

## FICHE TECHNIQUE

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

Bien que 4 à 5% des adultes soient atteints d'un TDAH, plusieurs de ces adultes ne le savent pas. Dans certains cas, les symptômes du TDAH peuvent être suffisamment légers pour ne pas causer de détresse importante ou pour ne pas justifier un traitement ou d'autres formes d'intervention. Dans d'autres cas, cependant, les symptômes du TDAH peuvent rendre la vie quotidienne difficile, et créer des problèmes importants à l'école, au travail ou dans les relations interpersonnelles.

#### LES SYMPTÔMES DU TDAH

- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à s'adapter rapidement aux changements
- Agitation
- Impulsivité
- Désorganisation
- Tend à oublier facilement
- A de la difficulté à gérer le stress
- A de la 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
- Sautes d'humeur

#### L'ÉVALUATION DU TDAH

Le diagnostic de TDAH chez l'adulte peut parfois être difficile à établir parce que certains symptômes du TDAH sont semblables à ceux associés à d'autres conditions ou troubles. Par ailleurs, certains adultes ayant un TDAH ont aussi un ou plusieurs autres problèmes de santé mentale, comme une dépression ou de l'anxiété. 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. L'évaluation se conclut habituellement par une séance de rétroaction lors de laquelle les résultats et des recommandations sont présentés. 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, à développer des stratégies pour mieux s'organiser, à élaborer des stratégies 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.