

## QU'EST-CE QUE LE TDAH ?

Le TDAH est un problème neurologique qui entraîne des difficultés à contrôler et à freiner les idées (inattention), les gestes (bougeotte physique) et les comportements (impulsivité).

Le TDAH touche environ 5-8% des enfants et environ 4% des adultes. Au Canada et aux États-Unis, comme dans bien des endroits au monde, le TDAH est encore la cible de «mésinformation». Certains ont l'impression qu'il y a une épidémie de TDAH. Il n'en est rien, mais comme nous avons maintenant de meilleurs outils pour dépister et aider ceux qui en souffrent, la conscience publique de ce trouble s'est grandement accrue dans les dernières années.

Les symptômes du TDAH sont présents depuis l'enfance et les études de suivi ont permis d'établir qu'ils persistent à l'âge adulte dans la majorité des cas.

Les personnes atteintes vivent des difficultés au quotidien qui leur nuisent autant à l'école, dans leur travail que dans leur vie privée en raison des:

- troubles cognitifs attentionnels (distractibilité, bougeotte des idées, oublis, perte d'objets, désorganisation, éparpillement à la tâche et difficulté à commencer et terminer à temps
- difficultés avec la notion et l'organisation du temps mais aussi de l'espace
- comportements d'agitation et d'impulsivité.
- difficultés à moduler l'intensité de leur réponse émotionnelle (« à fleur de peau », « hypersensible », « la mèche courte »).

Souvent, elles ont appris à composer avec la bougeotte physique et l'ont canalisée dans leur travail ou dans les sports.

Certains se « traitent » avec des psychostimulants en vente libre (caféine, nicotine) ou des drogues de rue comme le cannabis ou la cocaïne.

En raison des symptômes du TDAH et des impacts de ceux-ci, plusieurs personnes atteintes souffrent aussi d'une faible estime d'eux-mêmes et d'un sentiment de sous-performance chronique.