

Le Trouble du déficit de l'attention (TDA/H) chez l'adulte

LES SYMPTÔMES DU TDAH

Difficulté à se concentrer
Difficulté à s'adapter rapidement
aux changements
Agitation
Impulsivité
Désorganisation
Tend à oublier facilement

Difficulté à gérer le stress
Difficulté à compléter des tâches
Tendance à perdre ou à accidentellement briser
ses effets personnels
Capacité réduite pour tolérer la frustration
Difficultés dans les relations interpersonnelles
Sauts d'humeur

L'ÉVALUATION DU TDAH

En général, l'évaluation du TDAH implique une rencontre pour évaluer le contexte de vie du patient ainsi que ses forces et ses difficultés, et une ou plusieurs séances d'évaluation et de tests pour évaluer comment fonctionne et performe son cerveau. **Il est important de comprendre qu'un bref test de dépistage ne suffit pas à établir un diagnostic de TDAH et pour recommander puis amorcer un traitement. Seule une évaluation complète et rigoureuse peut permettre d'établir un diagnostic.**

LE TRAITEMENT

- **Coaching spécialisé** : aide à développer ses habiletés en gestion du temps, des stratégies pour mieux s'organiser et pour accomplir des tâches, et à améliorer la mémoire de travail en utilisant des stratégies pour soutenir une structure de fonctionnement et une routine.
- **Orientation professionnelle** : aide à identifier les choix professionnels ou éducatifs ou scolaires appropriés, réoriente un cheminement de carrière pour prendre en compte les tenants et aboutissants du TDAH, identifie les difficultés en milieu de travail ou scolaire et aide à obtenir les accommodements qui sont nécessaires.
- **Psychothérapie** : traite des conditions, comme la dépression ou l'anxiété, qui peuvent coexister avec un TDAH, aide à faire des choix qui tiennent compte du TDAH, améliore la communication et la capacité d'écoute, et aide à gérer le stress.
- **Médicaments** : dans certains cas plus difficiles, des médicaments pourraient être indiqués.