



# Le Trouble Déficitaire de l' Attention avec/sans Hyperactivité

## Qu'est-ce que c'est ?

Fiche d'informations élaborée par Priska Bodmer, neuropsychologue FSP & logopédiste ARLD  
& Louise Reichler Dominik, neuropsychologue FSP

### Comment ça se manifeste ?

Par des symptômes apparus avant l'âge de 12 ans :

#### Inattention

Fluctuations dans le maintien de l'attention sur la durée, difficultés à prêter attention aux détails, rêveries, distractibilité, difficulté à terminer une tâche commencée, évitement des tâches nécessitant un effort soutenu, dégradation des performances en cours de tâche, oublis de matériel.

#### Hyperactivité

Agitation, difficulté à rester assis sans bouger, tendance à remuer sur son siège et à manipuler les objets à portée de main, tendance à être casse-cou, à parler trop, agitation interne ou mentale.

#### Impulsivité

Tendance à couper la parole, difficulté à attendre son tour, tendance à se précipiter dans les tâches sans écouter la consigne, à bâcler.

#### Fonctions exécutives

Difficultés à gérer le temps à disposition, à anticiper les délais, à s'organiser et/ou planifier, à initier une activité ou à passer d'une activité à l'autre.

Ces symptômes interfèrent avec le fonctionnement **à l'école, à la maison et/ou dans les interactions sociales.**

### D'où ça vient ?

#### Mécanismes neurologiques en cause

- Baisse de production ou recapture trop rapide de neurotransmetteurs (messagers chimiques du cerveau comme : dopamine, noradrénaline, ou sérotonine) → le message nerveux ne passe plus ou pas correctement (cf. Figure\*).
- Dynamique développementale : retard maturationnel du cerveau.
- Anomalies morphologiques du cortex : noyau caudé et thalamus droit, hémisphères cérébelleux.
- Réseau cérébral « par défaut » (activité du cerveau au repos) non régulé de façon adaptée d'où la fluctuation anormale de l'attention en cours de tâches.

#### Facteurs génétiques :

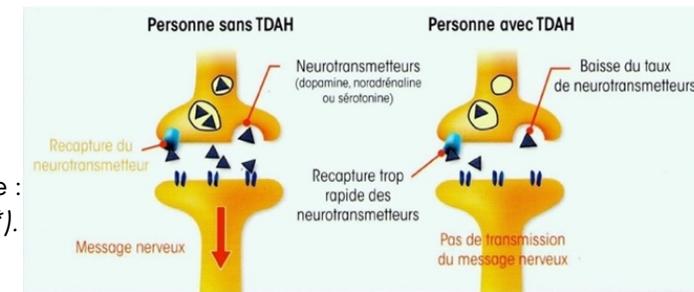
25% des apparentés du premier degré d'un enfant TDAH présentent aussi un TDAH. Chez les jumeaux monozygotes, si un des jumeaux présente un TDAH, le risque que l'autre présente le même trouble atteint 80%.

#### Facteurs environnementaux :

Prématurité, alcoolisation fœtale, déficit cérébral en fer, tabagisme pendant la grossesse, ...

#### Aspects socio-éducatifs :

Le fait d'avoir des parents séparés, une famille monoparentale ou une famille nombreuse n'est **pas** lié avec le TDAH. Le statut économique expliquerait 1 à 9 % des symptômes.



## Que faire ?

### La médication

Des **psychostimulants** peuvent être prescrits par un médecin. Ceux-ci sont efficaces chez 50 à 70% des patients. Ils n'agissent pas forcément sur l'ensemble des symptômes.

### Les aménagements

Des **adaptations simples** peuvent grandement faciliter le quotidien : organiser l'espace de travail, limiter les distracteurs, établir des check-lists, améliorer l'utilisation de l'agenda, disposer d'un time timer, etc.).

### L'entraînement cognitif

Il s'agit de « **driller** » les capacités attentionnelles, souvent à l'aide d'exercices informatisés. Cet entraînement est toutefois coûteux en temps et ne se généralise pas toujours à la vie quotidienne.

### Les ateliers PiFAM

Ateliers menés en petits groupes, visant à aider les enfants à comprendre comment ils réfléchissent et apprennent afin d'améliorer leurs **stratégies d'apprentissage** et de contrôle.

### L'entraînement à la pleine conscience

La pratique de la **méditation** peut améliorer le quotidien des personnes souffrant d'un TDAH. Elles apprennent ainsi à mieux contrôler leur attention, et à mieux gérer leurs émotions.

*C'est bien souvent la **combinaison de différents types de prises en charge** qui s'avère être la plus efficace.*

## Quelques idées reçues...

« Le TDAH n'existait pas autrefois, c'est une maladie inventée par les psychiatres. »

« C'est dû à un problème d'éducation. »

« C'est dû à un problème de surexposition aux écrans. »

➤ Le TDAH est un trouble d'origine neuro-développemental qui a toujours existé. Il est aujourd'hui mieux compris, mieux reconnu et mieux pris en charge.

« Un enfant qui n'est pas agité n'a pas de TDAH. »

➤ Certains enfants ne souffrent que de problème d'inattention, et pas d'hyperactivité.

« Ce problème disparaît à l'âge adulte »

➤ Une personne sur deux garde des difficultés d'attention significatives au-delà de l'adolescence.

## Pour en savoir plus...

Mon cerveau a besoin de lunettes

Mon cerveau a encore besoin de lunettes, A. Vincent

[www.attentiondeficitinfo.com](http://www.attentiondeficitinfo.com)

[www.aspedah.ch](http://www.aspedah.ch)

[www.neuropsychologo.ch](http://www.neuropsychologo.ch)

\* Figure tirée du dépliant Savoir Faire « TDAH », 2011, M. Gourtay-Saussay

