

Nous avons tous parfois de la difficulté à nous concentrer, à demeurer immobile ou à contrôler nos impulsions. Cependant, les personnes atteintes de Trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) sont quotidiennement confrontées à de telles difficultés. Le TDAH peut miner l'estime de soi ainsi que la capacité de fonctionner en milieu familial, social, professionnel et scolaire. On peut cependant se réjouir du fait que grâce à de meilleurs traitements et à des efforts au niveau de l'éducation, de plus en plus de personnes parviennent à atténuer leurs symptômes de TDAH.

### C'est quoi?

Le TDAH est un trouble neurologique. Les personnes qui en sont atteintes éprouvent de la difficulté à contrôler leur comportement et/ou à maintenir leur concentration. Généralement diagnostiqué à l'étape de l'enfance, ce trouble continue très souvent à se manifester à l'âge adulte.

### Que faire?

Si vous pensez que quelqu'un est atteint de TDAH, cette personne devrait se faire évaluer par un professionnel compétent. Si la personne n'a pas de médecin de famille, communiquez avec le CLSC de votre région pour vous faire orienter vers une ressource appropriée.

### Symptômes

Les principaux symptômes du TDAH tiennent aux difficultés de concentration, à l'hyperactivité (activité excessive) et à l'impulsivité (agir avant de réfléchir aux conséquences). Le comportement en question doit présenter un caractère excessif, se manifester avant l'âge de sept ans et perturber considérablement au moins deux aspects de la vie de la personne touchée (la vie à la maison et à l'école, par exemple). Les trois principales catégories sont les suivantes :

**Inattention** : difficulté à se concentrer ou à demeurer concentré sur une tâche ou une activité.

**Hyperactif-impulsif** : activité et impulsivité excessives.

**Combiné** : combinaison des problèmes de concentration et d'activité/impulsivité excessives.

### Prévenir et soigner

Comme il n'existe aucun test définitif pour le TDAH, les professionnels des soins de santé évaluent les symptômes, recueillent de l'information auprès des parents, des enseignants, des conjoints et autres proches et examinent les antécédents familiaux pour rendre un diagnostic. Le traitement s'articule autour d'une psychothérapie spécialisée de type counselling, ou de la prise de médicaments ou d'une combinaison de ces deux approches. D'ordinaire, l'approche combinée s'avère la plus efficace.

### Causes

Le TDAH n'est la « faute » de personne. La recherche montre que le TDAH semble résulter d'une insuffisance de substances chimiques cérébrales spécifiques (appelées neurotransmetteurs) qui aident le cerveau à organiser et à régir la pensée et le comportement. Comme de 30 % à 40 % des personnes auxquelles on a diagnostiqué un TDAH ont des membres de leur famille qui souffrent du même trouble, on pense que les gènes sont au moins partiellement impliqués dans le processus. Bien que les parents, les enseignants, les conjoints, etc. ne soient pas la cause du TDAH, ils peuvent avoir une très forte incidence sur la capacité de la personne touchée de faire face à son trouble.

### Le TDAH et le Douglas

#### Soigner

Nous offrons des programmes hautement spécialisés pour les enfants et les adolescents atteints de TDAH, en plus d'offrir l'expertise nécessaire aux patients adultes du Douglas qui souffrent de troubles psychiatriques difficiles à traiter et qui présentent des symptômes liés au TDAH.

#### Découvrir

Tous les jours, dans le cadre de plusieurs programmes de recherche, nos chercheurs visent à mieux connaître le TDAH afin d'en expliquer les causes et d'élaborer des traitements.

#### Enseigner

Nous formons des étudiants dans un grand nombre de domaines du secteur de la santé qui s'intéressent aux soins et à la recherche liés au TDAH. En outre, le Douglas organise des conférences gratuites, ouvertes au grand public.

Plus d'informations : [www.douglas.qc.ca](http://www.douglas.qc.ca).

### Qui en est atteint?

- ▶ De 3 % à 5 % des enfants présentent un TDAH.
- ▶ Les garçons ont trois fois plus de chances d'être atteints que les filles.
- ▶ Le TDAH touche les personnes de tous les âges (y compris les adultes).

### Ressources

- ▶ **Attention Deficit Disorder in Adults Quebec (ADDAQ)**, <http://www.addaq.ca>
- ▶ **Association québécoise des troubles d'apprentissage**, 284, rue Notre Dame Ouest, suite 300, Montréal, Québec H2Y 1T7; tél. : 514 847-1324; téléc. : 514 281-5187; [info@aqeta.qc.ca](mailto:info@aqeta.qc.ca)