

# 50 trucs de gestion du déficit d'attention de l'adulte

par Edward M. Hallowell, M.D. et John J. Ratey, M.D. Droits Réservés, 1992

Le traitement du déficit d'attention doit débiter dans une mise en confiance. Car la plupart des gens qui se découvrent un TDA/H [ [1](#) ], qu'ils soient adultes ou enfants, ont déjà beaucoup souffert. Ils ont vécu la honte, l'humiliation, et l'auto-accusation. Ils ont perdu toute confiance en eux-mêmes, au moment de prendre connaissance du diagnostic.

Plusieurs ont consulté différent(te)s spécialistes, sans recevoir d'aide véritable. Finalement, plusieurs d'entre eux perdent goût en leur avenir. En premier lieu, dès le début du traitement, il faudra, refaire cette confiance. Ces individus qui présentent un TDA/H auront oublié le meilleur d'eux-mêmes. Ils ont perdu, depuis longtemps, le goût de s'en sortir. Ils se croient coincer dans un solide étau, et s'inventent diverses croyances ou moyens de survie, seulement pour se garder la tête hors de l'eau. Abandonner le combat de la vie, aussi rapidement, pourrait constituer une perte tragique. Mais ces personnes n'auront connu que des échecs répétés. Espérer, pour eux, c'est risquer de se faire démolir encore une fois. Et cependant, leur capacité d'espérer et rêver reste immense. Plus que la plupart des gens, ils ont une imagination fertile. Ils s'imaginent de grands idéaux et rêvent à de grands projets. Ils peuvent utiliser la plus petite occasion et la transformer en une grande opportunité. Ils peuvent faire d'une rencontre fortuite une grande tournée de nuit. Ils peuvent profiter de leurs rêves, mais auront besoin d'inventer des méthodes d'organisation pour donner un sens à leurs affaires et les conserver sur la bonne voie. Mais comme la plupart des rêveurs, ils vivent avec peine quand leur rêve s'écroule. D'habitude, avant que le diagnostic du TDA/H ne soit fait, cette perte d'illusion s'est produite assez souvent pour les rendre circonspects avant de reprendre confiance. Le petit enfant va préférer le silence plutôt que risquer la moquerie une fois de plus. Les adultes choisiront plutôt le retrait que le risque d'une autre gaffe. Alors le traitement doit vraiment commencer dans un sentiment de confiance en soi.

Nous allons diviser le traitement du déficit d'attention en cinq sections de base : [ [2](#) ] 1. Diagnostic

## 2. Éducation

## 3. Structure, soutien, et guidance

## 4. Diverses variantes de psychothérapie

## 5. Médication

Dans cet exposé, nous allons faire l'esquisse de quelques principes généraux qui s'appliquent autant aux enfants qu'aux adultes, à propos des aspects non-médicamenteux du traitement du TDA/H. L'une des façons d'organiser ce traitement du déficit d'attention se trouve dans ces suggestions pratiques ou " trucs " sur la gestion du problème.

**Voici cinquante (50) de ces trucs que je présente ci-dessous :**

## 1- Autocritique et Éducation

1. Soyez certain du diagnostic. Assurez-vous que vous travaillez avec un(e) professionnel(le) qui comprend vraiment le TDA/H et a éliminé des conditions similaires telles les états anxieux, la dépression agitée, l'hyperthyroïdie, la maladie maniaco-dépressive ou le trouble obsessionnel-compulsif.
2. Instruisez-vous vous-même. Peut-être qu'à un niveau individuel, le plus puissant traitement du TDA/H, c'est l'élaboration de votre propre traitement qui tient compte de votre propre TDA. Lisez des livres. Parlez aux professionnel(le)s. Parlez aux autres adultes qui ont le TDA/H. Vous serez capable de concevoir le traitement qui tient parfaitement compte de votre type de TDA/H.
3. L'entraînement. Il est utile que vous ayez un(e) entraîneur(e), l'un(e) de vos proches pour prendre soin de vous, mais toujours dans l'humour. Votre entraîneur(e) peut vous aider à vous organiser, à vous fixer sur une tâche, à vous donner des encouragements ou vous rappeler le retour au travail. Un(e) ami(e), un(e) collègue ou un(e) thérapeute —c'est possible, mais risqué de prendre le(la) conjoint(e) comme votre entraîneur(e), —un(e) entraîneur(e), c'est quelqu'un(e) qui reste près de vous pour vous amener à faire des choses, vous exhorte comme peut le faire un(e) entraîneur(e), garde un œil sur vous, et en général demeure dans le coin de l'arène. Un(e) entraîneur(e) peut devenir une aide indispensable, dans le traitement du TDA/H.
4. L'encouragement. Les adultes souffrant du TDA/H ont besoin de beaucoup d'encouragement. C'est en partie dû à leurs doutes personnels et multiples qu'ils ont accumulé au fil des années. Mais ça va bien au-delà. Davantage que la personne moyenne, le TDA/H adulte se démoralise sans encouragement et reprend vie et brille comme un Arbre de Noël quand on lui en donne. Ils travailleront souvent pour un(e) étranger(e) comme jamais pour eux-mêmes. Ce n'est pas "mauvais," c'est seulement comme ça. On doit le reconnaître et en tirer avantage.
5. Réalisez que le déficit d'attention n'est PAS un conflit avec la mère, etc.
6. Instruisez et impliquez les autres. Comme c'est capital pour vous de comprendre le TDA/H, ça l'est également sinon davantage pour ceux autour de vous de le comprendre- la famille, le travail, l'école, les ami(e)s. Une fois qu'ils assimilent cette compréhension, ils pourront vous comprendre beaucoup mieux et vous aider en même temps.
7. Cessez de vous culpabiliser sur le comportement à forte stimulation. Comprenez bien que les stimuli intenses vous entraînent. Essayez de les choisir sagement, plutôt que de ruminer le "mauvais" côté du problème.
8. Écoutez la réflexion de gens de confiance. Les adultes (et enfants aussi) en TDA/H sont notoirement de pauvres observateurs d'eux-mêmes. Ils utilisent beaucoup de ce qu'on peut nommer la dénégation.
9. Pensez joindre ou organiser un groupe de support. Une bonne partie de la meilleure information sur le TDA/H ne se retrouve pas toujours dans les livres mais demeure emmagasiner dans l'esprit de gens qui ont le TDA/H. Dans le groupe, cette information peut

ressortir. De plus, les groupes servent vraiment en donnant le genre de support qui est tant nécessaire.

10. Essayez de vous débarrasser du négativisme qui a pu infester votre système si vous avez vécu des années sans savoir que vous aviez le TDA/H. Un bon psychothérapeute peut vous aider à cet égard.

11. Ne vous sentez pas enchaîné à des carrières ou façons conventionnelles de vous adapter. Donnez-vous l'autorisation d'être vous-même. N'essayez plus de devenir la personne qui vous avez pensé toujours devoir être—l'étudiant modèle ou le cadre supérieur bien organisé, par exemple—et laissez-vous devenir vous-même.

12. Souvenez-vous que ce que vous avez, c'est une condition neuropsychiatrique. Elle se transmet par la génétique. La biologie demeure la cause de cette condition, car c'est elle qui câble votre cerveau, à sa manière. Ce n'est PAS une maladie de la volonté, ni une défaillance morale. Il ne s'agit PAS d'une faiblesse du caractère, ni d'un manque de maturité. On ne pourra trouver le traitement dans le pouvoir de la volonté, ni dans la punition, ni dans le sacrifice, ni dans la douleur. **SOUVENEZ-VOUS TOUJOURS DE CELA.** Même s'ils le veulent, beaucoup de gens en TDA/H auront peine à croire que ce syndrome s'enracine dans la biologie et non la faiblesse de leur caractère.

13. Essayez d'aider les autres souffrant de TDA/H. Vous apprendrez beaucoup sur cette condition à travers cette activité, et aurez le plaisir de soutenir quelqu'un.

## II. La gestion de la performance

14. La structure externe. La structure, c'est le pilier du traitement non-pharmacologique de l'enfant en TDA/H. Il peut être également utile pour les adultes. Ennuyeux à installer, une fois en place il fonctionne comme les murs d'un corridor de bobsleigh, gardant le traîneau-bolide à l'intérieur de la piste. Surtout, faites un usage fréquent d'aide-mémoire, en code-couleur, dans des fichiers faciles d'accès.

15. Le codage-couleur. Tel que mentionné ci-dessus, le codage-couleur favorise l'accentuation. Beaucoup de personnes en TDA/H s'orientent bien au plan visuel. Tirez avantage de cela, en rendant vos affaires inoubliables par l'usage de la couleur : dossiers, aide-mémoire, textes, programmes, etc. Virtuellement n'importe quoi, en noir et blanc, peut devenir plus facile à mémoriser, et finalement retenir l'attention par le moyen de la couleur.

16. Utilisez votre énergie. Dans la suite du #15, essayez de rendre votre entourage aussi enthousiaste que vous le souhaitez sans qu'il devienne trop effervescent.

17. Arrangez votre environnement en fonction de la récompense davantage que de l'humiliation. Pour comprendre ce qu'un environnement humiliant veut dire, tout ce que la plupart des gens en TDA/H-adulte auront besoin en fait, c'est de repenser à école. Maintenant que vous avez la liberté de l'âge adulte, essayez d'organiser vos affaires pour ne pas vous rappeler constamment vos limitations.

18. Reconnaissez et anticipez la chute inévitable de X% des relations ou projets entrepris, des obligations encourues.

19. Soulevez des défis. Les gens en TDA/H peuvent prospérer face à de nombreux défis. En autant que vous fassiez qu'ils n'échouent pas tous, que vous ne deveniez pas trop perfectionniste et méticuleux(se), vous allez obtenir pas mal de succès et rester en dehors des difficultés.

20. Donnez-vous des date-limite.

21. Divisez les grandes tâches en petites parties. Mettez des date-limite à ces parcelles d'activité. Alors, comme par magie, la grande tâche va se faire. C'est l'un des plus simples et plus puissants moyens de structuration. Souvent une grande tâche apparaît insurmontable à la personne en TDA/H. La simple pensée d'essayer une tâche vous en fait détourner. D'un autre côté, si la grande tâche se divise en petites parties, chaque composante peut sembler tout à fait faisable.

22. Créez des priorités. Évitez les remises à plus tard. Quand ça devient trop occupé, l'adulte en TDA/H perd la perspective : payer un billet de parking impayé peut devenir aussi urgent que d'éteindre le feu qui vient de prendre dans la corbeille à papier. Créez des priorités. Prenez une grande respiration. Mettez les premières choses en premier. Les remises à plus tard, c'est la grande marque de commerce des adultes en TDA/H. Vous devez vraiment vous discipliner, vous surveiller et éviter cela.

23. Apprenez à craindre les choses qui vont bien. Restez sur vos gardes quand c'est trop facile. N'amalgamer pas les situations pour les rendre plus stimulantes.

24. Prenez notes du comment et du lieu où vous travaillez le mieux : dans une pièce bruyante, dans un train, enveloppé dans trois couvertures, en écoutant la musique, n'importe quoi. Les enfants et les adultes en TDA/H peuvent fonctionner le mieux dans des conditions plutôt bizarres. Permettez-vous de travailler dans n'importe laquelle condition qui paraîtra la meilleure.

25. Sachez que c'est correct de faire deux choses à la fois : faire la conversation et tricoter, prendre une douche et réfléchir sérieusement ou jogger et planifier une réunion d'affaires. Souvent les gens du TDA/H ont besoin de faire plusieurs activités en même temps pour en terminer au moins l'une ou l'autre.

26. Travaillez dans ce que vous excellez. De nouveau, si ça paraît facile, c'est bien, car il n'y a pas de règles pour vous dire où les choses iront bien ou mal.

27. Laissez-vous du temps entre vos engagements pour réfléchir. Les transitions sont difficiles pour les gens en TDA/H, et les minidétentes peuvent adoucir cette transition.

28. Conservez un bloc-notes dans votre voiture, près de votre lit, et dans la poche de votre veste. Vous ne savez jamais quand une bonne idée vous arrive, car sinon vous aurez vite oublié.

29. Lisez un stylo à la main, non seulement pour des notes de marge ou pour souligner, mais pour le flot inévitable des "autres" pensées qui vont survenir.

III. La Gestion de l'Humeur

30. Structurez vos moments de défoulement. Réservez un peu de temps, chaque semaine, pour seulement vous laisser aller. Tout ce que vous aimez faire—vous étourdir avec une musique bruyante, faire une virée à la piste de course, organiser une fête ; choisissez un genre d'activités de temps à autre qui vous permettent de libérer vos énergies, de façon sécuritaire.

31. Rechargez vos batteries. En relation de #30, la plupart des adultes en TDA/H auront besoin, sur une base journalière, de gaspiller du temps, sans devoir se sentir coupable à ce propos. Une façon non culpabilisante de le conceptualiser, c'est de nommer cela : "Temps de recharge de mes batteries". Prenez une petite somme, regardez la télé, méditez. Quelque chose de calme, de paisible, tout à votre aise.

32. Choisissez de "bonnes," et utiles habitudes, en fonction de l'exercice. Beaucoup d'adultes en TDA/H auront le tempérament qui favorise le phénomène de dépendance ou de compulsion : quelque chose les accroche toujours. Essayez de choisir au moins une activité positive.

33. Comprenez vos changements d'humeur et les façons de les diriger. Sachez que vos humeurs changeront n'importe quand, indépendamment de ce que vous faites dans la réalité. Ne gaspillez pas votre temps à rechercher les pourquoi ou quelqu'un à blâmer. Focaliser davantage sur l'apprentissage pour tolérer une mauvaise humeur, sachant qu'elle passera ; apprenez des stratégies pour la faire passer rapidement.

34. En relation avec #33, reconnaître le prochain épisode qui est très commun, parmi les adultes en TDA/H : quelque chose "surprend" votre système psychologique, un changement, une transition, une déception ou même un succès. Ce facteur précipitant peut être tout à fait insignifiant. Une mini-panique suivra cette " surprise " avec une perte soudaine de la perspective ; le monde se renverse sens dessus dessous. Vous essayez de gérer cette panique en tombant dans les obsessions et les ruminations de l'un ou l'autre aspect de la situation. Ça peut durer des heures, des jours, même des mois.

35. Planifiez des scénarios pour faire face aux inévitables baratins de la vie. Ayez une liste d'ami(e)s que vous pouvez appeler. Ayez quelques vidéos qui vous captivent toujours et vous libèrent l'esprit. Soyez prêt à faire des exercices. Ayez, disponible, un sac ou un oreiller de boxe, en cas d'excès d'énergie colérique. Faites-vous des discours, comme " Je connais bien ces émotions. Ce sont les " bleues " du TDA/H. Ils passeront bientôt. Je suis OK ".

36. Attendez-vous à la "déprime" après le succès. Les personnes en TDA/H se plaignent communément de sentiments dépressifs, paradoxalement, après un grand succès. C'est parce que la stimulation intense de la poursuite, du défi ou de la préparation n'existe plus. Fini l'action. Après le gain ou la perte, l'adulte en TDA/H manque de conflits, de stimulations intenses, et se sent déprimé(e).

37. Apprenez des citations, des slogans, des proverbes comme une façon de sténographier des étiquettes et mettre rapidement en perspective les glissades, les erreurs ou les changements d'humeur. Quand vous tournez à gauche plutôt qu'à droite, et emmenez votre famille dans un détour de 20 minutes, c'est mieux de se dire, "voilà encore mon déficit d'attention" que d'analyser, pendant 6 heures, ses pulsions inconscientes et saboter le voyage au complet. Il ne s'agit pas d'excuses. Vous devez toujours prendre la responsabilité de vos actions. C'est seulement bon de savoir d'où vos actions proviennent et d'où ils ne proviennent pas.

38. Utilisez des "pauses" comme chez les enfants. Quand vous êtes renversé(e)s ou surstimulé(e)s, prenez une pause. Partez. Apaisez-vous.
39. Apprenez à plaider en votre faveur. Les adultes en TDA/H ont l'habitude de se faire critiquer, ils deviennent souvent inutilement défensifs en se mettant trop à nu. Apprenez à vous sortir de la défensive.
40. Évitez la fermeture prématurée d'un projet, d'un conflit, d'une affaire ou d'une conversation. Ne coupez pas court à la "poursuite" trop tôt, même si vous en avez très envie.
41. Laissez durer le plaisir de la réussite et souvenez-vous en : devenez votre propre souteneur, avec le temps. Vous devez vous entraîner, consciencieusement et délibérément, à le faire car vous aurez trop tôt oublié votre chance.
42. Souvenez-vous que le TDA/H présente habituellement une tendance à surfocaliser ou hyperfocaliser à l'occasion. Cette hyperfocalisation peut s'utiliser de manière constructive ou destructive. Soyez conscient de son effet destructeur : une tendance à s'obséder ou ruminer quelque problème imaginaire, sans pouvoir s'en libérer.
43. Exercez-vous vigoureusement et régulièrement. Vous devez établir un programme dans votre vie et y tenir fermement. L'exercice demeure, c'est certain, l'un des meilleurs traitements du TDA/H. Il permet de libérer un excès d'énergie et d'agressivité dans la bonne voie, il permet une réduction du bruit mental, il stimule le système hormonal et neurochimique dans un sens des plus thérapeutique, et il apaise et calme le corps. Quand vous ajoutez cela à tous les bénéfices bien connus de l'exercice sur la santé, vous pouvez voir comment l'exercice devient important. Faites en quelque chose d'amusant afin de pouvoir l'utiliser à long terme, i.e. le reste de votre vie.
44. Faites le bon choix de conjoint(e), qui vous fait sens. Évidemment c'est un bon conseil pour quiconque. Mais c'est frappant de voir comment l'adulte en TDA/H peut bien ou mal fonctionner selon le choix du compagnon/compagne.
45. Apprenez à plaisanter sur vous-même et les autres au sujet de plusieurs de vos symptômes, du manque de mémoire aux fréquentes pertes d'orientation, au manque de tact à l'impulsivité, n'importe lequel. Si vous pouvez vous détendre et en rire avec humour, les autres vous pardonneront beaucoup plus.
46. Programmez des activités avec des ami(e)s. Adhérez à ces programmes fidèlement. C'est crucial de garder contact avec d'autres personnes.
47. Trouvez et joignez des groupes où l'on vous aime, apprécie, comprend, où vous prenez plaisir.
48. Revenir au #47. Ne restez pas trop longtemps là où l'on ne vous comprend ou n'apprécie pas.
49. Sachez faire des compliments. Donnez de la place aux autres. En général, recherchez une meilleure compréhension des relations sociales, avec l'aide de votre entraîneur(e).
50. Mettez-vous des limites dans vos rapports avec les autres.

FIN

Voir en ligne : <http://www.deficitattention.info/DAadulte.html>

**P S :**

Correspondances de l'adresse à : Edward M. Hallowell, M.D. 328 Broadway, Cambridge, MA 0213

Texte original : "50 Tips On The Management Of Adult Attention Deficit Disorder", disponible sur Internet, avec la gracieuseté des auteurs, qui ont écrit : "Driven To Distraction", et "Answers to Distraction", éditions Pantheon, Bantam ou Touchstone 1994/96.

Traduction non-autorisée, selon le style et l'esprit de l'auteur.

Dr Claude Jolicoeur, pédopsychiatre, Montréal, 1996.

**Notes**

[ [1](#) ] (N.B. : En abréviation, trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité = TDA/H)

[ [2](#) ] (en regard des chapitres du livre " Driven to Distraction ")