

20 SYMPTÔMES NÉGATIFS DU TDAH ADULTE

Symptômes	Explications
1 - Déficit d'attention	<ul style="list-style-type: none">▶ C'est le seul symptôme systématiquement présent chez tous les adultes TDAH, mais à lui seul il peut entraîner tous les autres. Le déficit d'attention avec ou sans hyperactivité a des implications à chaque minute sur leurs comportements, leurs pensées, leurs émotions puis sur leurs traits de caractères au fur et à mesure qu'ils avancent dans la vie et qu'ils développent des stratégies de compensation.▶ Il s'agit en fait d'une hyperactivité cérébrale entraînant une inconstance de l'attention qui va de la distraction à l'hyper focalisation selon leurs niveaux de motivation et d'énergie. Une flexibilité mentale anormale donc, qui les empêche de se concentrer normalement et durablement sur toutes les tâches du quotidien qui permettent d'avancer dans la vie. Leurs émotions dans les deux sens amplifient tout en provoquant des blocages puis des moments de panique, éventuellement des comportements/paroles impulsives voire destructrices.▶ La pensée ou l'action en cours n'est jamais aussi intéressante que la pensée suivante (hypo-actifs) ou l'action/parole suivante (hyperactifs/impulsifs), donc c'est une fuite en avant sans fin, un papillonnage cognitif et éventuellement comportemental. Leurs tâches et travaux sont ainsi souvent reportés car trop mûrement réfléchis ou au contraire bâclés. On les qualifie souvent depuis la plus tendre enfance de distraits, absents, rêveurs, dans leur bulle, dans les nuages, avec des remarques sur les bulletins scolaires du type "manque d'attention", "peut mieux faire", ...▶ Beaucoup n'apprennent pas de leurs erreurs, certains ont conscience de ce mode de fonctionnement et veulent en changer mais n'y arrivent pas pour la plupart, car c'est plus fort qu'eux, de par la nature neurologique du trouble et le poids des habitudes ancrées depuis l'enfance. Heureusement la prise de conscience de ce trouble fait souvent émerger de nombreuses solutions que l'on va parcourir sur ce site.▶ Beaucoup alternent des phases d'hyperactivité, hypoactivité et impulsivité décrites ci-dessous. Cela peut paraître bizarre qu'un même désordre neurologique, le déficit d'attention, puisse entraîner, selon les individus ou les périodes, deux symptômes aussi opposés que l'hyperactivité et l'hypoactivité. C'est pourtant la réalité et ceux qui alternent entre ces deux extrêmes en sont souvent désorientés.▶ Heureusement il existe de nombreuses solutions qui seront détaillées plus loin dans le manuel d'auto-coaching. Pour résumer ce manuel, on peut au quotidien réguler l'attention, maintenir un bon niveau d'énergie et d'humeur sans excès de stress ou d'anxiété. Pour cela, on s'attachera à avoir un bon sommeil, une bonne respiration, une bonne hygiène alimentaire sans hypoglycémie, de l'exercice physique, des pratiques de calme mental (relaxation, balade en nature, yoga, méditation), ainsi que des techniques anti-procrastinations et d'amélioration des relations humaines, et surtout équilibrer ses domaines de vie (perso, pro, couple/famille, social, gestion maison et papiers, ...) et adapter sa vie à ce trouble.

	<p>► Pour certains, un médicament comme la ritaline peut les aider, si possible sur la plus courte période possible puis certains jours à la demande. En effet la molécule associée, le méthylphénydate, proche des amphétamines, a souvent des effets secondaires malsains sur la santé ou sur les comportements, qui peuvent s'avérer au fil du temps bien supérieurs aux bénéfiques. La pilule magique n'existe donc pas, la personne miracle non plus (psychiatre, psychologue, coach), il faut bel et bien se prendre en main soi-même avec une belle opportunité de mieux se connaître et, à terme, avoir une vie nettement plus belle.</p>
<p>2 - Hyperactivité</p>	<p>► A l'âge adulte, l'agitation motrice anormale (hyperkinésie) à l'âge enfant n'est souvent plus là. Il s'agit plus souvent d'une agitation de certains membres, une tension ou un bouillonnement interne, une impossibilité de rester longtemps assis ou debout au même endroit, et surtout un enchaînement important d'activités inachevées et éventuellement de paroles incessantes, pas souvent opportunes ou réfléchies. Certains disent qu'ils ont l'impression d'avoir plusieurs moteurs à l'intérieur d'eux-mêmes, dans la tête et les jambes.</p> <p>► Certains suivent toutes leurs idées en même temps et essaient de mener les tâches correspondantes en parallèle, pas toujours avec succès. En plus de leur mental trop actif, ce sont souvent les stimuli extérieurs qui les déconcentrent, les fait zapper et les empêchent de mener leurs affaires à terme; tout cela rythmé par un enthousiasme trop rapide et trop fréquent. Ils peuvent être excessifs dans ce qu'ils pensent et font, étant obligés de mettre la barre très haute pour trouver la motivation et donc la concentration qui les soulage de leurs pensées incessantes. Certains prennent des risques physiques pour sortir régulièrement de leur prison mentale et émotionnelle.</p> <p>► Ils ressentent une excitation interne permanente qui les empêche de rester tranquilles mentalement et physiquement. Ils ont du mal à travailler derrière un bureau, certains se sentent comme un lion en cage à la maison, d'autres décrivent un bourdonnement incessant dans leur tête. Contrairement aux hypo-actifs, ils commencent beaucoup de choses à la fois, mais souvent sans les achever. Ils sont très facilement distraits à la fois par les stimuli intérieurs (pensées et émotions) et extérieurs (événements visuels ou sonores). C'est toujours l'action suivante qui est plus motivante que la poursuite de l'action en cours pourtant préalablement désignée comme prioritaire.</p> <p>► Les hyperactifs se sentent souvent obligés d'en faire toujours plus ce qui les empêche d'apprécier une vie simple ainsi que le moment présent. Ils arrivent à achever beaucoup de leurs tâches mais au prix d'efforts ou de stress incompatible avec une vie épanouie. Ils utilisent alors souvent leur capacité à hyper-focaliser pour terminer ce qu'ils entreprennent, au détriment d'autres activités trop routinières pour eux. Ils veulent tellement faire de choses dans une journée, que même s'ils sont assez efficaces, ils en seront toujours insatisfaits, car ils aimeraient faire encore plus. De plus leur état de stress ou d'épuisement ne leur permet pas de profiter de leurs acquis et succès.</p>
<p>3 - Hypoactivité</p>	<p>► C'est en apparence l'opposé de l'hyperactivité. Comme les hyperactifs, cela provient d'une hyperactivité cérébrale forte ou plutôt vaporeuse, souvent décrite comme une purée de pensées inconsistantes faites de milliers de micro-pensées par jour sans fil conducteur, et qui les empêchent de passer à l'action, car ils sont moins énergiques que les</p>

	<p>hyperactifs. Ils zappent, oublient, butent sur les tâches quotidiennes et indispensables. Ils n'arrivent pas à attraper une idée, trop floue ou moins intéressante que celle qui arrive juste derrière. Contrairement aux hyperactifs, ce sont leurs propres pensées et émotions qui les distraient de leur tâche ou conversation en cours, plutôt que les stimuli extérieurs.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Un grand nombre sont "dans le gaz" tous les matins, depuis leur enfance, et ne commencent à fonctionner que l'après-midi ou le soir, puis passent une partie de la nuit sur l'ordinateur pour jouer ou travailler pour rattraper le temps perdu, ce qui accentue le problème. Certains ne sont pas contre ce flou mental ou cette rêvasserie qui peut être agréable (day-dreaming en anglais). Mais souvent cela les empêche d'avancer dans la vie et cela peut finalement amener à des impasses déprimantes à partir d'un certain âge. ▶ Ils ressentent souvent un manque d'énergie, un vide mental (qui est plus un flou mental), ou alors une inconsistance des pensées, rendant impossible la formulation d'objectifs, la prise de décision et la mise en mouvement pour agir. Jamais dans l'instant présent, ils ont trop de pensées et c'est comme dans un embouteillage, quand il y a trop de véhicule, c'est l'immobilité complète avec une chute d'énergie et souvent aussi une chute d'humeur. Certains décrivent un manque d'intérêt général pour la vie, on parle alors de dysphorie (l'opposé de l'euphorie), avec des envies tellement brèves qu'elles ne se concrétisent pas. ▶ Contrairement à beaucoup d'hyperactifs, ils parlent peu, certains presque jamais, même s'ils ont un dialogue interne très intense, souvent lié aux conséquences même de ce trouble sur leur vie. Ils ne font qu'une seule chose à la fois et plus souvent rien du tout car ils ont du mal à se mettre en mouvement. Beaucoup sont perdus dans leur monde intérieur, un rêve éveillé sans fin, en fonctionnant en mode "distrait" pour les aspects pratiques de leur vie sans pouvoir les automatiser, ce qui leur cause beaucoup de problèmes d'oubli et de perte de temps. On dira d'eux qu'ils sont dans la lune ou qu'ils planent. ▶ Ce sous-type TDA à prédominance d'inattention peut s'apparenter à ce que les anglophones appellent "Sluggish cognitif tempo" (rythme cognitif lent en français). Des chercheurs pensent qu'il s'agit d'un trouble différent, mais qu'on classe ces gens dans cette catégorie TDA faute de mieux. Les gens ayant ce type ont un rythme de pensée plus lent que la moyenne, une indécision chronique, des rêvasseries constantes, un état léthargique chronique avec pour certains une trop forte facilité d'endormissement qui va jusqu'à la narcolepsie.
<p>4 - Impulsivité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Si elle existe, l'impulsivité peut être visible et audible, souvent liée à une hyper-réactivité aux émotions. Ils ont "la mèche courte" comme on dit au Québec; en France on dit plutôt "soupe au lait". Mais beaucoup peuvent rester calmes extérieurement, telle une cafetière italienne qui ne bouge pas mais dans laquelle le café monte et pour certains quelquefois déborde, soit dans le domaine professionnel soit personnel. ▶ L'impulsivité peut faire prendre de mauvaises décisions comme quitter prématurément une relation ou un job sur un coup de tête. Mieux contrôlée elle permet de dynamiser les échanges ou de ne pas s'enliser dans une situation sans avenir, par exemple un job incompatible avec le TDAH, c'est-à-dire qui demande beaucoup de rigueur et de régularité sans créativité ni autonomie. Combiné à la distraction, l'impulsivité est une des causes majeures d'accidents de la route

	<p>chez les TDAH, plus fréquents que la moyenne des gens dans les statistiques américaines.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Certains peuvent être très irritables ou colériques, et être ainsi de vrais tyrans avec leurs proches, souvent sans en être vraiment conscients sur le moment. D'autres ressentent une forte irritabilité quand il y a trop de stimuli ou quand ils se sentent dépassés, comme un orage intérieur qui ne fait que passer mais qui peut déconcerter ou blesser leur entourage. On leur dit qu'ils sont bons et méchants en alternance (Docteur Jekyll et M Hyde). Certains peuvent bloquer cette hyper-émotivité mais répriment leurs émotions qui vont se stocker dans le corps et générer des tensions qui peuvent se transformer un jour en maladies psychosomatiques de toutes sortes. . ▶ Beaucoup piquent souvent une crise de nerf ou "pètent un plomb" comme ils disent, certains se sentent dirigés par un monstre à l'intérieur d'eux. Consécutivement une culpabilité peut les déprimer pendant quelques jours. Certains ont la présence d'esprit de se retirer au lieu d'agresser leur entourage. D'autres sont des agresseurs permanents; ce sont souvent des hommes et ne cherchent pas à se remettre en question et s'améliorer donc ce sont souvent leur épouse qui découvre qu'il s'agit du TDAH. ▶ Cette impulsivité peut générer dès l'enfance et au fil du temps des troubles importants du comportement : <ul style="list-style-type: none"> - Des troubles oppositionnels avec ou non provocation (TOP), des comportements négatifs face aux figures d'autorité. Cela reste souvent une attitude interne négative permanente qui s'oppose à tout ce qui se dit et se passe autour de soi, avec de l'agacement, de la colère, ou des ruminations interne seulement. Un trouble de l'opposition d'un enfant TDAH peut évoluer à l'âge adulte vers une asociaabilité et une solitude extrême. - Des troubles des conduites (TC), comportements agressifs (bagarre, menace, vol, fraude, ...) à l'adolescence, qui peuvent évoluer vers une délinquance extrême qui se terminera alors en prison, car le manque d'anticipation et de réflexion ne leur permettra pas d'échapper aux autorités à l'âge adulte.
<p>4 - Fonctions cognitives et exécutives déficitaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mémoire de travail faible - Pb d'organisation - Pb de gestion des 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Du point de vue du neurologue, la base du trouble est principalement due à une inconstance de deux neurotransmetteurs, la dopamine et la noradrénaline, notamment au niveau de la partie supérieure du lobe frontal qui est le cortex frontal. Ces deux neurotransmetteurs servent à réguler les circuits de la récompense, du plaisir, de l'énergie et de la motivation. Leur présence irrégulière chez les adultes TDAH entraîne une inconsistance de l'attention, du plaisir et de la motivation notamment pour les tâches ou les relations de la vie de tous les jours. Les nouvelles techniques comme l'imagerie cérébrale fonctionnelle (IRM fonctionnel) ont aussi montré récemment des altérations structurales sur d'autres parties du cerveau (Cervelet, ganglions de la base) chez les enfants et adultes TDAH. ▶ La dopamine est le principal neurotransmetteur affecté par la TDAH. La plupart des adultes fluctuent entre une carence et un excès en dopamine ce qui explique la diversité des comportements associés au TDAH et aussi les attitudes extrêmes que l'on peut trouver chez une même personne. - Carence en dopamine : Diminution des capacités intellectuelles, de la concentration, de la capacité de synthèse et de la prise de décision, mais aussi un repli sur soi et de la dépression apathique. - Excès en dopamine : Impulsivité, dispersion de la pensée qui empêche de terminer les tâches, recherche excessive de

priorités

- Pb de prise de décision

- Pb de perception du temps

plaisir pouvant générer des addictions; ou alors des mouvements inutiles (tics) ou un trouble obsessionnel-compulsif (TOC).

► Le cortex frontal sert à programmer, planifier, inhiber des comportements impulsifs, mais aussi avoir une bonne flexibilité mentale c'est à dire être capable de s'interrompre si quelque chose de prioritaire survient en pleine action. Pour être attentif, on a besoin d'une bonne transmission de la dopamine dans ce cortex frontal, ce qui n'est pas souvent le cas avec le TDAH. Cela se traduit de manière différente selon que l'on est dans une phase hyperactive ou hypoactive :

- je pense à une chose à faire qui me fait penser à autre chose, puis d'autres pensées arrivent encore, et je n'ai rien fait (hypoactifs).

- Je commence une tâche, je l'interromps pour commencer autre chose puis autre chose sans lien avec la tâche prioritaire initialement commencée (hyperactifs)

► Du point de vue neurologique, les fonctions exécutives sont regroupées en 6 familles :

- ACTIVATION : S'organiser, structurer, synthétiser, prioriser, décider et initier la tâche en gérant le temps

- FOCUS : Maintien de l'effort et de la vitesse d'exécution, ou basculement vers une tâche plus prioritaire

- EFFORT : Ne pas perdre l'intérêt dans la tâche et faire face aux difficultés dans un temps donné

- EMOTION : Savoir moduler l'émotion pour ne pas s'emporter facilement, savoir gérer la frustration

- MEMOIRE : Capacité à conserver et rappeler l'information en mémoire durant une tâche ou conversation

- ACTION : autorégulation des actions, ralentir, s'activer ou s'adapter selon les situations ou les personnes

► Chacune de ces 6 familles de fonctions exécutives peut poser un problème si on a un TDAH. Chacun peut faire son propre bilan neuropsychologique chez un neurologue moyennant finance, mais on peut résumer ci-dessous les principaux problèmes que rencontre la majorité des enfants et adultes TDAH :

- Problèmes d'attention focalisée (concentration) et divisée (suivre plusieurs informations en simultané)

- Problèmes de gestion des d'informations stockées dans la mémoire à court terme (mémoire de travail)

- Difficulté à contrôler des comportements, des paroles ou des pensées inadaptées (capacité d'inhibition)

- Problèmes dans la formulation d'objectifs, l'anticipation, l'élaboration de stratégie et la prise de décision

- Problèmes dans la planification, l'organisation, la gestion des priorités et la gestion du temps

► Cette liste de déficits est insupportable pour ceux qui ont misé sur un style de vie ou un type de métier qui n'autorise pas ces dysfonctionnements. Ces déficits des fonctions cognitives et exécutives peuvent être un obstacle si on veut construire une vie trop conventionnelle nécessitant de la rigueur et de la régularité, avec beaucoup de frustration et le sentiment de ne pas s'accomplir. D'où la nécessité de bien se connaître pour faire des choix de style de vie, d'objectifs et de métiers compatibles avec cette particularité neurologique, ainsi que respecter ses besoins et valeurs. Toute forme de forte et saine motivation peut permettre de générer la dopamine et noradrénaline nécessaires pour avancer durablement sur ses projets. Une bonne hygiène de vie, de l'exercice physique, des pratiques psychocorporelles pour calmer le mental permettront d'atténuer cette inconsistance en neurotransmetteur (voir plus loin le [manuel d'auto-coaching](#)).

<p>6 - Mauvaise estime de soi, de confiance en soi, d'affirmation de soi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le TDAH dégrade souvent 2 ou 3 des niveaux d'assurance suivants : <ul style="list-style-type: none"> - L'estime de soi : savoir accepter ses forces et ses faiblesses (et notamment les symptômes TDAH) - La confiance en soi : savoir que l'on possède les ressources nécessaires pour faire face aux situations - L'affirmation de soi : oser exprimer ses idées, sentiments et besoins pour s'épanouir avec les autres ▶ Une enfance pleine de remontrances ou d'humiliations ainsi qu'un début de vie d'adulte parsemé d'échecs entraînent souvent un sentiment d'infériorité. On les a traité de paresseux, mauvais travailleurs, stupides ou un peu fous, bizarres, fantasques, incontrôlables ... De plus, l'ensemble des symptômes TDAH assez déroutants de ce tableau, l'irrégularité en terme d'énergie, d'humeur et de concentration, les fait douter par rapport à leurs projets et leurs relations avec les autres. ▶ Beaucoup se dévalorisent eux-mêmes sans arrêt et ne vivent que pour le regard ou l'approbation des autres pour compenser ce sentiment d'infériorité. Du coup, ils ne sont pas souvent eux-mêmes et passent leur temps à jouer des rôles pour plaire aux autres, ne pas déplaire, ne pas passer pour un idiot, avec des rôles différents selon les gens et les situations, sans arriver à s'affirmer. Certains ont tellement pris l'habitude de se sous-estimer que cela les paralyse dans leur évolution. D'autres ont une estime de soi de façade car leurs parents avaient peut-être capitulé jusqu'au point de faire d'eux des enfants tyrans. Ceux-là se mentent donc en pensant qu'ils sont au-dessus du lot, mais leur manque réel de confiance en eux les rend impulsif voire violents physiquement ou verbalement. ▶ Les conséquences de leur dévalorisation permanente sont nombreuses, et beaucoup ne vont jamais dire non, seront trop gentils, vont se faire exploiter par les autres ou vont être sujets à des injustices (quelquefois imaginaires), des brimades de la part des autres, jusqu'à ce qu'ils se rebellent, maladroitement souvent, et vont être étiqueté associables. A terme, ils peuvent développer inconsciemment un sentiment de méfiance permanent qui les conduit à la solitude. Beaucoup ne vont pas oser aller vers leurs talents et se contenter d'une vie conventionnelle qui leur semble peu épanouissante, mais qui peut toutefois leur éviter de grosses chutes. ▶ Pour certains heureusement, des parents ou des enseignants plus compréhensifs dans leur jeune âge, ont pu atténuer cette dévalorisation personnelle, pour encourager et guider l'enfant, puis l'adolescent et l'adulte vers son potentiel. Pour certains une bonne intelligence cérébrale (plus rarement une bonne intelligence émotionnelle) les a aidés à trouver une voie adaptée à leur trouble sans en souffrir en permanence, par exemple à travers un job ou un loisir épanouissant mettant en œuvre leurs talents de créativité. ▶ Pour ceux qui n'ont pas eu cette chance de trouver leur voie, une meilleure connaissance d'eux-mêmes à travers ce trouble, doublée de pratiques psychocorporelles quotidiennes (voir manuel d'auto-coaching) leur permettra de retrouver rapidement cette confiance en eux, puis d'aller vers leurs vrais objectifs, les réussir et consolider ainsi une véritable estime d'eux-mêmes.
<p>7 - Insatisfaction</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ils ressentent très souvent une incapacité à fonctionner à plein régime, par rapport à leurs QI ou leur capacité à comprendre rapidement les choses. Le potentiel spécifique des adultes TDAH, orienté autour de la créativité et

<p>chronique, Sentiment de ne pas s'accomplir</p>	<p>l'intuition, est souvent mal exploité. Ils se retrouvent dans des activités classiques demandant de la rigueur et de la régularité qui ne leur correspondent pas. D'autant plus qu'ils peuvent passer toute leur vie à coté de leurs vrais talents, qui pourraient être mis en valeur en faisant des choix parallèles ou plus osés. Leur manque de confiance en eux est souvent un obstacle.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Beaucoup n'arrivent pas à poursuivre un projet de vie durable et cherchent inlassablement de nouvelles voies professionnelles et sentimentales avec un sentiment d'insatisfaction fréquent. Certains ont quand même des périodes prolifiques du fait de cette quête de soi permanente. Mais souvent, quand ils arrivent à l'objectif qu'ils s'étaient fixés, celui-ci leur paraît bien fade par rapport à l'émotion de départ qui les avait poussés à y aller. C'est donc souvent l'imagination ou le chemin pour arriver à l'objectif qui les motive et les concentre. Quand ils y arrivent ils en veulent toujours plus, et ne profitent pas des gains liés à l'atteinte de leur objectif. Certains se tirent même une balle dans le pied au moment d'atteindre leur objectif, en adoptant au fil du temps un comportement d'auto sabotage ou auto destructeur, symptôme qui caractérise plus spécifiquement le trouble borderline (trouble de la personnalité limite). ▶ Ce sentiment de ne pas s'accomplir et de ne subir que des échecs est lié à une stratégie de compensation qu'ils ont adopté très tôt pour ne pas accepter ce qu'ils sont et ce qu'ils font. Ils peuvent avoir une vie normale aux yeux des autres, c'est l'interprétation qu'ils font de leur vie et des situations de vie qui est souvent déformée. Certains font le point sur leur vie plusieurs fois par jour et ils bouclent là-dessus, au lieu d'apprécier leurs petits succès et développer ainsi un sentiment de gratitude. Beaucoup ont le syndrome de l'imposteur même s'ils réalisent finalement ce qu'on leur demande au dernier moment. ▶ Il en résulte un sentiment d'insatisfaction quasi permanent surtout s'ils se sont mis en quête d'accomplissements non en phase avec leur TDAH, avec des ambitions basées sur les valeurs de la société ou de leurs parents (en phase ou en opposition), accentué par leurs pics d'optimisme trompeurs. S'ils n'apprennent pas à observer avec du recul leur système de pensées et d'émotions (voir chapitre Solutions Intérieures), ce sentiment va les accompagner dans la deuxième partie de leur vie, avec des souffrances psychiques ou l'impossibilité d'atteindre une certaine sérénité en prenant de l'âge.
<p>8 - Ennui fréquent</p> <p>(Dispersion, désœuvrement, pensées négatives, frustration, impatience,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Malgré un intérêt pour tout ce qui traverse leur esprit, ils se dispersent puis s'essouffent, et tombent souvent dans des périodes inactives (hypo-actives) où l'ennui et la frustration prédominent. Les pensées vont trop vite dans leur tête pour en attraper une, ou bien elles sont trop nébuleuses pour agir. Ils ne trouvent pas assez de plaisir ou de motivation dans leurs relations et activités quotidiennes ainsi que les tâches incontournables d'un projet. Alors ils plongent dans l'ennui que les vrais hyperactifs vont souvent éviter en continuant à se disperser, alors que les hypoactifs, vont opter pour le désœuvrement. Beaucoup développent une intolérance à leur frustration qui se concrétise en énervement interne ou externe, pour certains en colère et pour d'autres en rumination interne voire en déprime chronique. ▶ Ils n'ont pas la capacité à maintenir leur motivation pour leurs projets sur une longue période. Ils perdent beaucoup d'énergie dans l'ennui avec, soit une cogitation mentale incessante, soit une hyperactivité non productive, qui leur

<p>hyper focalisation, abandon)</p>	<p>procure des émotions négatives. Celles-ci peuvent être la peur du rejet ou de l'humiliation, des pensées de critiques ou ressentiment envers les autres, de la culpabilité de ne rien faire ou de perdre son temps, etc.). Ces pensées sont très fluctuantes et peuvent être positives ou neutres en début de vie d'adulte (Day dreaming), mais d'échecs en échecs (de leurs points de vue du moins), elles deviennent souvent fixes et négatives et peuvent se transformer en névroses en prenant de l'âge.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ils alternent avec une impatience exagérée ou une passion extrême quand ils se connectent enfin à quelque chose, avec une hyper focalisation (voir symptôme suivant), un plaisir immédiat, ou une promesse de solution pour leur avenir, qui peut commencer par une frénésie de recherche sur le Web par exemple. Ils veulent des résultats rapides et enchainent les illusions et les désillusions, au lieu de passer en mode réalisation qui leur apporterait de vraies satisfactions. Certains se définissent un objectif quasi obsessionnel qui peut consister à reprendre des études laborieuses pour atteindre le métier qui leur semble idéal. ▶ Enfin, beaucoup développent un auto-sabotage régulier, c'est à dire qu'ils abandonnent d'un coup ce qui les a captivés pendant des heures, parfois des jours ou des mois, même si c'est sur le point d'aboutir (avant l'examen par exemple), même s'ils ont eu ce qu'ils voulaient, comme si le but une fois atteint perdait d'un coup son intérêt de départ. Certains ne fonctionnent bien qu'en mode gratuité ou individuel et s'arrêtent quand arrive un enjeu financier ou relationnel, même s'ils ont besoin d'argent et de relations humaines. D'autres abandonnent quand les phases créatives de leur projet sont terminées, en refusant de passer en mode réalisation pour mener à bout leurs idées. ▶ Dans les relations amoureuses ou amicales, cela peut se concrétiser par une insatisfaction systématique car le processus de séduction ou l'espoir de se sentir mieux à deux est bien plus gratifiant que la relation elle-même quand elle se réalise. Dans le domaine professionnel, ils ont besoin de nouveaux horizons et pratiquent souvent la politique de la terre brûlée, où ils ne veulent même pas capitaliser sur ce qui les a passionnés précédemment. Cela peut poser problème car ils doivent à chaque fois repartir à zéro avec comme conséquence une stagnation ou une régression des revenus financiers.
<p>9 - Distraction et Hyper focalisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La distraction est un symptôme majeur de ce trouble : Toujours dans leurs pensées et rarement concentrés sur la tâche en cours, beaucoup d'entre eux oublient leur RDV, perdent leurs objets, ont des accidents de voiture et sont maladroits en général quand ils sont en mode routine. Ils sont plus malchanceux que la moyenne, certains sont de vrais chats noirs car l'inattention génère souvent des problèmes. Une minorité seulement reste insouciant ou amusée par cela. Pour la plupart, c'est une inquiétude permanente et des aléas quotidiens dans leurs vies. D'autres sont conscients de cela et l'évitent avec une discipline quasi militaire, utilisant leur surplus d'activité mentale pour tout optimiser afin de ne rien perdre et ne rien oublier, ce qui peut aller jusqu'à un trouble obsessionnel compulsif. ▶ A l'opposé, ils peuvent être hyper-focalisés sur ce qui les attire ou motive pendant quelques minutes, heures, jours, mois, en s'isolant exagérément, en se concentrant exclusivement sur cette chose à l'exclusion de toutes les autres. Ils en oublient parfois de manger et dormir et ignorent leur entourage jusqu'à être agressif. Cette hyper-focalisation est le

	<p>moyen qu'ils ont trouvé au fil du temps pour arriver à se concentrer. Certains arrivent à réaliser des choses extraordinaires comme cela et même devenir célèbres même si cela ne les satisfait pas longtemps en général. Cela les empêche souvent d'avoir une vision plus large et plus équilibrée de la vie qui pourrait consister à la construction d'une famille par exemple, au lieu d'hyper-focaliser exclusivement sur leur job.</p> <p>► Pour eux, une même tâche peut donc être difficile à commencer (distraction) et ensuite être difficile à arrêter car ils ont dû passer entretemps en mode "hyperfocalisation" pour l'exécuter. La distraction et l'hyper focalisation, bien qu'opposées, sont les deux formes principales de non maîtrise de l'attention, d'après les spécialistes de l'attention. L'attention normale serait celle qui permet d'avoir une attention partagée face à ce qui arrive à nos sens sans être perturbé par les pensées et émotions, avec une notion de priorité et d'urgence pour bien gérer les interruptions. Donc une concentration durable sur des tâches routinières, sans hyper focaliser ni papillonner vers des actions plus plaisantes ou addictives.</p>
<p>10 - Procrastination, Mauvaise Organisation</p>	<p>► La procrastination est le fait de toujours reporter au lendemain ce qu'on pourrait et/ou devrait faire le jour même. Cela concerne les activités routinières mais aussi celles qui devraient être prioritaires. Ils commencent quelque chose pour aussitôt zapper vers autre chose de nouveau, finalement souvent sans rien achever. A la fin de la journée, ils n'ont rien fait ou n'ont pas fait ce qui était prioritaire, et certains sont quand même très fatigués par cette agitation cognitive et/ou comportementale.</p> <p>► La principale cause de la procrastination est le manque d'attention qui peut être due à une activité pas assez motivante et qui ne respecte pas leurs besoins, valeurs et talents. C'est aussi souvent lié à différentes formes de peurs et d'anxiété (peur de s'affirmer, peur de faire des mauvais choix), à un évitement d'une émotion désagréable associée à la tâche, à un perfectionnisme exagéré pouvant être lié à un manque de confiance en soi (peur de ne pas faire assez bien, peur de décevoir ou d'avoir une remontrance) ou à un besoin de trouver d'autres motivations plus fortes. Citons aussi la difficulté de décomposer la tâche en actions élémentaires, exécutées en mode séquentiel, ce qui permettrait de la rendre plus simple à réaliser.</p> <p>► Mais surtout cela devient au fil du temps des habitudes comportementales et cognitives, et qui peuvent commencer très tôt. En effet l'enfant TDAH n'a pas d'autres système de défense que de faire traîner la tâche quand on lui demande de faire quelque chose de non motivant, nourrissant du même coup son tempérament rebelle ou son sentiment d'injustice. Pour d'autres, notamment les enfants précoces, leur facilité à travailler était telle lorsqu'ils étaient dans les petites classes ou encore aujourd'hui quand ils font quelque chose qui les intéresse, qu'ils ne supportent pas la moindre difficulté à se concentrer et préfèrent aller vers quelques chose qui leur procure plus de plaisir au lieu de terminer ce qu'ils ont commencé. Cela peut concerner une addiction ou plus simplement de la nouveauté, dans ce dernier cas, on les appelle les tdah ou surdoués scanners.</p> <p>► Il s'en suit à l'âge adulte de grosses difficultés d'organisation pour arriver à un objectif ou assurer le quotidien, ce qui peut entraîner des problèmes financiers à terme. La plupart n'arrivent pas à planifier, mais bizarrement certains sont au</p>

	<p>contraire de grands planificateurs, pour se rassurer face à leur difficulté de passer à l'action, donc ça n'avance pas non plus. Certains ont besoins de tout maîtriser avant de se lancer, à cause d'un perfectionnisme lié au manque de confiance en soi, il s'en suit alors souvent de longues recherches sur internet par exemple, juste pour se rassurer. Beaucoup ont du mal à décomposer un objectif complexe en tâches unitaires et séquentielles, et à mettre les bonnes priorités.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ils n'accrochent pas dans les activités routinières, ont du mal à se fixer des habitudes, des rituels ou des automatismes qui pourraient leur simplifier la vie, sauf certains qui développent au contraire des comportements quasi obsessionnels pour y remédier. Ils ont quasiment tous un gros problème avec les formalités administratives, ce qui peut leur faire perdre de l'argent ou les bloquer dans leurs objectifs principaux. On peut penser que dans les générations précédentes, les adultes TDAH n'avaient pas toutes ces contraintes et vivaient mieux, notamment avec plus d'activités physiques au grand air. ▶ Beaucoup ont aussi du mal à établir des priorités entre les tâches selon leur importance ou leur urgence. Certains se dissocient de la réalité en partant fréquemment dans leurs pensées avec une certaine insouciance en attendant d'être dans l'urgence. D'autres sont très lucides en s'évaluant et en se jugeant en permanence. Car c'est souvent la double peine pour tout une catégorie de procrastineurs, de type anxieux, car non seulement ils n'avancent pas dans leurs tâches à faire, mais ils y pensent sans arrêt, culpabilisent, même en plein weekend ou il faudrait qu'il fasse un break pour recharger leur batterie d'énergie. ▶ Des périodes entières de leur vie sont des longues suites d'interruptions, des journées d'hypo-activité, de zapping ou d'hyper-focalisation sans lendemain, ainsi que des actions ou routines addictives. Mais beaucoup ont pris l'habitude de s'en sortir, tel des acrobates, en faisant les choses au dernier moment, avec de la peur ou de l'anxiété d'anticipation mais qui se transforme souvent comme par magie en stress positif quand la date ou l'heure approche.
<p>11 - Chaos cérébral et dans sa vie, Instabilité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Il s'agit du chaos des pensées et des émotions qui est à la porte de chaque être humain, mais les personnes non TDAH l'évitent en se concentrant sur les tâches ordinaires. Les personnes TDAH n'ont pas cette facilité, beaucoup ne peuvent pas lire un livre, ou tout au plus les premières pages si c'est le sujet du moment qui les passionne. Ils ne vivent pas l'instant présent, mais fabulent intérieurement sur ce qui se passe, se font des commentaires dans leur tête sans arrêt et pensent à tout autre chose que l'action ou la conversation en cours. Donc ils sont plus facilement assaillis par des pensées et des émotions négatives à force d'échecs répétés, et cela peut les déstabiliser. Avec ce chaos cérébral et ces émotions paralysantes, et selon l'auditoire, beaucoup ont du mal à s'exprimer oralement même sur un sujet qu'ils connaissent bien. ▶ C'est plus que de la distraction ou une simple difficulté à organiser ses idées, tout se bouscule dans leur tête y compris lorsqu'il faut choisir des objectifs, prendre des décisions lors de moments importants. Ils pensent à plusieurs choses en même temps et souvent au mauvais moment. Par exemple, pendant un examen, une étudiante déclare avoir alterné entre le sujet de l'épreuve, la dispute avec sa mère de la veille, la liste de ses courses du jour et le sport qu'elle pratiquera l'année suivante, mais aussi des centaines de pensées furtives et incohérentes générées par l'émotion de l'examen.

	<p>Heureusement dans son cas, la concentration est revenue pendant la dernière heure où elle n'a plus eu le choix grâce à un stress positif survenu de lui-même.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Comme tout le monde ils ont des objectifs de vie à chaque âge de leur vie (but professionnel, recherche de l'âme sœur idéale), mais cette confusion cérébrale rend leur atteinte difficile. C'est donc surtout une quête quotidienne de motivation (pour la concentration), d'états énergétiques suffisants (pour accomplir les tâches ou être en relation), et de reconnaissance vis à vis des autres (pour l'estime de soi) qui les fait avancer, ce qui peut s'avérer non cohérent pour leurs objectifs à long terme. ▶ Certains ont l'impression de n'avoir pas de métiers dans la durée, d'autres ne se sentent nulle part chez eux et déménagent très souvent, ou partent impulsivement à l'autre bout de la planète sauver le monde ou se confronter à une vie non routinière, avec des dangers qui vont les canaliser pour un temps. Beaucoup font un point sur leur vie toutes les 5 mn en constatant un manque d'accomplissement qui est justement dû en partie au fait qu'ils y réfléchissent trop. Les plus surdoués cherchent un sens à leur vie dès le plus jeune âge, ▶ Beaucoup notent aussi l'arrêt de ce chaos et une plus grande lucidité lorsqu'ils n'ont plus le choix, ou dans l'urgence, ou encore quand ils sont proches d'un danger physique pour eux-mêmes ou les autres. Certains orientent donc leur vie vers des activités autour de l'urgence, du danger ou du sauvetage des autres ce qui amène aussi du sens à leur vie. Très peu arrivent à s'asseoir tranquillement seul sur un banc public. ▶ Conséquence directe ou indirecte, on observe souvent une instabilité non maîtrisée dans leur vie personnelle et/ou professionnelle. Cela peut leur convenir sur le court terme, mais c'est souvent une source de manque financier, affectif et familial sur le long terme. Une désocialisation peut alors devenir le principal problème bien au-delà du déficit d'attention, bien que certains assument ce choix. Une crise du milieu de vie peut leur faire prendre conscience qu'il faut qu'ils changent en profondeur et la découverte du TDAH est un atout pour mieux se connaître et trouver des solutions.
<p>12 - Energie fluctuante, fatigue chronique, burnout</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La dopamine étant le neurotransmetteur de l'énergie et de la motivation, il y a souvent aussi chez eux une fluctuation de leur niveau d'énergie. La plupart disent qu'ils sont soit "OFF", soit "ON", en insistant plus sur l'irrégularité de leur énergie interne qui entraîne des problèmes de motivation et donc de concentration. C'est assez déroutant mais, quand on se connaît mieux, on vit mieux ces moments "OFF" car on sait que cela remontera assez vite. Mais on se fait souvent piéger en vivant trop mal ces moments 'OFF' , ou trop bien ces moments trop 'ON' qui font prendre des décisions impliquant ensuite d'être toujours dans cet état là, ce qui ne sera pas le cas. Il est bon d'accepter ces fluctuations, même si on peut apprendre à les aplanir (beaucoup de solutions sur ce site). . ▶ Les adultes avec la composante hyperactive (TDAH) ont souvent trop d'énergie, spécialement le soir, et ne se reposent pas assez. Certains peuvent développer une angoisse de l'inactivité. Pour les hypoactifs (TDA) c'est un manque d'énergie chronique, avec un cerveau qui ne s'arrête jamais, même s'ils ont parfois l'impression d'avoir la tête vide. Beaucoup alternent entre l'hyperactivité et l'hypoactivité, avec des journées ou des moments de trop haute énergie qui les placent en surrégime pour ensuite les faire basculer vers une absence d'énergie. L'exemple typique et l'énergie

	<p>du soir qui les empêche de se coucher, en les faisant travailler ou jouer sur ordinateur une partie de la nuit, ce qui va entraîner une énergie basse le lendemain. Pour beaucoup, les efforts déployés pour réussir ou simplement survivre peuvent engendrer de manière chronique une fatigue importante qui peut aller jusqu'à une quasi-paralysie des fonctions cognitives (concentration, mémorisation, décision, exécution), qui peut être suivie d'une irritabilité pour les impulsifs.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Une fatigue cérébrale ou physique intense peut être déclenchée en quelques minutes par une hyper focalisation stressante (même s'il n'y paraît pas), accentuée par une quasi absence de respiration et une mauvaise hygiène de vie générale (café, hypoglycémie). L'absence de motivation et de concentration sur les tâches courantes est consommateur d'énergie, c'est le cas aussi des pensées négatives (culpabilité, ressassement, ...) qui entretiennent à long terme ces coups de fatigue. ▶ Ces coups de pompes très violents ressemblent à des burnout (Syndrome d'épuisement professionnel) dans les symptômes car ils s'accompagnent souvent d'un épuisement total ou d'une forte déprime. Ils peuvent être très courts (quelques minutes à quelques heures) chez les adultes TDAH qui savent comment remonter leur niveau d'énergie (sport, relaxation, ...). Mais le vrai burnout (ou burning out) qui dure plusieurs semaines les affecte aussi d'après les statistiques américaines (six fois plus de burnout chez les adultes TDAH). Ce n'est pas toujours dû à une charge de travail excessive. Plus souvent, c'est un stress énorme ou même une panique causé par la peur de perdre son emploi qui les paralyse. L'arrêt de travail correspondant est souvent propice à des prises de conscience et notamment à la découverte du TDAH.
<p>13- Humeurs changeante, Hyper-émotivité, Cyclothymie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Chez beaucoup d'entre eux (75% environ) il y a aussi des montagnes russes émotionnelles et des oscillations au niveau de l'humeur avec des cycles courts à très courts (heures, jours). Le niveau de base peut contenir un fond d'anxiété, de dysthymie (légère dépression), d'énervement fréquent et d'insatisfaction lié à une impossibilité de s'épanouir. Pour d'autres moins nombreux c'est au contraire une euphorie chronique qui peut les desservir. Certains passent d'un extrême à l'autre heureux/malheureux très vite et sans états intermédiaires. D'autres ont des dépressions atypiques ou disent qu'ils sont passés proche de la dépression sans jamais l'atteindre vraiment. Mais un nombre plus important (3 fois que la moyenne) a fait des tentatives de suicides vraies ou fausses, notamment à l'adolescence avant de trouver plus de sens à leur vie. ▶ On pourrait parler de cyclothymie, mais celle-ci n'est pas toujours associée au déficit d'attention et elle est référencée parmi les troubles bipolaires. Le point commun entre TDAH et cyclothymie, ce sont ces oscillations courtes de l'humeur, souvent sans épisode de vraie dépression. Selon, les personnes, l'évitement de l'émotion peut passer par une addiction (alcool, comportement à risque, ...) ▶ Pour ceux qui ont des moments d'euphorie, ils sont souvent très courts, notamment parce qu'ils peuvent le payer cher la nuit suivante (sommeil écourté), ou immédiatement car ils vont avoir des comportements ou tenir des propos qu'ils vont regretter très vite par manque de confiance, culpabiliser, vouloir se rattraper et éventuellement s'enterrer

	<p>encore plus vis à vis de leur interlocuteur qui n'avait peut-être rien remarqué.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Un fort moment d'enthousiasme est donc souvent suivi par une redescende, des réflexions interminables, des regrets, des ressassements sur eux-mêmes, voire une déprime plus ou moins forte. Ils vont basculer ainsi vers une attention plus faible, ce qui va entraîner tous les autres symptômes de ce tableau. Cette irrégularité, qui est différente de la bipolarité bien que certains TDAH soient bipolaires (maniaco-dépressifs), est souvent présente, et pour certains à tous les niveaux de leur vie. ▶ Une vraie dépression peut survenir aussi, en particulier quelque temps après une séparation, un deuil, une perte d'emploi, lors d'un burnout professionnel, lors d'un changement radical de style de vie, devenu trop statique par exemple. Tout cela est souvent accentué par la crise du milieu de vie, période où ils se posent des questions sur leur place dans ce monde et leur avenir. Même si ce n'est pas du tout plaisant à vivre pendant plusieurs mois, elle peut être une source de renouveau à terme car elle peut permettre d'apprendre à mieux se connaître et de se recentrer pour la suite de sa vie sur ce qui est important, en lâchant prise sur ce qui fait du mal depuis très longtemps comme le sentiment de ne jamais s'accomplir et de vouloir en faire trop. Une thérapie courte et/ou un antidépresseur peuvent être nécessaires pour en sortir.
<p>14 - Difficultés relationnelles</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les impulsifs sont en mode réactif et se fâchent facilement. Leur tempérament bouillant peut provoquer des comportements intrusifs et dérangeants. D'autres sont simplement provocateurs et beaucoup s'ennuient assez vite au contact des autres. Cela commence très tôt durant l'enfance où les discussions des repas de famille les ennuiant, et cela continue à l'âge adulte dans les réunions de travail. ▶ Certains ont du mal à s'exprimer car l'idée qui vient d'apparaître est toujours prioritaire, même s'ils ont déjà commencé leur phrase sur un autre sujet. Au-delà de deux ou trois personnes, beaucoup se sentent dissociés de la conversation en cours, ou en méta-position, tel un observateur de ce qui se dit, sans pouvoir entrer normalement dans la conversation. D'autres développent une anxiété sociale ou simplement des paniques fréquentes avant leurs rendez-vous. ▶ Certains oublient leurs engagements, d'autres passent à côté des règles élémentaires de courtoisie ou de savoir-vivre. Ils gaffent souvent en parlant trop impulsivement sans avoir suivi le début de la conversation. Beaucoup d'irrégularité là aussi pour certains, avec des comportements différents dans le monde professionnel et familial, ou d'un contexte à l'autre, ou d'une journée à l'autre. Comme ils passent d'un extrême à l'autre facilement, ils alternent souvent entre naïveté et méfiance selon les périodes et les événements ▶ Leur comportement à long terme dans un groupe est difficile, sauf s'ils ont un rôle spécial qui leur permet d'être attentif ou simplement d'exister (chef, orateur, formateur, consultant, expert, gai-luron, calimero, etc.). Au travail, Ils ont du mal à suivre les règles et procédures établies pour faire à leur façon, à tort ou à raison. Dans leur vie personnelle, ils peuvent être très différents, avec un sentiment de plus grande liberté, en pouvant choisir leurs amis et leurs activités, avec un besoin de variété et d'alternance. ▶ Certains ont une personnalité évitante ou une phobie sociale plus ou moins prononcée. D'autres passent leur temps à

	<p>blâmer les autres, la société, les injustices qu'ils ressentent en permanence. Ce sentiment d'injustice peut être réel, de par leur incapacité à élaborer des stratégies gagnantes avec leurs relations, mais il peut être exagéré du fait qu'ils n'adoptent pas les mêmes règles que la plupart des gens. Beaucoup sont peu coopérants et veulent absolument faire les choses à leur manière, sans lire les instructions au complet s'il y en a. On observe souvent chez eux des changements d'humeur imprévisibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ils sont souvent différents avec leurs proches avec lesquels leur hypersensibilité domine. On constate plus de problèmes familiaux et de problèmes de couples chez les adultes TDAH, avec plus de divorces. Leur sentiment de retrouver la liberté peut atténuer l'échec s'ils sont relativement jeunes. Il y a chez les adolescents plus de relations sexuelles précoces et non protégées, avec beaucoup de grossesses non désirées et de maladies sexuellement transmissibles. Certains n'ont pas assez d'attention pour mener à bien leur relation sexuelle et se déconcentrent durant l'acte. ▶ Ils ont souvent une mauvaise capacité d'introspection sur eux-mêmes et leurs comportements en société. Les moins confiants vont exagérer leurs défauts, leurs petits dysfonctionnements ou leurs difficultés relationnelles. Les plus confiants vont au contraire minimiser leurs problèmes de comportements en ne mesurant pas l'impact qu'ils ont sur les autres jusqu'à les blesser. Parmi eux, plusieurs sont en opposition permanente qui va jusqu'à des troubles de conduite en société.
<p>15 - Hypersensibilité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La plupart des adultes TDAH ont une hypersensibilité émotionnelle, comme environ 20% de la population générale même si ce tempérament (ou syndrome) n'est pas recensé comme tel par la psychiatrie comme l'est le TDAH. ▶ Pouvant être pris pour des timides, introvertis ou dépressifs, c'est plus simplement leur cerveau qui traite l'information de manière trop large ou détaillée dans certaines situations. Ils arrivent dans un groupe et ils détectent immédiatement les humeurs de chacun et s'imaginent déjà ceux qui leurs sont hostiles. Certains désirent souvent aider intensément les autres, ou faire de la psychologie, y compris sur eux-mêmes. ▶ Ils sont plus susceptibles que la moyenne des gens. Très sensibles à ce que disent les autres, ils (et souvent elles) sont souvent blessés, ont les nerfs à fleur de peau, même s'ils le cachent souvent. Ils peuvent cultiver alors un ressentiment envers les autres (et eux-mêmes) et ressasser ces pensées. ▶ Ils sont très influencés émotionnellement par leurs relations, Ils ne savent pas garder une bonne distance par rapport aux autres, soit trop proches et trop empathiques, soit trop éloigné car distraits ou au contraire méfiants. Beaucoup sont différents dans le monde professionnel et personnel, avec des inconnus et leurs proches. Ils peuvent mettre des barrières émotionnelles dans certains contextes ou être des éponges émotionnelles dans d'autres situations. ▶ En matière amoureuse, cela peut prendre des proportions inimaginables avec un sentiment d'amour trop rapide dans le processus de séduction, au point de faire peur à leur partenaire qui ne va pas comprendre l'importance de certains détails. Il peut s'en suivre des chagrins d'amour très intenses aussi. ▶ On peut aussi parler d'hyper-émotivité, un yo-yo incessant qui les fait passer du meilleur au pire rapidement. Une

	<p>hyperréactivité par rapport à l'environnement et aux situations de vie. Une mauvaise nouvelle, une scène émouvante dans un film, ou quelqu'un qui semble triste peuvent les ébranler.</p> <p>► Il existe aussi une hypersensibilité sensorielle (bruits, lumière, toucher, odeurs) qui est souvent décrites par les adultes TDAH. certains ne supportent pas les écrans de télévision ou d'ordinateur car le défilement des images et des sons les irritent. Certains vêtements ou tissus leurs sont insupportables.</p>
<p>16 - Inquiétude et Prise de Risques</p>	<p>► L'inquiétude et la prise de risque sont deux symptômes contradictoires qui peuvent se retrouver chez un même individu. Le manque d'attention est source d'hésitations et de préoccupations fréquentes ("vais-je avoir la concentration ou la stabilité émotionnelle pour le faire. Cela induit donc souvent une inquiétude pour les tâches banales (les tâches ménagères, parler avec quelqu'un, ...). Cette inquiétude peut prendre différentes formes (stress, anxiété d'anticipation, crise d'angoisse) que l'on va détailler juste après.</p> <p>► Même s'ils ont un sentiment d'insécurité permanente, les vrais dangers et les gros défis peuvent au contraire les attirer et les galvaniser. De ce fait, certains sont toujours à la recherche d'une nouvelle expérience ou d'une sensation forte qui pourrait les sortir de leur tourbillon intérieur. Ce n'est pas nécessairement gravir une montagne : cela peut être d'improviser une recette de cuisine hasardeuse quand on reçoit des invités par exemple, ce qui peut leur faire accumuler les échecs.</p> <p>► Le processus de décision est de ce fait irrégulier, du fait de ce balancier entre inquiétude et prise de risque, entre impulsivité et léthargie. Une démission ou une séparation peuvent être plus facile et rapide que le choix vestimentaire du matin, mais les conséquences de ces décisions impulsives sont souvent mal vécues par la suite.</p>
<p>17 - Anxiété de performance, Crises d'angoisses, Stress</p>	<p>► L'inquiétude chez eux se traduit souvent par une anxiété d'anticipation plus souvent qu'une véritable anxiété générale que l'on retrouve quand même chez 30% des adultes TDAH. C'est plus souvent une peur ou une panique de ne pas être à la hauteur dans les minutes, heures ou jours qui suivent, une anxiété de performance causée par les symptômes déroutants et irréguliers du TDAH. Cette anxiété n'a pas souvent de raison d'être car, quand ils s'approchent de la situation ou de la date butoir, ils vont plutôt avoir de la facilité à faire face, grâce à l'adrénaline puis la dopamine que cela leur procure.</p> <p>► Pour certains, ces formes d'anxiété peuvent les paralyser et les empêcher d'avancer et de développer leur potentiel spécifique. Ils paniquent souvent. Cela peut aller jusqu'à des crises d'angoisse brèves et espacées, mais c'est ensuite surtout la peur de la crise qui prend le dessus, qui peut aller jusqu'à un trouble panique, avec ou sans agoraphobie, qu'ils n'avaient pas quelques années plus tôt.</p> <p>► Cette anxiété a chez eux des raisons différentes de la plupart des gens. Les gens non TDAH vont être souvent anxieux parce qu'ils veulent tout planifier et tout prévoir (en accumulant les polices d'assurance par exemple), ou alors du stress par rapport aux soucis d'un projet à long terme comme la construction d'une maison. Pour la plupart des adultes TDAH, de par leur difficulté à planifier ou à s'engager sur des projets longs et complexes, vont plutôt être anxieux sur</p>

	<p>l'anticipation d'un évènement futur, sur la stagnation de leur vie, ou à court terme sur leur incapacité à assumer les tâches de tous les jours avec des paniques fréquentes. Ils ont souvent l'impression d'être submergés par les tâches à faire, et elles s'accumulent effectivement parce qu'ils en sont paralysés. Ils peuvent facilement se noyer dans un verre d'eau et procrastinent.</p> <p>► Ces différentes formes d'inquiétudes et de stress, fréquentes chez beaucoup d'entre eux, en dehors de petits moments euphoriques qui les caractérisent aussi, engendrent une incapacité à se détendre, une tension permanente dans la tête et le corps qui peut être à terme la source de nombreuses maladies psychosomatiques (fibromyalgie, maladie de crohn, ...) ou de douleurs récurrentes dans leurs corps. Au fil de la vie tout cela peut leur procurer des dépresses fréquentes puis de la dépression en milieu de vie. L'anxiété, la dépression et la mauvaise santé constituent le summum de la souffrance psychique humaine, mais il faut parfois toucher le fond pour trouver la motivation à rebondir et à se prendre en main. La découverte du TDAH qui est peut-être à la base de ce cocktail explosif, va être un catalyseur pour le début d'un renouveau, grâce à toute l'information et les solutions que l'on peut trouver sur ce trouble neurologique.</p>
<p>18 - Addictions, Comportements addictifs</p>	<p>► Toujours en recherche de stimulations fortes, Ils peuvent tomber facilement dans des addictions psychologiques ou physiques avec des substances licites ou illicites comme l'alcool, le tabac et la nicotine, les drogues (cannabis, cocaïne, ...), les cocktails de médicaments (stimulants + antidépresseurs + anxiolytiques + hypnotiques). Dans la catégorie des stimulants, il y a aussi le café en grande quantité pour certains, non addictif biologiquement donc le plus facile à diminuer pour l'utiliser de manière occasionnelle. .</p> <p>► Il a aussi les abus de nourriture qui engendrent de la surcharge pondérale, lié aussi souvent à de mauvaises habitudes de vie (manque d'exercice). Le sucre est une addiction classique car cela leur donne une sensation de bien-être par rapport à des hypoglycémies fréquentes, causées justement par une alimentation ne contenant pas de sucres lents. Les matières grasses procurent un plaisir immédiat dont ils abusent aussi. Tout cela provoque des problèmes de santé à terme et une espérance de vie plus faible, d'autant plus qu'ils ont en moyenne plus d'accidents et de traumatismes physiques, de par leur inattention. Ils peuvent se considérer malchanceux alors qu'il s'agit d'un manque d'attention trop fréquent.</p> <p>► Ils peuvent aussi développer des comportements addictifs pour ce qui les motive ou simplement ce qui leur donne des stimuli souvent sans objectifs. Ils sont souvent trop accaparés par le côté interactif et rapide de la technologie (Internet, recherches Web, réseaux sociaux, blogs, chat, forums, jeux, smartphones, drague virtuelle, etc.). Beaucoup n'ont pas d'autres solutions que de se divertir très tard sur la TV ou de travailler et s'épuiser la nuit sur l'ordinateur, tablette ou smartphone, par plaisir, pour rattraper leur retard ou enfin trouver le sommeil, mais celui-ci ne sera pas récupérateur. C'est un des principaux problèmes des adultes TDAH et le début du manuel d'auto-coaching propose de nombreuses solutions pour y remédier.</p> <p>► Ils peuvent être aussi addicts aux achats compulsifs, aux moyens de communications, aux jeux, au sport, et surtout au travail (travaillite ou workaholism) pour se rassurer quant à leur problème d'attention, ou par manque d'intérêts en</p>

	<p>dehors du travail. Une partie des adultes TDAH sont hypersexuels avec une addiction à la pornographie et à la masturbation plusieurs fois par jour (Hommes et femmes).</p> <p>► Certains sont simplement addictifs aux émotions fortes puisque c'est le seul carburant qu'ils ont trouvé pour se mettre dans l'action ou avoir le sentiment d'exister sans être pollué par leur mental. Ils ont développé des valeurs exigeantes, humanistes par exemple, ou cherchent des relations non ordinaires, puis des ruptures brutales ou des mélodrames, en traversant sans arrêt des cycles plaisirs/souffrances ou illusions/désillusions. On parle aussi d'addiction à l'auto-sabotage quand on préfère l'évitement à toute autre forme de besoin. On préfère ainsi l'échec à la réussite, car on y a été habitué depuis le plus jeune âge.</p>
<p>19 - Isolement ou Sentiment de solitude</p>	<p>► Tous ces symptômes peuvent mener à terme à un isolement avec des conséquences sur l'équilibre et la santé, voire une désocialisation si les problèmes relationnels entraînent une coupure avec l'entourage familial et social. A l'extrême, cela peut aller jusqu'à un laisser-aller au niveau de l'hygiène élémentaire (certains se lavent peu souvent), puis une marginalisation peut-être voulue au départ mais qui vont compliquer la vie de tous les jours jusqu'à devenir SDF pour certains.</p> <p>► Même ceux qui ont une vie de famille et professionnelle vont souvent sentir ce côté décalé par rapport aux autres et vont ressentir ce sentiment de solitude intérieure, du fait de se sentir très différents avec des préoccupations liées aux difficultés à exécuter les tâches du quotidien ainsi que se connecter aux gens et aux situations, plutôt qu'aux problèmes généraux qu'on entend en boucle dans les médias.</p> <p>► Certains ne donnent plus de nouvelles pendant de longues périodes, à cause d'une humeur dépressive, ou au contraire d'un engouement démesuré pour un projet, ou un voyage à l'autre bout du monde quelquefois pour des bonnes causes. Cela peut déstabiliser leurs proches et dans ces conditions, c'est difficile de garder de bonnes relations avec sa famille ou de garder des amis sur le long terme. On peut mal le vivre à partir d'un certain âge avec un grand sentiment de solitude ou d'échec de vie, ou en ayant l'impression d'être nulle part chez soi à force de bouger géographiquement.</p> <p>► Certains ont une sociabilité ou une drague de façade, notamment aujourd'hui à travers des rencontres virtuelles sur internet et ses réseaux sociaux. Ils multiplient les rencontres et les aventures amoureuses éphémères et en sont satisfaits ou insatisfaits selon leur valeur et leur âge.</p> <p>► L'homme étant un animal social, cette solitude, si elle existe, n'est pas épanouissante pour la plupart. Mais pour certains, une vie relativement solitaire leur réussit assez bien, avec une vie intérieure ou spirituelle riche, ou simplement pour simplifier les difficultés qu'entraînent les relations sociales ou amoureuses.</p>
<p>20 - Troubles psychiatriques :</p>	<p>► Les troubles psychiatriques ou comportementaux ci-contre amènent un niveau de souffrance supplémentaire pour eux-mêmes et leur entourage. On parle alors de comorbidités au TDAH. Ces troubles peuvent donc être présents neurologiquement (déficit en sérotonine ou en gaba) et/ou être une conséquence des échecs et des frustrations à</p>

**- Dépression,
- Anxiété
généralisée,
- Trouble panique,
- Bipolarité,
- TOC,
- Trouble
borderline,
- Troubles du
sommeil,
- Addictions,
- Trouble des
conduites
et des
comportements
- Trouble des
conduites
alimentaires
- Syndrome Gilles
de la
Tourette**

répétition. Ils sont présents dans 75% des cas chez les adultes TDAH à des niveaux différents. Donc la comorbidité n'est pas l'exception mais plutôt la règle.

► Beaucoup des symptômes qu'on a vus dans le tableau ci-dessus sont simplement réactionnels ou adaptatifs par rapport au déficit d'attention, et ils sont difficiles à distinguer des vrais troubles psychiatriques ci-contre. Par exemple un stress ou une inquiétude permanente peut s'approcher de l'anxiété généralisée. De même la fatigue ou le manque de concentration ont souvent un lien avec un trouble du sommeil.

► Leurs fluctuations d'humeur sont difficiles à distinguer de celles d'un cyclothymique ou d'un trouble bipolaire. Le caractère impulsif, le rejet des normes et de l'autorité peuvent être confondus avec des traits "borderline". Ainsi, de nombreux adultes TDAH pourront recevoir successivement ces diagnostics et mettrons très longtemps avant de trouver le traitement médical adéquat (thérapie et/ou médicament), puis le mode de vie qui leur permettra de fonctionner sans médicament (hygiène de vie, métier approprié, calme mental, techniques relationnelle, ...).

► De par le caractère génétique et héréditaire du trouble, ils sont issus d'une famille où l'un des parents, grands-parents (cela peut sauter une génération), oncles ou tantes étaient atteints du déficit d'attention ou d'autres troubles de l'humeur plus ou moins bien diagnostiqués (dépression, anxiété, trouble bipolaire). Souvent ils étaient considérés comme bizarres, marginaux, voire fous à l'époque avec l'asile à la clé. Une histoire familiale violente ou dysfonctionnelle (avec souvent des abus d'alcool) a pu accentuer l'ampleur du TDAH et les souffrances de l'enfant TDAH, qui est devenu adulte et qui lit ces lignes aujourd'hui.

► La coexistence ou la prévalence d'un trouble psychiatrique est possible (comorbidité). Selon l'importance de ces troubles associés, ceux-ci seront traités en priorité avec des médicaments et des thérapies spécifiques, différents de ceux utilisés pour le TDAH.

► En attendant de consulter, et pour savoir si vous êtes plus dans le stress, l'anxiété, le trouble panique, la dépression, écoutez votre petite voix intérieure qui répète sans cesse lors de vos activités quotidiennes :

"Il faut que j'y arrive"

--> STRESS

"J'ai peur de ne pas y arriver"

--> ANXIÉTÉ

"J'ai peur de la crise d'angoisse (peur d'avoir peur)" --> TROUBLE PANIQUE

"Je n'y arriverai pas et je suis fatigué d'essayer" --> DÉPRESSION