

THÉRAPIES POUR LES TDAH ADULTE

TCC, Pleine Conscience, Sophrologie

■ **Les thérapies brèves de type TCC** (Thérapies comportementales cognitives) sont les plus adaptées, en groupe ou en individuel, si possible par quelqu'un qui connaît le TDA/H (très rare). Les TCC sont notamment efficaces pour améliorer sa capacité à travailler en groupe. Les TCC sont remboursées uniquement si elles sont pratiquées par un psychiatre ou par un psychologue clinicien à l'hôpital ou dans un dispensaire (CMP adultes en France). Coté privé (non remboursé), on trouve des annuaires de thérapeute TCC sur Internet. Il est important d'avoir un bon ressenti du thérapeute. Il est nécessaire aussi de s'y engager car il y a des exercices à faire entre les séances. Les TCC de 1ère génération s'occupaient essentiellement de l'aspect comportemental, alors que celles de 2ème génération offrent plutôt une orientation cognitive. Il y a 2 façons de suivre une TCC :

► Du point de vue du psychologue cognitif comportemental (TCC), le trouble a une composante comportementale, cognitive et émotionnelle. Il peut s'agir de schémas cognitifs erronés, comme la cogitation mentale excessive (ruminations), l'absence de nuance (Tout ou Rien), l'hyper focalisation sur un détail, l'exagération d'un fait, etc. Vous trouverez **en attaché le diagramme des pensées/émotions/comportements**, un des principaux outils des thérapies TCC, qu'il faudra photocopier et remplir à chaque emballement des émotions, puis relire ensuite posément et si possible le commenter après avec son thérapeute. Cet exercice a un intérêt s'il est fait de manière répétitive pendant plusieurs semaines pour avoir des prises de conscience répétitives et ancrer en soi de nouveaux automatismes dans les pensées/émotions/comportement

► **La thérapie individuelle TCC** est utile pour maîtriser ses émotions négatives sans analyser longuement les choses du passé non résolues:

- Comportements/Émotions/Pensées : Lier ses émotions à des comportements/situations, ainsi qu'aux pensées automatiques liées.
- Réévaluation des pensées automatiques : Sortir d'une interprétation négative de la réalité pour la regarder avec plus d'objectivité
- Traduction des plaintes : "Je fais plusieurs choses à la fois" devient souvent "Je tente de faire plusieurs choses à la fois sans y arriver"
- Diminuer l'intensité des émotions : De par cette réévaluation, mais aussi par l'exposition graduelle aux situations, aidé par la relaxation.
- **Gestion Procrastination** : Noter les moments de procrastination et les causes probables (distractions, états internes inappropriés, ...)

► **La thérapie de groupe TCC spécialisée TDAH** permet de travailler sur les thèmes précédents, faire de la psychoéducation TDAH, ainsi que sur l'affirmation de soi en groupe, c'est à dire communiquer sans anxiété exagérée et sans impulsivité, exprimer ses besoins et ses sentiments avec aisance..

■ **Les thérapies de pleine conscience** sont les TCC de 3eme génération orientées sur la régulation des émotions et basées principalement sur la concentration dans les méditations bouddhistes. Ce concept de thérapies Mindfulness a été introduit et mis en place par Jon Kabat-Zinn qui est à l'origine de plusieurs dizaines de cliniques spécialisés aux Etats-Unis. Elles sont basées sur un protocole très précis de 8 semaines (2 heures par jours) et sont orientées sur la réduction du stress et de ses conséquences (MBSR) ou sur l'évitement de la rechute de la dépression (MBCT). Mais ces programmes doivent être adaptés pour la plupart des adultes TDA/H afin de les rendre plus ludique et progressif, il est en effet très dur pour nous de nous assoir et de nous concentrer 1 heure sur la respiration et le corps. Une adaptation des thérapies Mindfulness a donc été faite aux USA par une psychiatre américaine, Lidia Zylowska avec son livre "Mindfulness Prescription for adult ADHD" et le CD qui l'accompagne (en langue Anglaise). Cette thérapie de pleine conscience dédiée pour les adultes TDAH a été introduit en France par un psychologue clinicien et cela a le mérite d'être pointé ici (Merci de signaler à l'auteur de ce site si d'autres programmes mindfulness adaptés aux adultes TDA/H existent dans les pays francophones) . C'est donc un point de départ d'une amélioration progressive de notre déficit d'attention, qui pourra se généraliser à la pleine conscience au quotidien, qui est l'arme ultime pour améliorer son attention (voir solutions intérieures plus loin dans le manuel d'Auto-Coaching). Cela devient l'outil le plus puissant pour certains adultes TDA/H, avec même un côté ludique, car ces exercices de pleine conscience au quotidien, simples, variés, et souvent courts, sont liés à leurs activités qui sont normalement ennuyeuses (marche, vaisselle, toilette, repas, ...).

■ **La remédiation cognitive** : Assez proche des TCC (thérapies cognitivo-comportementales), la remédiation cognitive est de plus en plus utilisée pour le TDA/H adulte. Elle regroupe des outils de soin destinés à améliorer le fonctionnement cognitif (attention, mémoire, fonctions exécutives, cognition sociale) en entraînant les fonctions déficitaires ou en développant des stratégies de compensation avec les fonctions préservées. La remédiation cognitive appartient au champ de la rééducation. Elle consiste à restaurer ou à compenser les fonctions cognitives déficitaires : l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives, la métacognition et la cognition sociale. Les compétences acquises en séances sont destinées à se généraliser et à permettre d'affronter avec plus de succès des situations quotidiennes, contribuant ainsi au rétablissement. Les programmes de remédiation cognitive reposent sur la réalisation d'exercices spécifiques verbaux, écrits ou informatisés, dans le cadre de séances groupales ou individuelles. On peut aussi faire ce travail seul, avec des sites d'entraînement cérébral ou jeux éducatifs, voici le gratuit le plus significatif français: fr.ibrainring.com/ et le payant (prix raisonnable) qui semble le plus performant : [lumosity](http://lumosity.com/) . En anglais il y a plus de choix : Citons [brainworkshop](http://brainworkshop.com/) (gratuit à télécharger) et <http://www.memory-improvement-tips.com/brain-games.html> mais ne pas dépasser 2 fois 15 minutes par jour sinon cela va faire l'effet inverse en devenant une de vos addictions

■ **Les thérapies longues de type analytiques** ne sont souvent pas adaptées pour le TDA/H, sauf pour ceux qui cumulent des problèmes très lourds de la petite enfance. Le choix d'un bon analyste, de type jungien si possible, peut permettre de résoudre certains problèmes sur une période relativement courte. Mais beaucoup d'adultes TDA/H parlent d'une régression ou même d'une dépression à la suite d'une longue psychanalyse, surtout si elle est de type Freudienne ou Lacanienne, et pratiquée de manière

dogmatique comme c'est encore souvent le cas en France. La théorie des associations libres implique une analyse systématique de tout qui passe dans la tête d'un patient, or il y a peut-être 90 % des pensées qui sont des pensées parasites, compulsives ou sans intérêt chez les adultes TDA/H. Cela ne peut donc que leur compliquer l'existence et orienter leur hyperactivité cérébrale vers des ruminations sans fin envers leurs parents ou leur passé en général. Dans les groupes de paroles d'adultes TDA/H, parmi les plus faibles psychologiquement, on retrouve des personnes qui ont suivis une longue psychanalyse. Certains restent encore attachés aux premiers effets de leur psychanalyse qui a pu en effet résoudre des problèmes de la petite enfance, mais ils ne s'aperçoivent pas que c'est justement cette thérapie sans fin orientée vers le passé qui ne leur laisse pas de place pour les vraies solutions. Même si elles leur donnent des explications, ils ne savent pas qu'en faire, car elles les empêchent de se tourner vers l'instant présent et le futur. Ne pas confondre une psychanalyse avec une thérapie TCC type 3 de pleine conscience (ou la méditation) où l'on observe tout ce qui passe par la tête mais sans analyser ni juger, juste observer (pensée et émotion, positive ou négative, passé ou futur), de façon à prendre conscience de nos schémas de pensée répétitifs et compulsifs, et à s'en détacher progressivement.

■ **La relaxation et la sophrologie** permettent de prendre conscience de ces pensées incessantes en se détendant et détendant son corps et en se concentrant sur le souffle et/ou le corps. Les relaxations les plus connues sont celles de Jacobson, Schultz (training autogène) et Vittoz (proche de la pleine conscience). On verra plus loin que la relaxation peut aussi se pratiquer seule et quotidiennement et que c'est un des outils les plus puissants pour réguler les émotions et les énergies. La sophrologie donne aussi de très bons résultats y compris chez les enfants TDA/H. Aller suivre des cours en groupe ou en individuel avec un sophrologue amène des bienfaits immédiatement, et permet aussi un apprentissage que l'on pourra ensuite utiliser de manière autonome au quotidien à heure fixe ou quand on sent que l'on va avoir un bouleversement émotionnel. Ces thérapies ne sont cependant pas remboursées en dehors de cas particuliers comme la préparation à l'accouchement et si elle est pratiquée par un médecin sophrologue. On peut aussi apprendre seul certaines pratiques de relaxation avec des audios chez soi (**télécharger la méthode proposée par ce site**)

■ **Biofeedback** : Il semble donner de bons résultats sur et la gestion des émotions et indirectement le TDA/H. Exemple : Une personne hyperémotive et nerveuse est assise devant un écran d'ordinateur. Quelques capteurs placés sur ses doigts et sa tête la relient à la machine. À mesure qu'elle se détend, elle voit et entend que son rythme cardiaque diminue, que sa pression baisse et que ses ondes cérébrales s'apaisent. Elle découvre progressivement quel type de respiration, quelles pensées, quelles postures et quelles attitudes lui procurent les meilleurs résultats. Et à l'inverse, elle prend conscience de ce qui fait augmenter sa tension et sa nervosité. La cohérence cardiaque est un biofeedback qui régule le rythme cardiaque en changeant sa respiration. Le logiciel qui permet de réguler la respiration est gratuit (ou vidéo YouTube) et le logiciel de biofeedback coûte environ 200 euros et peut être utilisé chez soi. Intéressant pour les gens qui ne veulent pas entendre parler de méditation ou relaxation, cette approche scientifique peut aboutir aux mêmes bénéfices. Le logiciel est accompagné d'un capteur sur l'oreille qu'on peut brancher à son ordinateur pour une centaine d'euros) pour mesurer en direct le passage du "chaos cardiaque" à la "cohérence cardiaque", puis à la résonance cardiaque après quelques respirations régulières ou quelques pensées

apaisantes. On ressent alors une vraie quiétude intérieure mélangé à de la joie, et on apprend à reproduire très souvent cet état là, sans avoir pratiqué une relaxation ou une méditation souvent plus difficile d'accès. On peut appeler une séance de biofeedback une "relaxation assisté par ordinateur".

■ **Neurofeedback** : C'est une forme spéciale de biofeedback (dit EEG) avec un équipement plus sophistiqué (électrodes au cerveau) qui semble donner de bons résultats sur l'attention et la gestion des émotions . Ce sont des séances avec des capteurs sur la tête avec une machine qui lit les signaux électriques émis par le cerveau pour lui apprendre à émettre des signaux stables et équilibrés adaptés aux besoins du moment. Les séances durent environs 30 mn , (3 séances de 10mn, espacées chacune de 5 mn de repos), durant lesquelles le patient se concentre sur la construction d'un puzzle par exemple. Une gratification (une note de musique agréable par exemple) est entendue à chaque fois que l'onde cérébrale perçues par l'électro encéphalogramme correspond à celles recherchées, et les pièces du puzzle se mettent en place plus rapidement (plus les ondes cérébrales recherchées seront fréquemment émises par le cerveau, plus le puzzle se terminera vite). Inconsciemment , le cerveau "se reprogramme" , et apprend donc a se mettre dans l'état mental désiré. Il semble que les améliorations obtenus ne persistent pas dans le temps et que l'on doive se reprogrammer régulièrement.

■ **Autres thérapies** : Il existe plus d'une centaine d'autres types de thérapies non remboursée et certaines ont une utilité notamment sur la régulation des émotions, important pour le TDA/H. Citons les très nombreuses thérapies psychocorporelles (plusieurs types), l'acupuncture et l'EFT (2 techniques issues de la théorie des méridiens de médecine chinoise (TAO), ainsi que l'EMDR (intégration neuro-émotionnelle avec des mouvements oculaires dans le cas d'un traumatisme mal vécu) et la technique TIPI (Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes). La kinésiologie semble bien adapté au TDAH enfant et adulte avec des exercices de "Brain Gym" faciles à faire tous les jours. Citons aussi la musicothérapie, la thérapie par les sons, les thérapies équestres. La gestalt-thérapie est bien adaptée pour réguler les émotions. D'autres thérapies comme la PNL et hypnose Ericksonienne seront citées dans le tableau des solutions "sans aide extérieure" car on peut aussi les appréhender sans thérapeute grâce à des formations ou des auto-formations (livres ou méthodes audio).