

LES 3 TYPES ÉLÉMENTAIRES DU TDA/H ADULTE

- Le déficit d'attention est la base du TDA/H, mais il se décline en 3 types qui se différencient fortement sur l'aspect comportemental :

■ Type inattentif (TDA)

C'est la base de ce trouble et c'est plus une inconsistance de l'attention qu'un déficit d'attention. Ceux qui ont uniquement cette composante sont des rêveurs et passent d'une idée à l'autre, souvent sans les mettre en action et donc en commençant peu d'actions. Distracts, étourdis, démotivés chroniques, indécis, capable d'hyperfocaliser aussi, ils ne sont pas souvent diagnostiqués TDA/H car ils ne dérangent pas leur entourage et semblent à l'opposé de l'hyperactivité au niveau comportemental. Ils sont au contraire hypoactifs et peuvent même sembler apathiques aux yeux des autres. Ils sont peu souvent connectés avec la réalité du moment. Ce sous-type concerne un peu plus les jeunes filles et les femmes.

■ Type hyperactif (TDAH)

Très médiatisé chez les enfants ces dernières années, les adultes hyperactifs sont devenus avec l'âge moins agités physiquement mais passent inlassablement d'une action à un autre sans en terminer la plupart, les empêchant d'atteindre leurs objectifs trop nombreux ou incompatibles avec leur trouble. Ce sous-type concerne un peu plus les jeunes garçons et les hommes. Ne pas confondre avec les hyper-actifs (en 2 mots) qui ont une multitude d'activités mais qui s'organisent bien et mènent généralement à bout ce qu'ils entreprennent.

■ Type impulsif

Ils agissent ou parlent avant de réfléchir, prennent des risques, ont un tempérament explosif ou simplement plaquent tout régulièrement. Cela peut être visible de l'extérieur (plus masculin) ou rester interne, et cela peut induire des comportements étranges et irréguliers, avec une vie interne très mouvementée alternant les émotions agréables et désagréables très rapidement.

■ Combinaison Déficit d'attention / Hyperactivité / Impulsivité

Les adultes TDA/H alternent souvent entre deux ou trois de ces types, avec des cycles courts (quelques heures ou jours). Il y a aussi des changements fréquents d'humeur et de niveaux d'énergie, à ne pas confondre avec le trouble bipolaire où les changements sont moins fréquents et plus stéréotypés.

©http://www.tdah-adulte.org/#Types_elementaires