitive-comportementale auprès d'adultes avec un TDAH. Les résultats de leur recherche démontrent une diminution des symptômes du TDAH, mais aussi des symptômes psychologiques associés comme l'anxiété et la dépression. Ces résultats encourageants ont poussé les auteurs à produire deux manuels de traitement : l'un pour les adultes atteints de TDAH et l'autre pour les thérapeutes qui oeuvrent auprès de cette clientèle. Il existe une réelle synergie entre les deux manuels, ce qui procure un attrait indéniable à ce programme de traitement, facilitant du coup son utilisation en clinique, en recherche et son enseignement auprès d'étudiants. Convaincus de l'utilité de cette thérapie auprès des adultes francophones atteints de TDAH suivis à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec, nous avons effectué une adaptation francophone des deux manuels, avec l'autorisation des auteurs. Après avoir utilisé cette méthode pour notre clientèle, nous avons jugé important de rendre cette approche disponible à tous, d'où la publication des deux ouvrages en version française.

Le programme de traitement comprend 10 à 12 rencontres, ciblant trois composantes principales du TDAH : (a) l'organisation et la planification; (b) l'inattention; et (c) la pensée plus « adaptée ». Une dernière section intègre également plusieurs des stratégies discutées dans les chapitres précédents afin de diminuer la procrastination. Les différentes stratégies sont présentées dans un langage clair et sont, au besoin, illustrées par des tableaux. Fort utiles pour aider les adultes avec un TDAH, certains de ces outils conviennent aussi au traitement d'autres troubles en santé mentale. Par conséquent, les thérapeutes qui suivent d'autres clientèles y trouveront aussi leur compte.