



TDAH

Ce qu'il
faut savoir

Si vous-même ou un proche sous vos soins avez reçu un diagnostic de TDAH, il est probable que vous ayez plusieurs questions. Nous espérons répondre à la plupart d'entre elles, et vous orienterons vers d'autres ressources pour les questions en suspens.





Comprendre le TDAH

Nous avons préparé ce guide pour vous aider à mieux comprendre ce qu'est le TDAH et plus particulièrement comment il se manifeste, quelles sont les options de traitement et ce que vous et votre famille pouvez faire pour vivre pleinement votre vie.

Qu'est-ce que le TDAH?

- Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble du développement cérébral qui affecte l'attention, bien que certaines personnes atteintes présentent aussi de l'impulsivité et de l'hyperactivité. Les symptômes comprennent des difficultés liées à la concentration, à la mémoire, à la motivation, à l'effort, aux aptitudes sociales, au sens de l'organisation et à la capacité à apprendre de ses erreurs.

Quelles sont les causes du TDAH?

- Bien qu'on ne connaisse pas les causes exactes du TDAH, les experts sont d'avis que les gènes jouent un rôle important, étant donné que les enfants qui naissent dans une famille ayant des antécédents de TDAH sont plus susceptibles de recevoir un diagnostic de TDAH que ceux qui n'ont pas de tels antécédents familiaux.

Cela veut dire que si votre enfant est atteint de TDAH, d'autres membres de la famille en sont probablement atteints eux aussi et devraient être évalués s'ils présentent des symptômes similaires.

Quels sont les symptômes du TDAH?

- Les trois principaux symptômes du TDAH sont :
 - l'inattention (p. ex. difficulté à rester concentré)
 - l'hyperactivité (p. ex. avoir la bougeotte, agitation)
 - l'impulsivité (p. ex. agir de manière irréfléchie)

De nombreux autres symptômes sont associés au TDAH. Par exemple, les enfants atteints de TDAH ont souvent des problèmes à l'école et dans leurs relations avec leurs amis, tandis que les adultes atteints de TDAH sont exposés à un risque plus élevé de mésusage de drogues ou d'alcool, de difficultés relationnelles et de problèmes au travail, entre autres.

Existe-t-il une cure contre le TDAH?

- Il n'existe aucune cure contre le TDAH, mais de nombreux traitements se sont révélés efficaces pour réduire l'impulsivité et accroître la capacité de concentration, de travail et d'apprentissage.



Le traitement du TDAH : quelles sont vos options?

Aucun traitement n'est efficace chez toutes les personnes atteintes de TDAH. La démarche la plus efficace consiste habituellement à éduquer la famille, les enseignants et le patient en premier lieu, puis à offrir une combinaison des mesures suivantes : médicaments, thérapie comportementale, aide psychologique et accommodements en milieu scolaire ou au travail.

Éduquer la famille et les enseignants

Les enfants (comme les adultes) atteints de TDAH ont besoin d'être encadrés et compris par leur famille et leurs enseignants pour pouvoir atteindre leur plein potentiel. L'éducation de ces derniers peut comprendre une formation sur les compétences parentales (parents), les techniques de gestion du stress (parents) et les stratégies pour faire face aux comportements couramment associés au TDAH (parents et enseignants).

Médicaments

Plus de 70 pour cent des personnes atteintes de TDAH répondent bien aux médicaments. Des données indiquent que la prise de médicaments contribue à la réussite de toutes les autres stratégies et approches; vous devez donc voir la médication comme un « facilitateur » et non comme une « cure ».

Les **stimulants** sont les médicaments les plus couramment administrés contre le TDAH. Ils peuvent en réduire les symptômes et sont utilisés en toute sécurité par des enfants et des adultes depuis plusieurs décennies.

Vous devrez toutefois consulter votre médecin avant de commencer à prendre des médicaments ou à en administrer à votre enfant afin de vous assurer qu'ils sont sécuritaires. Comme tous les médicaments, les stimulants peuvent causer des effets secondaires, dont les plus courants sont des maux de tête, des maux d'estomac, des troubles du sommeil, une sécheresse de la bouche, des nausées, une perte d'appétit et une augmentation de l'anxiété. Étant donné que cette liste d'effets secondaires n'est pas complète, vous devriez en discuter avec votre médecin ou votre pharmacien — ils peuvent vous aider à préparer des stratégies pour y faire face. Plus vous serez renseigné sur ce qui vous attend, moins vous serez inquiet.

Les **médicaments non stimulants** sont aussi utilisés contre le TDAH lorsque les stimulants ne sont pas indiqués ou ne fonctionnent pas. Comme ils mettent plus de temps que les stimulants à produire un effet, il est important de les prendre en respectant les directives reçues (p. ex. chaque jour). Ces médicaments sont utiles pour améliorer l'attention et la concentration, mais ils peuvent être moins efficaces pour ce qui est de diminuer l'impulsivité.

Thérapie comportementale

La thérapie comportementale vise à aider une personne atteinte de TDAH à améliorer ses habitudes en lui fournissant une assistance pratique (par exemple, en l'aidant à organiser ses tâches ou à faire ses devoirs scolaires) ou en l'aidant à traverser des situations difficiles sur le plan émotionnel. Ce type de thérapie peut aussi aider les personnes atteintes de TDAH à développer leur capacité à réfléchir avant d'agir ou à résister à l'envie de prendre des risques inutiles. De plus, les familles de personnes atteintes de TDAH peuvent participer à la thérapie et en retirer des bienfaits.

Les médicaments génériques sont-ils tout aussi efficaces que les médicaments d'origine?

Au Canada, les médicaments génériques font l'objet de tests pour confirmer que l'ingrédient actif, la dose reçue et la durée pendant laquelle le médicament est libéré soient les mêmes que dans le cas de leurs équivalents de marque.

Certains médicaments contre le TDAH libèrent une dose initiale le matin, puis le reste du médicament est libéré progressivement durant la journée afin de continuer à maîtriser les symptômes du TDAH. On les appelle des médicaments à libération modifiée. Dernièrement, Santé Canada a proposé d'apporter certains changements aux normes régissant les médicaments à libération modifiée afin de s'assurer que le profil de libération des produits génériques corresponde à celui de leur équivalent de marque.

Au moment de choisir un médicament générique, il est important de demander à votre médecin d'en prescrire un qui possède le même profil de libération que son équivalent de marque.



Le TDAH est un trouble qui touche le cerveau. Il n'est pas causé par l'éducation reçue des parents, l'alimentation ou les jeux vidéos, bien que ces facteurs puissent en aggraver les symptômes.





La vie à la maison et à l'école

Sommes-nous responsables de cette situation?

Tous les parents veulent que leurs enfants soient heureux et en bonne santé. Si votre enfant est atteint de TDAH, il se peut que vous soyez profondément blessé lorsque les gens remarquent uniquement ses défauts et ne voient pas ses qualités. Les parents d'enfants atteints de TDAH peuvent se sentir frustrés et incompétents — voire comme des ratés.

Il y a bien des choses que vous pouvez faire pour aider votre enfant (ou tout autre membre de votre famille) atteint de TDAH.

Améliorer les comportements

En tant que parent, vous devrez en apprendre le plus possible sur le TDAH et ses répercussions chez votre enfant. Voici certaines des stratégies que vous pouvez appliquer pour améliorer ses comportements :

- Adoptez une approche positive et un ton calme; faites-lui des éloges aux moments opportuns. Évitez les mots ou les phrases comme « Arrête », « Ne fais pas ça » et « Non ». Au lieu de dire « Arrête de parler autant », dites plutôt « Si tu veux parler, lève la main et attends que je te donne la parole ».
- Fixez des objectifs et des limites clairs et associez-les à des récompenses; limitez les choix à deux ou trois options.
- Établissez une entente fondée sur une « éthique de travail » en disant : « Si tu fais ceci, tu obtiendras cela ». Soyez cohérent, ferme et juste, et faites ce que vous dites.
- Si les deux parents ne vivent pas dans la même maison, ils devraient idéalement appliquer des règles communes (p. ex. la même heure de coucher). Cependant, si ce n'est pas possible, chaque parent devrait à tout le moins s'assurer de faire preuve de constance dans l'application de ses règles.
- Lorsque vous vous adressez à l'enfant, commencez par la phrase « Je comprends ». Par exemple, vous pourriez dire : « Je comprends que c'est peut-être difficile pour toi, mais je sais que tu peux y arriver ». L'enfant aura moins tendance à être sur la défensive et sera plus disposé à écouter vos conseils et vos directives — et à comprendre qu'il aura des responsabilités comme les autres enfants.

Atteindre les objectifs

Le TDAH peut des répercussions non seulement sur les études d'un enfant, mais aussi sur sa capacité à se faire des amis et à pratiquer des activités ou des sports qui exigent de la concentration. Les stratégies suivantes peuvent aider votre enfant à se concentrer et à atteindre ses objectifs; remettez une copie de cette liste à son ou à ses enseignants afin qu'ils puissent voir de quelle façon ils peuvent l'aider :

- Sachez que la structure et la routine sont très importantes.
- Hiérarchisez les tâches et évitez la procrastination; divisez les grosses tâches en plusieurs petites étapes.
- Placez des rappels visuels (p. ex. notocollants, calendriers) dans les pièces les plus fréquentées de la maison; utilisez une minuterie ou des applications pour recevoir des rappels (p. ex. devoirs, tâches ménagères).
- Conservez les articles qui se perdent souvent (p. ex. clés, téléphones cellulaires) dans des contenants dédiés placés dans des endroits faciles à retenir.
- Déterminez quel est l'endroit à la maison ou quelle est la classe à l'école où la personne atteinte de TDAH a le plus de facilité à travailler.
- Permettez à l'enfant de prendre des pauses pour se lever et bouger un peu.
- Permettez à l'enfant d'écouter un bruit blanc lorsqu'il accomplit des tâches exigeant de la concentration.



Comment soutenir un membre de la famille qui vit avec le TDAH

Si votre enfant, votre partenaire ou tout autre être cher a reçu un diagnostic de TDAH, voici ce que vous pouvez faire pour l'aider :

- **Apprenez-en le plus possible sur le TDAH** et ses répercussions dans la vie d'une personne. Ainsi, vous comprendrez mieux certains de ses comportements, aurez plus d'empathie et serez mieux outillé pour les soutenir dans la recherche d'un traitement pouvant les aider.
- **Apportez des changements à votre routine familiale.** Certaines tâches, telles que se préparer chaque matin pour aller à l'école ou au travail, sont plus difficiles que d'autres pour les personnes atteintes de TDAH. Parfois, il suffit de quelques petits changements pour faciliter les choses, comme se lever plus tôt ou permettre à la personne de prendre plus de temps pour se préparer.
- **Laissez la personne atteinte de TDAH participer à la prise de décisions familiales.** Souvent, les enfants atteints de TDAH se font dire quoi faire (ou ce qu'ils ne doivent pas faire). En les faisant participer aux choix et à la prise des décisions, vous pouvez contribuer grandement à leur donner le sentiment qu'ils sont efficaces, autonomes et en pleine possession de leurs moyens.



Prenez soin de vous-même

En tant que parent, il est important de combler ses propres besoins pour prévenir l'épuisement.

- **Prenez le temps de dormir suffisamment, de bien manger et de faire de l'exercice.** En prenant soin de vous-même, vous serez plus disposé à prendre soin de votre enfant.
- **Trouvez un réseau de soutien.** Plusieurs parents trouvent que la communication — en personne ou en ligne — avec d'autres parents qui vivent les mêmes choses est utile.
- **Soyez conscient qu'il n'y a pas de mal à ce que votre famille soit différente des autres.** Déterminez ce qui fonctionne pour vous et votre famille et ne tenez pas compte des attentes des autres à cet égard.

Certaines tâches sont plus difficiles pour une personne atteinte de TDAH, mais souvent il suffit de quelques petits ajustements pour rendre les choses plus faciles.



Choses à faire et choses à ne pas faire

Pour les parents d'un enfant atteint de TDAH



À faire

Apprenez-en le plus possible sur le TDAH et les options de traitement offertes.



À faire

Consultez régulièrement le médecin de votre enfant pour vous assurer que son TDAH est traité efficacement. Veillez à remplir tous les documents (p. ex. échelles d'évaluation) que le médecin vous remet.



À faire

Mettez l'accent sur le positif plutôt que sur le négatif chez votre enfant. Lorsqu'il fait quelque chose bien, dites-le-lui. Mettez toutes les chances de son côté en établissant des objectifs et des limites clairs qui sont associés à des récompenses. Utilisez l'humour pour désamorcer les situations malaisantes ou tendues. Ne manquez pas de le « prendre sur le fait » lorsqu'il se comporte bien.



À faire

Soyez cohérent. Les enfants atteints de TDAH ont besoin d'un environnement structuré, d'une routine et d'une communication claire (évitiez d'employer des mots vagues). Lorsque vous établissez des limites ou des règles, efforcez-vous d'être ferme tout en demeurant juste, de toujours faire ce que vous dites et, si votre enfant a deux parents, de faire front commun avec l'autre parent.



À ne pas faire

Arrêter le traitement de votre enfant sans en parler auparavant à son médecin.



À ne pas faire

Mettre l'accent sur les échecs de votre enfant. Attardez-vous plutôt à ses progrès et aux choses qu'il fait correctement.



À ne pas faire

Croire tout ce que vous lisez en ligne au sujet du TDAH et de ses traitements.



À ne pas faire

Vous en faire pour un rien.



À ne pas faire

Sous-estimer les capacités d'une personne atteinte de TDAH.



Mythe :
Le TDAH ne touche
que des garçons.



TDAH : Faits vs mythes

Mythe : Le TDAH n'est pas une « vraie » maladie.

Fait : Le TDAH est un trouble neurodéveloppemental qui altère le fonctionnement du cerveau et peut causer de graves difficultés. Il s'agit du trouble de santé mentale le plus courant chez les enfants.

Mythe : Le TDAH ne touche que des garçons.

Fait : Bien que le diagnostic de TDAH soit de quatre à neuf fois plus fréquent chez les garçons que chez les filles, ces dernières peuvent aussi en être atteintes. Cependant, comme les symptômes d'inattention sont plus courants que l'hyperactivité et l'impulsivité chez les filles, leurs symptômes passent souvent inaperçus et le diagnostic est donc souvent posé plus tard. À l'âge adulte, le taux de TDAH est presque égal chez les filles et les garçons.

Mythe : Le TDAH est causé par une mauvaise éducation à la maison ou à l'école.

Fait : Le TDAH est principalement d'origine génétique. Il n'est pas causé par de mauvaises compétences parentales ou de mauvaises méthodes d'enseignement, bien que ces facteurs puissent en aggraver les symptômes.

Mythe : Les allergies alimentaires, le sucre raffiné, les additifs alimentaires et une mauvaise alimentation peuvent causer le TDAH.

Fait : Ces facteurs ne causent pas le TDAH (une mauvaise alimentation peut toutefois nuire à l'attention et au fonctionnement de toute personne, y compris les personnes atteintes de TDAH).

Mythe : Il existe un test pour diagnostiquer le TDAH.

Fait : Il n'est pas possible de diagnostiquer le TDAH au moyen d'une analyse de laboratoire ou d'une radiographie. Le diagnostic de TDAH repose sur une évaluation détaillée effectuée par un médecin ou un autre professionnel de la santé. De plus, les enfants atteints de TDAH présentent souvent d'autres facteurs qui « miment » le TDAH, ce qui peut en compliquer le diagnostic.

Mythe : Tous les enfants atteints de TDAH sont hyperactifs.

Fait : Les personnes atteintes de TDAH ne sont pas toutes hyperactives. Certaines d'entre elles semblent même manquer d'énergie ou sont d'apparence calme et réservée. L'hyperactivité n'est *pas* le symptôme à cibler. En essayant d'empêcher un enfant de bouger trop, on risque de finir par le surmédicamer. Les symptômes cibles sont l'inattention et l'impulsivité.

Mythe : Les enfants atteints de TDAH ne peuvent jamais demeurer attentifs ou terminer leur travail.

Fait : Comme toute autre personne, les enfants atteints de TDAH tendent à avoir plus de facilité à se concentrer sur des activités qui les intéressent, comme les sports, la musique, les jeux vidéo et l'art. Ils peuvent toutefois avoir plus de difficulté à se concentrer sur les tâches qui exigent un effort mental ou qu'ils n'aiment pas, comme les devoirs ou les jeux très structurés.

Mythe : Nous sommes tous atteints de TDAH, car nous avons tous une capacité d'attention limitée.

Fait : Bien que nous ayons tous occasionnellement de la difficulté à rester attentifs, les personnes atteintes de TDAH ont ce problème plus souvent et de façon plus marquée. De plus, elles présentent souvent des symptômes additionnels qui affectent plusieurs aspects de leur vie.

Mythe : Les médicaments suffisent à maîtriser le TDAH.

Fait : Bien que les médicaments aient des effets positifs sur les symptômes du TDAH, la meilleure approche thérapeutique consiste à combiner éducation, médicaments et thérapie comportementale.



Vivre des jours meilleurs

Conseils provenant de personnes ayant reçu un diagnostic de TDAH

« Je n'ai pas ressenti grand-chose lorsque j'ai reçu le diagnostic. À part peut-être le fait que j'étais heureux de savoir que mes soupçons étaient fondés. Depuis le diagnostic, j'ai une meilleure compréhension de moi-même et j'ai plus de facilité à conserver ma motivation. »

« Le diagnostic m'a seulement montré la voie à suivre; c'est l'efficacité du traitement qui a (vraisemblablement) changé ma façon de voir les choses. »

« Le TDAH se manifeste de bien des façons. Même si la médication peut être un outil précieux, j'ai remarqué qu'il est préférable d'y associer la méditation et la pleine conscience, lesquels tendent à fonctionner, peu importe vos manies et la chimie de votre cerveau. »

Conseils provenant de parents d'enfants atteints de TDAH

« Notre famille peinait depuis longtemps à comprendre les défis que notre fils vivait. L'établissement du diagnostic a été un long processus, mais depuis que le TDAH a été diagnostiqué, nos relations familiales se sont améliorées. Nous avons pu faire des recherches sur cette maladie pour mieux comprendre ce que notre enfant vit. Lire des témoignages sur les difficultés d'autres familles aux prises avec le TDAH nous a aidé à surmonter nos propres défis. »

« Si je peux donner un conseil à toute personne qui s'occupe de quelqu'un qui vient de recevoir un diagnostic de TDAH, c'est d'être patient en ce qui concerne le traitement. Ça peut s'avérer difficile si vous cherchiez des réponses depuis longtemps; une fois que vous les avez obtenues, tout ce que vous voulez c'est que ça fonctionne. »

« Chaque cas de TDAH est vécu de façon unique. Lisez beaucoup sur le sujet, parlez à d'autres aidants, regardez des vidéos sur le TDAH, écoutez les témoignages de personnes atteintes de TDAH pour connaître leur point de vue, et soyez prêt à essayer de nouvelles choses tout en sachant que ce qui fonctionne dans une famille ne marchera pas nécessairement dans votre cas. Toutefois, à mesure que votre compréhension des défis auxquels votre enfant est confronté s'améliore, vous parviendrez à trouver un plan de traitement qui vous aidera à aller de l'avant. »

Visitez [TevaCanada.com/Aidants](https://www.tevacanada.com/Aidants) pour plus de ressources et du soutien.



Produit par Teva Canada

À Teva, nous avons à cœur le bien-être des patients, des aidants et des collectivités qui comptent sur nous. Notre rôle de chef de file mondial des médicaments génériques et des médicaments d'origine ainsi que les solutions novatrices que nous mettons sur pied pour nos partenaires en soins de santé, nous donnent une perspective unique sur la santé — ici au Canada et autour du monde.

Visitez [TevaCanada.com/Aidants](https://www.TevaCanada.com/Aidants) pour plus de ressources et du soutien.

© 2021 Teva Canada Limitée