

> Aux Etats-Unis, le TDA/H sous sa forme sévère fait partie de la liste des handicaps. Il bénéficie donc d'une politique antidiscrimination et de certains aménagements (dans la limite du raisonnable!): les étudiants peuvent demander l'autorisation d'enregistrer les cours, de passer les examens oralement ou dans une pièce à part plus calme... Espérons que le problème soit un jour pris autant au sérieux chez nous!

### C'est devenu une force

Ne dramatisons cependant pas: on peut bien vivre avec un TDA/H. D'autant que les côtés négatifs sont contrebalancés par des qualités appréciables: les TDA/H sont en effet créatifs, audacieux, originaux... «Mon TDA/H, confie Pascale De Coster, je ne voudrais pas qu'on me l'enlève. J'arrive à l'utiliser efficacement pour mener à bien plusieurs activités en même temps, penser plus rapidement... C'est devenu une force.» ■

## FAITES LE TEST

Voici une liste de symptômes. Si vous en avez au moins 6 dans la catégorie «inattention» et/ou 6 dans la catégorie «hyperactivité-impulsivité», il y a des probabilités que vous soyez atteint de TDH/A. Attention, ceci ne remplace évidemment pas un vrai diagnostic (ces symptômes peuvent parfois être le signe d'une autre maladie psychiatrique).

### INATTENTION

- Vous prêtez difficilement attention aux détails, vous faites des erreurs d'inattention.
- Vous avez du mal à soutenir votre attention.
- Vous ne semblez pas écouter quand on vous parle directement.
- Vous ne vous conformez pas aux consignes ou vous ne terminez pas vos tâches.
- Vous avez des difficultés à planifier et à organiser vos travaux ou activités.
- Vous évitez certaines tâches ou les faites à contrecœur, surtout si elles nécessitent un effort mental soutenu.
- Vous perdez des objets nécessaires à votre travail ou à vos activités.
- Vous êtes facilement distraite par des stimuli externes.
- Vous avez de fréquents oublis dans la vie quotidienne.

### HYPERACTIVITE-IMPULSIVITE

- Vous remuez sans cesse les mains et les pieds, vous bougez sur votre siège.
- Vous vous levez souvent dans des situations où vous devez demeurer assise.
- Quand vous étiez enfant vous couriez ou grimpez partout (aujourd'hui, c'est plus une sensation de fébrilité ou de bougeotte).
- Vous avez du mal à vous tenir tranquille au travail ou dans vos loisirs.
- Vous êtes souvent fébrile ou survoltée.
- Vous parlez souvent trop.
- Vous répondez aux questions avant qu'on ait terminé de les poser.
- Vous ne supportez pas d'attendre votre tour.
- Vous interrompez souvent autrui, vous imposez votre présence.

(Tiré de *Mon cerveau a encore besoin de lunettes* et adapté du DSM-IV)

### TÉMOIGNAGE

## J'AI UN TROUBLE DE L'ATTENTION, ET ALORS?

MURIEL, «Bavarde trop», «Intelligente, mais ne travaille pas assez»: c'était le même refrain à chaque bulletin. Je ne le faisais pourtant pas exprès: ce que les professeurs prenaient pour de la fainéantise m'était inexplicable. Il y avait quelque chose qui clochait, mais quoi? Au bout d'années de thérapies et de mésesstime de moi-même, après avoir été licenciée de mon travail parce que j'avais oublié d'y aller (!), on a enfin (l'an dernier) diagnostiqué chez moi un trouble de l'attention, en même temps que chez ma fille. J'avais trouvé la pièce manquante au gigantesque puzzle qu'était mon existence. J'avais cru pendant toute ces années que j'avais un Q.I. d'huître. Avec ce diagnostic, j'ai compris que ce n'était pas un manque d'intelligence. J'ai décidé dans la foulée de me diriger vers un travail plus adapté à mon TDA, combinant créativité, gestion et négociation. Et il me réussit plutôt bien, preuve que je l'ai bien ciblé. Aujourd'hui, j'organise ma désorganisation: je fais des listes de ce que je dois accomplir et je barre au fur et à mesure, je tiens rigoureusement mon agenda. Je comprends ce qui ne va pas chez moi et j'ai désormais plein de stratégies sous la main pour éviter les obstacles.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### À LIRE

- > *Comprendre et soigner l'hyperactivité chez l'adulte*, François Bange et Marie-Christine Mouren, Dunod.
- > *Mon cerveau a encore besoin de lunettes, le TDAH chez l'adulte*, Dr Annick Vincent, Québecor.
- > *10 solutions contre le déficit d'attention chez l'adulte*, Stéphanie Moulton Sarkis, Broquet.
- > *Le TDA/H chez l'adulte: une question de gestion*, disponible sur le site [www.tdah.be](http://www.tdah.be).

### ASSOCIATION

L'ASBL TDA/H 0496 74 80 74 ou [www.tdah.be](http://www.tdah.be). Groupes de parole tous les mois.