

« Ma vie avec le TDA/H »

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) ne concerne pas que les enfants! Pour nos témoins, le diagnostic est arrivé à l'âge adulte, marquant un tournant décisif dans leur vie.

TEXTE GWENDOLINE CUVELIER
COORDINATION JULIE BRAUN



« J'AI L'IMPRESSON DE DEVOIR FOURNIR PLUS D'EFFORTS QUE LES AUTRES POUR ARRIVER AUX MÊMES RÉSULTATS. »

THÉA (32 ans)

« Mon petit frère a été diagnostiqué hyperactif quand nous étions enfants. Il était turbulent, bruyant, et attirait toujours l'attention. Moi, j'étais l'opposé: une petite fille calme et discrète, celle dont on ne se souciait pas vraiment. Je me souviens de ses colères et de ses cris. À côté de lui, je passais inaperçue. J'étais souvent dans la lune. Jamais je n'aurais imaginé qu'un trouble neurodéveloppemental comme le TDA/H puisse aussi me concerner.

SANS HYPERACTIVITÉ

L'année dernière, à 31 ans, j'ai décidé d'investiguer sur des symptômes que je ressentais depuis toujours et qui nuisaient à mon bien-être. Je rencontrais des difficultés à me concentrer, j'étais éparpillée, lente dans

mes tâches quotidiennes, et mon sommeil était loin d'être réparateur. Je me réveillais épuisée, même après des nuits complètes. Un jour, j'ai partagé mon vécu sur un groupe Facebook. Une membre a évoqué le TDA/H. Poussée par ce déclic, j'ai consulté un psy-

chiatre puis un neurologue. **Ce dernier, après une série de questionnaires, a confirmé un TDA sans hyperactivité. Quand le diagnostic est enfin tombé, j'ai ressenti un immense soulagement.** Pour la première fois, j'ai pu mettre des mots sur mes maux.

J'ai compris pourquoi je me sentais constamment en décalage avec les autres et pourquoi des tâches banales m'apparaissaient comme des montagnes à gravir.

UN PARCOURS SEMÉ D'EMBÛCHES

Trouver le bon traitement n'est pas simple. Je suis toujours en quête de celui qui me conviendra. Avec mon médecin, on a déjà testé plusieurs médicaments, ajusté les doses, mais les résultats ne sont jamais spectaculaires. Je me heurte encore à de nombreux obstacles au quotidien, notamment au boulot. Assistante sociale de formation, je travaille dans le secteur public. Mon TDA complique les choses. Je suis lente, facilement distraite, et j'ai du mal à me concentrer dans un environnement bruyant. **Vive le télétravail! Parce que même assise au fond de l'open space, il suffit qu'une personne traverse la pièce ou qu'une mouche vole pour que je perde le fil de ce que suis en train de faire.** J'ai l'impression de devoir fournir bien plus d'efforts que les autres pour arriver aux mêmes résultats, mais ce n'est pas toujours visible de l'extérieur. Pour compenser, je me retrouve souvent à travailler plus longtemps, mais c'est épuisant et frustrant. À la fin de la journée, je me sens vidée.

LE POUVOIR DE LA NATURE

J'essaie de ne pas me décourager et de continuer d'explorer ce qui pourrait fonctionner pour moi. Je suis accompagnée par une neuropsychologue et je me suis récemment inscrite à un programme en ligne conçu pour les personnes atteintes de TDA/H. Cela m'aide à trouver des astuces et des routines pour m'organiser. **J'ai aussi réalisé que le contact avec la nature et les animaux m'apaisait beaucoup. Les balades en forêt, en roller, à vélo, être entourée de mes chiens, ça me permet de rester ancrée dans le moment présent.** J'ai également découvert les bienfaits des activités aquatiques comme la natation et l'apnée. L'eau a le don de calmer mon agitation mentale. Une véritable bouffée d'oxygène pour mon esprit! »



« SI VOUS PENSEZ ÊTRE ATTEINTE, CONSULTEZ UN SPÉCIALISTE: UN DIAGNOSTIC PEUT TRANSFORMER VOTRE VIE! »

PASCALÉ (62 ans)

« J'ai été diagnostiquée avec un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDA/H) un peu avant mes 40 ans. Ce diagnostic est venu bien après celui de mes deux fils! À l'époque, je n'avais jamais imaginé que je pouvais en être atteinte. Le TDA/H n'était pas reconnu chez les filles, et encore moins chez les adultes. Enfant, on me qualifiait de "difficile" et "paresseuse". **Toujours en mouvement, à la recherche de nouvelles stimulations, j'avais du mal à rester concentrée sur une seule tâche. On me reprochait de ne pas faire assez d'efforts. J'ai grandi en croyant que c'était de ma faute.** Lorsque mes fils ont été diagnostiqués, j'ai commencé à me renseigner sur

ce trouble. J'ai reconnu chez moi des traits familiaux. Il m'a toutefois fallu encore quelques années avant de consulter un psychiatre. Recevoir ce diagnostic à l'âge adulte a été une véritable révélation. Cela a marqué le début d'un long chemin vers l'acceptation de moi-même. Je me suis pardonnée: mes problèmes d'attention et d'impulsivité n'étaient pas dus à un manque de volonté, mais à un trouble bien réel.

DE NOUVEAUX OUTILS

J'ai mis en place une série de stratégies pour surmonter mes difficultés liées au TDA/H. J'ai suivi une thérapie cognitive-comportementale et j'ai instauré des routines strictes pour structurer mes journées. J'ai appris à m'organiser de manière rigoureuse, en utilisant un agenda et un cahier pour tout noter. **Je suis devenue extrêmement ordonnée, voire maniaque, car j'ai besoin d'un environnement structuré pour compenser la désorganisation qui règne dans ma tête.** La gestion de mes émotions →



→ représente un autre défi majeur. Mon hypersensibilité (souvent liée au TDA/H) a parfois rendu mes relations compliquées, mais avec le temps, j'ai appris à connaître mes limites et à m'accorder des moments de pause pour éviter la surcharge émotionnelle. Au quotidien, je pratique des exercices de cohérence cardiaque. **Je limite les stimulations en n'invitant jamais plus de quatre personnes à la maison et en évitant la musique de fond.** Lors de repas à grande table, je m'assois toujours en bout de table pour réduire les distractions et me focaliser sur une conversation. Le sport, en particulier le vélo, est aussi essentiel pour moi. Il m'aide à évacuer le stress et à rester équilibrée.

UNE VIE COMME LES AUTRES

Vivre avec le TDA/H n'est pas simple, mais avec le bon traitement et les ressources adaptées, il est possible de mener une vie épanouie. Aujourd'hui, grâce à une combinaison de médication, de stratégies organisationnelles et d'une meilleure compréhension de moi-même, **j'ai appris à voir ce trouble non pas comme une faiblesse, mais comme une différence qui m'apporte des qualités uniques. Mon enthousiasme, ma créativité, mon énergie débordante et mon empathie sont autant de forces que j'ai apprises à cultiver.** Le TDA/H reste encore trop souvent mal compris, et de nombreuses femmes souffrent en silence, ignorant qu'il pourrait y avoir une explication à leurs difficultés. Mon diagnostic a changé ma vie en me libérant d'un lourd sentiment de culpabilité. À toutes celles qui se demandent si elles pourraient être atteintes de TDA/H, je recommande vivement de consulter un spécialiste. Un diagnostic peut réellement transformer votre vie, comme cela a été le cas pour moi. Mon parcours montre qu'il est possible de transformer le TDA/H en un atout, plutôt qu'un obstacle.»

« CETTE ÉNERGIE DÉBORDANTE ME POUSSE À OSER DES CHOSES QUE BEAUCOUP N'OSERAIENT PAS. »

ALINE (28 ans)

« J'ai toujours senti que je ne fonctionnais pas comme les autres. Enfant, j'ai été diagnostiquée avec un Haut Potentiel (HP) mais le TDA/H n'a jamais été mentionné. J'étais rebelle, hyperactive, dans la lune, inventant sans cesse des histoires. Mon besoin constant d'attention et de provoquer des réactions chez les autres a rendu ma vie sociale et scolaire assez compliquée.

SURPRODUCTIVITÉ

Lorsque je vise un objectif, je mets tout en œuvre pour le réaliser. En me lançant dans l'entrepreneuriat (avec la création de la communauté de femmes The Wellnest), **j'étais tellement enthousiaste que je ne parvenais plus à m'arrêter. Je travaillais comme une dingue. Et le succès a été au rendez-vous!** J'étais à la fois euphorique et épuisée, submergée par un travail ingérable pour une seule personne et incapable de m'arrêter de lancer de nouveaux projets. Ma surproductivité est devenue mon bourreau, me plongeant dans des cycles d'hyperactivité intense suivis de périodes de dépression profonde. L'année dernière, j'ai décidé de

consulter une neuropsychologue. Mon comportement n'était pas "normal". Il cachait forcément quelque chose.

ENFIN UNE ÉTIQUETTE

C'est à 28 ans qu'on m'a diagnostiqué un TDA/H. Cette "étiquette" a représenté un immense soulagement car elle m'a permis de mieux comprendre mes réactions. En lisant des ouvrages sur le sujet, j'ai eu l'impression de voir ma propre vie décrite avec une précision troublante : mes ressentis, le fonctionnement de mon cerveau, mes centres d'intérêt etc. La neuropsychologue m'a prescrit des médicaments qui m'ont d'abord aidée, mais que j'ai fini par arrêter, car ils augmentaient mon anxiété. **Aujourd'hui, je me sens plus en phase avec moi-même, même si mon TDA/H est toujours présent. J'ai encore des difficultés avec des activités qui demandent une longue concentration.** Les choses prévisibles me lassent vite. Mais le TDA/H a aussi ses avantages : il stimule ma créativité, ma capacité à être multitâche, même si je ne termine pas toujours ce que je commence. Cette énergie débordante, parfois chaotique, me pousse à aller toujours plus loin, à oser des choses que beaucoup n'oseraient pas.

Ce qui m'a vraiment aidée à me sentir moins isolée, ce sont les réseaux sociaux. **Je me reconnais dans des publications sur Instagram qui parlent des symptômes des TDA/H, j'y lis des anecdotes si spécifiques que je pensais être la seule à vivre!** Certains comptes mettent aussi en avant les réussites rendues possibles par le TDAH.

Par ailleurs, un mode de vie sain est essentiel pour moi. J'essaie de faire de l'exercice physique tous les jours, car **le sport m'apaise, m'éclaircit l'esprit, et débloque ce qui est figé en moi.** Même si, pour une personne avec un TDA/H, maintenir une routine représente un vrai défi!

L'avis de l'expert

Pierre Oswald, psychiatre à la Clinique du TDA/H à Bruxelles, a répondu à nos questions.

En quoi le TDA/H de l'adulte diffère-t-il de celui de l'enfant ?

« Les critères de diagnostic du TDA/H sont les mêmes, mais des différences notables existent. Chez les enfants, le processus de soin est souvent initié par les parents, en réaction à des comportements dits extériorisés comme l'hyperactivité. Chez les adultes, c'est généralement la personne elle-même qui sollicite de l'aide, souvent pour des symptômes dits internalisés comme l'anxiété, la dépression, l'insomnie, ou encore des problèmes de dépendance. Les adultes ont vécu plus longtemps avec le trouble et ont souvent développé des mécanismes de compensation pour le gérer, ce qui peut parfois masquer les symptômes classiques. Ces stratégies compensatoires peuvent devenir envahissantes et problématiques, mener à un burn-out ou à une dépression. Les recherches montrent que plus le TDA/H est pris en charge précocement, moins il y a de risques de comorbidités (association de deux maladies, ndlr). »

Les symptômes du TDA/H varient-ils pour les hommes et les femmes ?

« Oui, il existe des différences entre les sexes. Chez les filles, l'agitation est souvent moins visible que chez les garçons. Elles sont davantage sujettes aux distractions et aux rêveries, et présentent un risque accru de développer des troubles anxio-dépressifs. Les études cliniques sur le TDA/H ont historiquement été centrées sur les garçons. Ce qui explique en partie pourquoi les femmes sont sous-diagnostiquées. De plus, les stéréotypes de genre persistent. Chez les femmes, la dysrégulation émotionnelle associée au TDA/H est parfois attribuée à des fluctuations hormonales, plutôt qu'à un trouble sous-jacent. »

Quelle est l'importance du diagnostic chez l'adulte TDA/H ?

« Un diagnostic de TDA/H peut être libérateur pour de nombreux adultes, leur permettant de mieux comprendre leur fonctionnement et d'adopter des stratégies adaptées. Il

est essentiel de garantir une transition fluide entre le suivi de l'enfance et celui de l'âge adulte pour minimiser les comorbidités et permettre à la personne de s'épanouir pleinement. Même si le TDA/H ne peut pas être guéri, il est tout à fait possible de vivre en harmonie avec ce trouble en adaptant son environnement et ses habitudes de vie. »

Quels conseils donneriez-vous à un adulte qui découvre qu'il est atteint de TDA/H ?

« Vivre avec un TDA/H nécessite d'apprendre à s'adapter. Cela peut inclure des changements dans le mode de vie, tels que la mise en place d'une structure quotidienne, le recours à des coachs pour améliorer l'organisation, et l'engagement dans une activité physique régulière. Une approche globale est recommandée, combinant psychothérapie, soutien médicamenteux si nécessaire, et des ajustements pratiques dans la vie professionnelle et personnelle. L'objectif est de transformer le TDA/H en force, en exploitant par exemple la créativité et la pensée originale souvent associée à ce trouble. »

La perception du TDA/H a-t-elle évolué ?

« Absolument. Il y a 20 ans, le TDA/H était souvent perçu comme une invention de l'industrie pharmaceutique. Aujourd'hui, il est de plus en plus reconnu comme un trouble neurodéveloppemental légitime et la société commence à mieux comprendre les implications. Cependant, il reste encore du travail, notamment pour déstigmatiser les traitements et reconnaître les spécificités du TDA/H chez les femmes. Il y a également un besoin urgent de plus de ressources et de professionnels formés pour soutenir les adultes atteints de TDA/H. » ●



POUR ALLER PLUS LOIN

→ *Le TDA/H chez la femme. Bien vivre avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité*, Pascale De Coster, éd. Mardaga.