

## ORIGINE ET EXPLICATIONS PLUS DÉTAILLÉES DU TDAH

<p><b>Témoignages historiques</b></p> <p><b>Témoignages récents</b></p>	<p>► <b>Le TDAH n'est pas une nouveauté</b> : il suffit de lire L'étourdi de Molière, ou La Bruyère et son portrait de Ménalque : " Ménalque descend son escalier, ouvre sa porte pour sortir, il la referme: il s'aperçoit qu'il est en bonnet de nuit; et venant à mieux s'examiner, il se trouve rasé à moitié, il voit que son épée est mise du côté droit, que ses bas sont rabattus sur ses talons, et que sa chemise est par-dessus ses chausses. Il cherche, il brouille, il crie, il s'échauffe, il appelle ses valets l'un après l'autre: on lui perd tout, on lui égare tout; il demande ses gants, qu'il a dans ses mains... Vous le prendriez souvent pour tout ce qu'il n'est pas : pour un stupide, car il n'écoute point, et il parle encore moins, pour un fou, car outre qu'il parle tout seul, il est sujet à de certaines grimaces et à des mouvements de tête involontaires, pour un homme fier et incivil, car vous le saluez, et il passe sans vous regarder, ou il vous regarde sans vous rendre le salut " . On peut remarquer que La Bruyère avait déjà compris l'essence même de ce trouble en ne s'arrêtant pas à la première impression.</p> <p>► Plus récent, un témoignage contemporain parmi tant d'autres : " Je suis épuisée par mon incapacité à gérer le quotidien, je pars dans tous les sens, je pense à mille choses à la fois. Je fais le superflu, j'oublie l'essentiel. Je n'arrive pas à m'organiser au boulot, j'ai peur de me faire virer mais j'ai envie en même temps de changer d'activité pour retrouver la motivation ... Je n'ai quasiment pas de rituels ou d'automatisme. Je change fréquemment d'organiseur, de téléphone (que je perds), de sac, de mode alimentaire ... Je ne parviens pas à m'engager dans des activités répétitives, 6 mois pour moi c'est méga long. Les discussions de groupe notamment dans les repas de famille m'ennuient. Mon impulsivité dans les magasins m'a conduit à une situation financière critique; j'en ai honte ... Et je dois expliquer régulièrement à mon toubib que je ne suis pas dépressive " Sabine. Des centaines de témoignages plus ou moins alarmants arrivent ainsi chaque mois dans les associations dédiées TDAH. Certains se découvrent TDAH au moment du diagnostic de leur enfant.</p>
<p><b>Découverte officielle</b></p> <p><b>État des lieux dans le monde</b></p> <p><b>Sous-diagnostic en Europe</b></p>	<p>► Les critères du diagnostic "TDAH adulte" diffèrent significativement de ceux de l'enfant. Ils ont été introduits pour la première fois par les psychiatres Hallowell et Ratey en 1994 dans leur livre " "driven to distraction" (résumés dans le chapitre diagnostic).</p> <p>► Aujourd'hui, <b>8 Millions d'adultes (et autant d'enfants) sont diagnostiqués TDAH en Amérique du Nord, mais 100 fois moins environ en France</b> par exemple ... La différence énorme entre ces deux pays montre que, comme pour les enfants, il y a peut-être un abus dans le diagnostic du TDAH aux USA pour la course à la performance, mais il y a manifestement un sous-diagnostic dans les pays européens comme le</p>

<p><b>Conséquences sociales</b></p>	<p>confirme l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) qui pointe du doigt la plupart des pays européens. En Europe, le Royaume-Uni, la Belgique, la Suisse et l'Allemagne (Le sigle est ADS ou ADHS dans ce pays) sont un peu plus avancés que leurs voisins.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ La France tient une place à part dans le sous-diagnostic et la non reconnaissance de ce trouble. 80% des psychiatres ont une vision psychanalytique de leur métier car cela fait partie de leur formation pendant 2 ans, et beaucoup ont suivi une psychanalyse. Résultat peu flatteur pour la psychiatrie française en général, on constate une surconsommation de psychotropes non spécifiques au TDAH (antidépresseur et anxiolytique) pour pallier à ces thérapies analytiques longues et interminables basées sur le passé et ce qui est négatif dans la vie du patient.</li> <li>▶ En France donc, pour 80% des psychiatres, le TDAH ne serait pas neurobiologique mais serait uniquement le résultat d'interactions dysfonctionnelles entre parents et enfants. Les langues se délient aujourd'hui, mais très lentement pour ne pas vouloir fâcher une grande partie de la profession qui a été conditionné par Freud et surtout par beaucoup de ses disciples français. On parle aujourd'hui du scandale français en ce qui concerne l'Autisme et l'Asperger (Autisme de haut niveau), en effet on sait maintenant que ce n'est pas la mère qui est en cause mais que c'est essentiellement neurologique. Demain on parlera peut-être du scandale français en ce qui concerne le TDAH.</li> <li>▶ En France, même pour la minorité des psychiatres ayant pris ses distances avec le dogme psychanalytique (20%), beaucoup reconnaissent maintenant le TDAH pour les enfants, mais disent que ce même TDAH disparaît à l'âge de 12 ans ... Dans les faits il perdure à l'âge adolescent et adulte, mais on peut s'en accommoder et ne pas s'en plaindre, surtout si on a choisi une vie taillée sur mesure pour utiliser ses talents sous-jacents à la forte capacité de créativité.</li> </ul>
<p><b>Absence de médiatisation pour les adultes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Dans la plupart des pays Européens de l'ouest, le trouble commence à y être médiatisé chez les enfants mais plus rarement chez les adultes. En Amérique et donc aussi au Québec, le TDAH chez les adultes est de plus en plus médiatisé. En Europe, le trouble commence à y être médiatisé chez les enfants mais plus rarement chez les adultes. Spécialement en France, cela n'intéresse pas beaucoup les journalistes pour l'instant. La première raison est celle décrite ci-dessus à savoir les restes du dogme psychanalytique freudien et l'habitude qu'on a prise de tout vouloir expliquer à partir de facteurs psycho-environnementaux, des conséquences du rapport entre la mère et son enfant, voire de la vie intra-utérine quand on veut expliquer à une mère les différences flagrantes qu'il y a entre ses enfants dès la naissance. La notion de câblage initial du cerveau différent d'un enfant à un autre n'est pas encore évident en France alors que cela l'est dans les pays anglo-saxons. C'est</li> </ul>

	<p>pourtant l'évidence même quand on a plusieurs enfants, et c'est prouvé par des études sur les vrais jumeaux TDAH (même code génétique) séparés à la naissance et qui 20 ans après ont quasiment les mêmes symptômes TDAH, et même souvent des styles de vie assez proches.</p> <p>► Mais il y a une autre raison à cette non médiatisation à l'âge adulte, c'est un trouble qui n'est pas très évident à expliquer et pas très spectaculaire à regarder sur le petit écran, contrairement à ce qu'il est pour les enfants hyperactifs qui sautent d'une chaise à l'autre sur les plateaux de télévision. Peu de journalistes veulent s'aventurer à présenter la complexité du TDAH à l'âge adulte et de toutes les contradictions que l'on retrouve chez un même individu. Par exemple le côté irrégulier induit par ce trouble est très difficile à expliquer et à filmer, car évidemment le témoin peut paraître "normal" devant les journalistes, même pendant un weekend du fait de la vigilance qu'induit la présence d'une caméra ou d'un micro, sans rapport avec sa vie de tous les jours et les difficultés qu'il rencontre. Les quelques reportages étant déjà passés à la télévision montrent des caricatures que l'on retrouve chez une minorité (hyper-bavard, hyperkinétique, hyper-distract, ..), mais bien sûr cela a quand même le mérite de faire découvrir ce trouble et certaines de ses facettes.</p>
<p><b>Théorie scientifique et conséquences</b></p>	<p>► D'un point de vue Neurologique, <b>il s'agit d'une inconsistance en noradrénaline et surtout en dopamine</b> dans la région du lobe frontal du cerveau (au niveau du front) qui entraîne un déficit de certaines fonctions exécutives. La dopamine et la noradrénaline sont 2 neurotransmetteurs qui permettent à l'information de circuler entre nos milliards de neurones et de propager l'envie et la motivation de faire les choses, bref de se concentrer.</p> <p>► Ces neurotransmetteurs sont difficiles à activer mais peuvent au contraire trop abonder (over-focused ou hyper focalisation) et l'on devient ainsi trop rigide et inflexible sur une tâche motivante. La dopamine est le neurotransmetteur du plaisir, et le fait qu'elle ne soit pas souvent présente nous empêche de prendre du plaisir dans les tâches du quotidien.</p> <p>► Mais comme on a aussi des afflux de dopamine qui nous procure des grands plaisirs, on peut devenir accro à ces grands moments de plaisirs à travers des activités à risque, ou des drogues proches de la dopamine comme les amphétamines et la cocaïne.</p> <p>► Le problème de base est que notre taux de dopamine est trop faible et <b>l'on a du mal à se motiver sur une tâche de base (hypoactivité) ou alors on zappe constamment (hyperactivité)</b>, happé par quelque chose de plus intéressant ou plus simplement quelque chose de nouveau qui se présente. Une forte motivation chez les TDAH est indispensable activer ces neurotransmetteurs et à passer à l'action (hypoactifs) ou ne pas simplement butiner (hyperactifs) , et cette motivation n'est pas souvent au rendez-vous dans les tâches</p>

	<p>routinières de la vie.</p> <p>► Pour éviter l'ennui et la baisse de l'humeur et activer naturellement la dopamine, il est important de <b>mettre en place de fortes stimulations non addictives qui sont propres à chacun</b> et qui seront détaillées plus loin dans le manuel d'auto-coaching. On retrouve aussi souvent chez le TDAH adulte la composante impulsive qui peut induire des problèmes de comportement et de relations.</p> <p>► Le TDAH a essentiellement des facteurs génétiques et donc héréditaires avec plusieurs gènes affectés. Certaines études soulignent qu'il y aurait aussi des facteurs épigénétiques alimentaires et environnementaux comme les métaux lourds neurotoxiques (plomb, mercure, ...), les additifs alimentaires (colorants et conservateurs dont le benzoate de sodium) et des pesticides organophosphorés. Le côté zapping de la société moderne et les multiples écrans qui nous accompagnent toute la journée accentuent les problèmes d'attention. Les métiers modernes nécessitant plus de rigueur et de régularité accentuent le mal-être des adultes TDAH. Mais comme on l'a vu, le TDAH a toujours existé, bien avant les pollutions modernes. Sa plus grande visibilité aujourd'hui est liée à la facilité que l'on a de mieux se connaître via internet et les témoignages sur les forums, et au fait que l'on s'intéresse plus à son bonheur aujourd'hui qu'avant.</p>
<p><b>TDAH et échec scolaire</b></p> <p><b>TDAH et Surdouance</b></p> <p><b>Famille cerveaux droits</b></p>	<p>► L'école n'est pas l'activité la plus motivante pour beaucoup d'enfants en général, et l'enfant TDAH que vous étiez n'a peut-être pas pu se concentrer suffisamment pour la réussite scolaire. Certains cumulent depuis l'enfance un ou plusieurs troubles de l'apprentissage à savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>la dyslexie</b> : Pb de lecture souvent associé avec une dysorthographe et une dysgraphie</li> <li>- <b>la dysphasie</b> : Pb dans le langage, dans la compréhension et l'expression du langage parlé</li> <li>- <b>la dyspraxie</b> : Pb de maladresse, de lenteur et de coordination des tâches</li> <li>- <b>le SDNV</b> : Pb dans les aspects non verbaux de la communication (regards, intonations, postures)</li> </ul> <p>La aussi, la grande majorité des chercheurs reconnaissent que ces troubles d'apprentissages sont essentiellement neurologiques et non pas issue d'une dysfonction du schéma familial.</p> <p>► La plupart des TDAH ont des statuts professionnels moins élevés que la moyenne du fait d'échecs scolaires et n'arriveront sans doute jamais sur ce site. Si vous avez eu quelques succès scolaires puis professionnels malgré votre TDAH, peut-être que vous aimiez l'école tout simplement, ou alors vous avez compensé avec un QI cérébral assez élevé. Certains profs non conventionnels ont pu aussi vous motiver à ne pas abandonner et vous intéresser à leur matière.</p> <p>► Vous faites peut-être partie de ce qu'on appelle les <b>surdoués ou personne à Haut Potentiel (HP)</b>, mais avec peut-être en opposition un mauvais QI émotionnel et souvent avec une hypersensibilité exacerbée. Il y a</p>

	<p>beaucoup de symptômes communs entre la sur-douance et le TDAH à l'âge adulte. Les surdoués sont plus perfectionnistes, plus exigeants ou intransigeants, en compétition permanente, plus créatifs encore que les TDAH, plus conceptuels et souvent moins pratiques, mais pouvant abattre des sommes considérables de travaux cérébraux. Les surdoués intellectualisent tout. Encore plus que les adultes TDAH, Ils développent des capacités de suradaptation, un faux-self pour jouer un rôle avec les autres mais sans être soi-même.</p> <p>► Non officiellement, les adultes TDAH, au même titre que les surdoués ou Haut Potentiel Intellectuel (HP, HPI) , font implicitement partie de la grande famille des "cerveaux droits" (théorie de l'asymétrie cérébrale), même s'il faut aujourd'hui considérer cette appellation seulement fonctionnaliste et métaphorique. Mais c'est un fait que de nombreuses statistiques montrent que 2 à 3 personne sur 10, appelés aussi neuro-droitiers, fonctionnent avec un <b>raisonnement plus global, créatif et intuitif que séquentiel, rationnel que analytique</b>, c'est assez facile à vérifier dans son entourage immédiat. Le TDAH reprend ces caractéristiques globales plutôt positives, mais l'accompagne d'une vraie difficulté d'attention avec procrastination fréquente, et éventuellement de l'hyperactivité et de l'impulsivité. On peut retrouver dans cette catégorie les personnes hypersensibles, les grands procrastineurs, les adultes indigos (voir ce qu'est un enfant indigo), et d'une manière mal adaptés au niveau relationnel ou pour s'épanouir dans la société telle qu'elle est. .</p>
<p><b>Conséquence sur la vie</b></p> <p><b>Conséquence sociale</b></p>	<p>► Beaucoup de symptômes sont liés à l'inattention et au manque de concentration, et induisent des problèmes d'organisation majeurs chez l'adulte, avec l'<b>impossibilité de mener ses projets à terme</b>. Les échecs s'accumulent, ces personnes peuvent se retrouver dans un trouble anxieux ou dépressif souvent atypique, et le corps médical est impuissant avec les thérapies et les médicaments classiques.</p> <p>► On retrouve le TDAH parmi les personnes présentant des troubles du sommeil, des problèmes d'alcool ou de drogue, d'abus de tabac. Beaucoup ont des <b>difficultés à maintenir un emploi ou les études</b> de façon soutenue, ou ont de la <b>difficulté à entretenir des relations conjugales ou affectives stables</b>.</p> <p>► On retrouve le TDAH parmi les personnes présentant des troubles du sommeil, des problèmes d'alcool ou de drogue, d'abus de tabac. Beaucoup ont des <b>difficultés à maintenir un emploi ou les études</b> de façon soutenue, ou ont de la <b>difficulté à entretenir des relations conjugales ou affectives stables</b>.</p> <p>► Des problèmes d'argent résultant de l'incapacité à gérer un budget, ou causé par des achats compulsifs, pertes d'objets et paiement en retard entraînant des pénalités, mais aussi un manque de continuité dans leur carrière qui les fait souvent repartir à zéro.</p> <p>► Beaucoup d'accidents de la route sont provoqués par le TDAH, certains préfèrent ne pas conduire, d'autres</p>

évitent la monotonie avec une conduite sportive. Ils ont pris l'habitude d'avoir une vision générale, plutôt que les détails, car **ils ne peuvent pas absorber tous les détails au risque de saturer leur mémoire de travail et de tout oublier.**

► Au quotidien, cette incapacité à fixer durablement son attention leur empêche d'avoir les mêmes activités et les loisirs de beaucoup de gens. Certains ne peuvent pas se concentrer sur un film ou simplement regarder défiler les scènes sans essayer de comprendre les détails de l'histoire, car ils pensent à des dizaines de choses en parallèle. Ils ont souvent des difficultés à lire des romans par exemple.

► Certains vont lire des livres de développement personnel, santé, diététique. Ils vont lire en diagonale donc de manière incomplète, ou même ils ne lisent que les 10 premières pages de beaucoup de livres sans pouvoir s'y remettre par la suite, mais ils vont quand même en acheter beaucoup de manière compulsive.

► Ils ont plus de problèmes de santé que la moyenne, notamment due à leur mauvaise hygiène de vie, avec plus d'obésité, plus de problèmes respiratoires, gastro-intestinaux et cardio-vasculaires. Citons aussi plus d'invalidités liées aux accidents causés par leur manque d'attention. Certains reviennent chez leurs parents après avoir échoué dans leurs tentatives d'être autonomes ou suite à un divorce, d'autres doivent être gérés par l'assistance sociale ou un tuteur.

► Pour ceux qui ont eu en plus des histoires de conflits familiaux et relationnels, il y a des rubriques encore moins réjouissantes : Chômage longue durée, SDF, alcoolique, junkies, gros consommateurs de cannabis, voleurs, violents, repris de justice, chacune de ces catégories peu glorieuses contenant environ 30% à 40% d'adultes TDAH (statistiques américaines).

► Un pourcentage important d'adolescents et d'adultes TDAH sont en opposition permanente ce qui peut induire des troubles de conduite en société. Les problèmes d'incivilité et d'insécurité dans les grandes villes sont accentués par le TDAH. En effet, parmi les raisons pour lesquelles les gens quittent leur campagne ou leur pays, il y a souvent un mal être ou un ennui, symptôme classique TDAH, que l'on pense pouvoir résoudre dans une grande ville ou à l'étranger. L'hérédité de ce trouble entraîne que les générations suivantes, installées dans ces grandes villes, continuent à être très touchées le TDAH. Evidemment il ne faut pas en faire l'unique raison et reconnaître l'incapacité des sociétés modernes à accueillir ces flux de population. Pour les mêmes raisons remontants à plusieurs siècles, les statistiques prouvent qu'il y a un taux de personnes TDAH plus important aux USA et au Canada que la moyenne mondiale. Et en effet, à la base, l'Amérique a été conquise par des Anglais, des Irlandais et des écossais en mal d'aventure ou qui s'ennuyaient chez eux, dont beaucoup étaient TDAH donc.

## **TDAH et trouble du sommeil**

- ▶ Il y a un lien très fort entre TDAH et trouble du sommeil c'est pourquoi certains spécialistes commencent à traiter le sommeil. Beaucoup d'hyperactifs sont du soir, ils ne veulent pas aller dormir et sont comme entraînés par un moteur interne. Beaucoup pensent qu'ils ne sont performants que le soir et même la nuit, et repoussent donc l'heure du coucher. En fait cette impression de performance, même si elle est réelle, est surtout dû au fait qu'ils ont décalés au fil du temps leur rythme circadien pour arriver au syndrome de retard de phase de sommeil (SRPS). Ce syndrome a des facteurs génétiques à 40%, mais il a pu aussi se mettre en place ou s'amplifier progressivement depuis l'enfance et surtout l'adolescence, conditionné par des facteurs environnementaux et sociaux, comme la pression scolaire, la consommation télévisuelle et informatique, mais aussi leurs parents (souvent TDAH aussi) qui n'ont pas su leur donner l'habitude de se coucher tôt.
- ▶ Certains ont pris l'habitude de rattraper le soir ce qu'ils n'ont pas réussi à faire dans la journée, avec l'impression que le sommeil est une perte de temps. La fatigue physique de la fin de journée diminue légèrement leur hyperactivité mentale et cela peut transformer leur distraction en hyperfocalisation. Ils se concentrent plus facilement le soir et la nuit, sans les distractions et les interruptions de la journée, ils partent alors dans une bulle d'hyperfocalisation et d'isolement, pour travailler, se cultiver ou s'amuser, jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment épuisés pour trouver le sommeil, ce qui aboutit à des couchers de plus en plus tardifs, avec des lendemains matin difficiles, sans attention ni énergie et qui les poussera à répéter cette erreur.
- ▶ Ce décalage pose des problèmes d'adaptation sociale, car la plupart des gens se lèvent plus tôt le matin, il est reconnu aussi que le sommeil du matin est moins récupérateur pour le mental avec donc plus de problèmes d'attention dans la journée. Bien que le sommeil du matin puisse être récupérateur pour le physique, cela les empêche le soir suivant de s'endormir de nouveau à une heure normale. Pour ceux qui travaillent chez eux, le fait de ne pas sortir et de ne pas faire d'exercice, ne serait-ce que la marche, de ne pas voir la lumière du jour, va favoriser encore plus l'endormissement tardif. Certains vivent toute la vie comme cela, avec ce décalage, sans trop de problèmes, du fait d'un énorme talent ou d'une profession qui a une composante très créative comme les écrivains. D'autres adultes TDAH sont du matin et ont plus de chances d'avancer dans la vie et d'être en phase avec leurs contemporains.
- ▶ A noter qu'un besoin de long sommeil (hypersomnie) n'est pas synonyme de sommeil récupérateur. Sauf cas extrêmes, 6H à 8H de bon sommeil sont suffisants selon les personnes et selon des caractéristiques génétiques. La vie contemporaine, ses multiples obligations et stimulations font que beaucoup d'adultes dorment moins que leurs besoins ce qui a des incidences sur l'attention, le stress et certaines maladies



## Profils psychologiques

- **Les profils psychologiques peuvent être très différents** les uns des autres, de par leurs autres traits de caractère indépendants du TDAH et propres à chacun. En fait c'est souvent les stratégies de compensation ou de contournement mis en place depuis l'enfance qui sculptent la personnalité et le profil psychologique d'un adulte TDAH. Il s'ensuit souvent des vies atypiques car **leurs besoins et préoccupations sont très différents de ceux de la plupart des gens.**
- Certains sont soucieux de bien faire leur travail et d'avoir de bonnes relations pour cacher leurs difficultés, d'autres ont jeté l'éponge et sont extrêmement associables. Ils sont souvent différents au travail et dans la vie privée, beaucoup montrent le meilleur d'eux-mêmes en société et passent leurs temps à dissimuler leurs symptômes et leur irrégularité. **Ils cherchent par tous les moyens à se concentrer, ils sont inquiets à propos de leur performance et leur irrégularité** et craignent souvent de ne plus pouvoir assumer leur job ou leurs responsabilités.
- Une forte anxiété peut se développer au fil du temps ou alors des dépressions atypiques au fil des échecs. Ils peuvent aussi cumuler depuis leur plus jeune âge un terrain anxieux et dépressif ayant des causes neurologiques. De plus certains trainent des problèmes lourds de la petite enfance, car ils ont plus de chance d'avoir été élevés au sein d'une famille dysfonctionnelle de par la nature héréditaire de ce trouble. Le taux de tentatives de suicide chez eux est supérieur à la moyenne.
- Ils ont des émotions très fortes dans les 2 sens et ont mis au point des mécanismes variés pour se protéger : Certains se dévouent auprès des autres, d'autres au contraire sont restés des enfants (syndrome Peter Pan) et ont un niveau de maturité de 12 ans. Certains se laissent aller complètement dans la médiocrité (ex : SDF) en se disant que c'est toujours mieux que de paraître stupide, alors que d'autres ont développé un perfectionnisme exagéré dans leur domaine de prédilection au détriment de tout le reste de leur vie.
- La plupart sont sur la défensive mais certains jouent la franchise et l'humour à propos de leurs symptômes (bientôt vous ?). Ils cultivent les extrêmes. Il y a ceux qui prennent les devants et qui blâment tout et tout le monde, les incontinents émotionnels dont certains piquent des crises de rages fréquentes mais brèves, les irresponsables qui vivent dans leur monde à eux.
- Mais la plupart subissent plus qu'ils ne font subir, avec peu de stratégies, et ont à cœur de s'améliorer pour survivre ou changer radicalement, et réussir enfin leur vie, c'est sûrement votre cas si vous lisez ces lignes. **Mais vouloir réussir une vie conventionnelle ou ne vivre que pour le regard des autres n'est pas la bonne méthode pour s'épanouir** (voir tableau de conseils plus loin)



<p><b>Les femmes TDAH</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Pour les femmes TDAH, cela peut être la double peine due à leurs multiples vies</b> (travail, maison, enfants) qui nécessitent de l'organisation sur des tâches répétitives notamment autour des enfants et de la maison si elles ne sont pas aidées. La femme au foyer classique peut avoir du mal à s'épanouir, car une journée à la maison peut être un véritable enfer ou simplement une succession de petites catastrophes. En effet il s'agit souvent d'exécuter des tâches en parallèle et trop simples pour être attentif, comme changer le bébé avec un œil sur le repas qui cuit et un autre sur l'horloge pour ne pas oublier son autre enfant à l'école... Il n'est pas rare qu'un ou deux enfants soient TDAH et cela ne facilite pas les choses évidemment.</li> <li>▶ Elles se disent souvent garçon manqué, du moins au niveau du caractère, du fait de certains symptômes considérés comme masculins de ce trouble (impulsivité, hyperactivité, prise de risque) et d'une attirance vers des activités traditionnellement masculine comme les métiers manuels et à extérieurs. <b>Elles peuvent en souffrir si elles restent attachées à l'image de la femme classique que les médias mettent en avant. Mais heureusement beaucoup de femmes s'amuse de leurs différences en ne s'attardant pas à ces clichés, c'est notamment le cas des nouvelles générations.</b></li> <li>▶ Leurs montagnes russes hormonales (œstrogène, progestérone) s'ajoutent à l'irrégularité de l'humeur de l'adulte TDAH. Elles se plaignent d'un syndrome prémenstruel particulièrement difficile, avec une irritabilité ou une impatience exagérée qui peut être dur à vivre aussi pour les autres membres de la famille. Beaucoup reconnaissent qu'elles ne doivent surtout <b>ne pas prendre de décisions importantes durant la dernière semaine précédent la fin du cycle hormonal.</b></li> <li>▶ Par rapport aux hommes, beaucoup de femmes ont la capacité d'être moins dans le mental et plus dans leur corps, certaines sont très proches de la nature, d'autres développent un tempérament artistique. Certaines femmes TDAH s'adonnent petit à petit à des activités manuelles et "loisirs créatifs" qui leur permettent de débrancher leur cerveau (Peinture, Carterie, Couture, Création de bijoux, Capitonage, Art floral, Homedeco, Crochet, Broderie, techniques d'assemblage de papier, Calligraphie, Tricot, Poterie, Patchwork, Dessin, Scrapbooking, Collimage, encadrement, Cartonnage, Pâte Fimo, ...), ou de plus en plus le bricolage classique qui n'est plus la chasse gardée des hommes.</li> </ul>
<p><b>Chasseurs et Fermiers TDAH et Inventeurs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le débat sur le continent américain (USA et Canada anglophone) est plus avancé qu'en Europe où on se questionne encore sur son existence. On retrouve là-bas des hommes politiques, des artistes, des capitaines d'industrie qui se revendiquent TDAH (ADHD ou ADD), et beaucoup de fonds sont déployés pour trouver des solutions. En effet <b>ce n'est pas une tare, c'est même ce qui a fait avancer le progrès</b> puisque la plupart des inventeurs l'étaient (Edison, Einstein, ...).</li> </ul>

<p><b>Fainéants ► Stupides ► Fous ►</b></p>	<p>► D'autres auteurs se concentrent sur les symptômes et les conséquences psychologiques de ce trouble, "you mean I'm not Lazy, Stupid or Crazy ►" (Kate Kelly) est un de ces livres dont le titre est suffisamment évocateur. <b>Bonne nouvelle, vous n'êtes donc pas fainéants ni stupides ni fous !!!</b> Il existe en effet des gens que l'on peut considérer comme fainéants de par leurs valeurs ou leur personnalité. Il existe aussi des gens stupides de par leur manque d'intelligence ou parce que leur bêtise prend sans arrêt le dessus. Il existe des gens qu'on peut maladroitement traiter de 'fou' car ils ont un trouble profond de la catégorie 'psychose' comme la schizophrénie. Mais si vous êtes arrivés jusqu'à ce site, vous ne faites sans doute pas partie de ces 3 catégories, car vous avez eu l'intelligence de trouver votre particularité et vous cherchez manifestement des solutions à votre mal être. Certains adultes TDAH pensent être fainéants de temps en temps, mais ils souffrent de cette étiquette. Donc il vaut mieux parler de perte d'énergie, et travailler sur ses niveaux d'énergies, en parallèle à la régulation de l'attention et de l'humeur (voir tableau des pratiques de bien-être).</p>
<p><b>Découverte de son TDAH et début du changement</b></p>	<p>► Les personnes qui découvrent l'existence de ce trouble ont souvent un véritable flash et passent plusieurs jours (et nuits ...) à se documenter sur le web. C'est <b>une étape importante pour l'amélioration de l'estime de soi</b>. On commence à se dire intérieurement "<i>ce n'est pas tout à fait de ma faute</i>". Le diagnostic chez un spécialiste et la rencontre d'un groupe de parole sont souvent les étapes suivantes. Puis on se dit "<i>Je suis 100% responsable de mon avenir</i>" et on s'améliore ainsi petit à petit avec cette nouvelle connaissance de soi. Il existe beaucoup de conseils comme ceux du manuel d'auto-coaching plus loin. Il est efficace aussi de se faire aider par un psychologue spécialisé, un coach, une TCC ou un coaching de groupe.</p> <p>► Si vous êtes arrivés jusqu'à cette découverte, félicitation ! Vous êtes particulièrement intuitif et motivé pour votre développement personnel. <b>La prise de conscience et les solutions que vous allez trouver (comme sur ce site) peuvent être déterminantes</b> si vous n'oubliez pas dans quelque temps cette découverte, happé par de nouvelles priorités, comme votre cerveau TDAH va vous y inciter. Vous avez l'opportunité d'approfondir rapidement une grosse partie de vos traits de caractère.</p> <p>► C'est aussi <b>une chance de se réconcilier avec ses parents</b>. De par la nature neurologique et héréditaire du trouble, donc relativement indépendante de l'éducation, ils ne sont pas responsables de nos erreurs. On ne doit pas essayer de les convaincre car peu de personnes âgées veulent ou peuvent reconnaître ce genre de trouble, y compris pour eux-mêmes, de par leur éducation peu ouverte à ces notions et après tant d'années à essayer de s'adapter et trouver une normalité.</p> <p>► A noter aussi que ce trouble évolue toute la vie, neurologiquement d'abord. Puis il y a une évolution liée à notre adaptation à ce trouble, plutôt mauvaise si vous faites des mauvais choix de vie, et vraiment bonne si</p>

cette prise de conscience vous fait **adopter un nouveau style de vie qui respecte vos besoins propres au TDAH**, il y a beaucoup de témoignages en ce sens.

- La 2eme partie de ce site, **le manuel d'auto-coaching** est consacré aux solutions et stratégies que l'on peut mettre en place pour mieux vivre, selon son tempérament.