

on

ULTES AUSSI!

Fatigants!

Les conséquences sont lourdes: «Un jour, raconte Pascale De Coster, je n'ai pas pu m'empêcher de dire à mon patron qu'il était con. J'ai été licenciée!» Ce cas n'est pas rare: les TDA/H sont ainsi trois fois plus susceptibles d'être au chômage (parce qu'ils manquent souvent d'organisation ou disent tout ce qu'ils pensent, mais aussi de manière plus générale parce qu'ils ont souvent un niveau scolaire plus bas). Plus endettés, ils ont quatre fois plus de difficultés à gérer leur budget et sont adeptes des achats compulsifs. Distracts, ils ont également plus d'accidents de la route. Leur vie relationnelle n'est guère plus reluisante: ils ont deux fois plus risques de perdre leurs amis, qui les trouvent fatigants. Leur entente conjugale est deux fois moins bonne: leur conjoint a en effet souvent l'impression d'avoir un enfant de plus à la maison. Craignant la routine, ils sont de toute façon plus enclins à aller voir ailleurs. Ils divorcent et se remarient plus que la moyenne.

Le diagnostic soulage

D'où la nécessité d'être diagnostiqué le plus vite possible par un neurologue ou un psychiatre spécialisé, afin de mettre en place traitements et stratégies d'adaptation.

«Ce diagnostic soulage, explique Pascale De Coster, car il donne une explication à tout, déculpabilise par rapport à tous les échecs passés: c'est à cause de ce syndrome si on a ce comportement. Ça permet de jeter un autre regard sur sa vie.» Et de prendre le taureau par les cornes! Le traitement du TDA/H est généralement multimodal. La prise de médicaments d'abord (les molécules agissent sur les neurotransmetteurs comme la dopamine et la noradrénaline et permettent un meilleur autocontrôle), mais aussi l'apprentissage de stratégies pour pallier les défauts: faire des listes, déléguer, bien s'entourer, trouver une activité professionnelle adaptée (en évitant les activités trop sédentaires ou monotones)... C'est d'autant plus facile lorsque l'entourage se montre conciliant. >

PLUS DIFFICILE À VIVRE POUR LES FEMMES?

Alors qu'on a 1,8 garçon TDA/H pour 1 fille dans l'enfance, ce ratio tend à s'équilibrer à l'âge adulte. Les fillettes atteintes du TDA/H étant généralement moins agitées que les garçons, elles sont souvent moins diagnostiquées. Les troubles attentionnels étaient pourtant déjà là. Mais à l'âge adulte, on remarque que les symptômes de dérégulation émotionnelle (colère, hauts et bas, émotivité) sont plus nombreux chez elles; elles ont aussi plus d'épisodes dépressifs. Elles montrent plus de frustrations, de découragements, d'anxiété, d'épuisements et moins de vitalité que les hommes (au point de courir deux fois plus de risques de devoir recevoir des soins psychiatriques). C'est d'autant plus difficile à assumer en raison de leurs responsabilités multiples, sollicitant des capacités d'organisation considérables. Autre sujet de difficulté: les maris supporteraient moins bien les défaillances de leur femme que l'inverse. Une étude canadienne a ainsi montré que, dans un groupe donné, 7 hommes sur 12 s'étaient séparés de leur femme hyperactive, contre deux femmes sur 21!

ÇA VIENT D'OÙ, LE TDA/H?

Le TDA/H est un trouble neurobiologique. Ceux qui en sont atteints auraient, paraît-il, un volume cérébral légèrement inférieur et produiraient moins de dopamine que la moyenne (d'où le besoin de la chercher en s'agitant, en prenant des drogues ou des boissons énergisantes...). Il y aurait également une défaillance des fonctions exécutives du cerveau. C'est comme si le cerveau était un orchestre, que le chef d'orchestre était désynchronisé et que les musiciens (la mémoire, l'attention, les idées, les émotions...) jouaient tous à leur façon et à leur rythme (image tirée de *Mon cerveau a encore besoin de lunettes*).

Le TDA/H est à 70% héréditaire. Les 30% restants proviennent de facteurs environnementaux: on a ainsi incriminé la consommation d'alcool ou le tabagisme pendant la grossesse, une naissance prématurée, l'exposition à certains métaux lourds comme le plomb ou le mercure, à des composés perfluorés (produits chimiques synthétiques utilisés dans certains emballages, revêtements antiadhésifs, vêtements imperméabilisés, cosmétiques...), on a aussi pointé du doigt les conditions familiales déficientes (misère, absence du père, séparation...), une alimentation comportant beaucoup d'aliments prêts à emporter... Mais tout cela reste à l'heure actuelle à l'état d'hypothèses.