

Information sur le TDAH & Ressources

Le TDAH, c'est quoi?

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble neurodéveloppemental. Les symptômes apparaissent pendant l'enfance et peuvent continuer à l'âge adulte. Les personnes atteintes d'un TDAH ont de la difficulté à maintenir leur attention, à contrôler leur impulsivité et leur envie de bouger. Même leurs émotions peuvent être hypersensibles.

Le TDAH touche environ un enfant sur vingt. Plus de la moitié des enfants atteints garderont des symptômes significatifs à l'âge adulte. Les adultes avec un TDAH sont facilement distraits, ont la bougeotte des idées, ont de la difficulté à s'organiser et avec la procrastination. Ils ont de la difficulté à commencer puis terminer leurs tâches et à contrôler leur impulsivité, de même que leurs comportements. Certains ont aussi de la difficulté à moduler l'intensité de leur réponse émotionnelle ce qui peut entraîner d'être étiquetés comme «être à fleur de peau», «hypersensible» ou «avoir la mèche courte». Il arrive très souvent que les personnes atteintes d'un TDAH apprennent à composer avec la bougeotte physique et la canalisent dans l'activité physique ou dans leur travail. Certains se «traitent» avec des psychostimulants en vente libre (caféine, nicotine) ou des drogues de rue (cannabis, cocaïne, amphétamines «speed»). En raison de l'impact des symptômes du TDAH, plusieurs personnes atteintes souffrent aussi d'une faible estime d'elles-mêmes et d'un sentiment de sous-performance chronique.

Quelles sont les causes du TDAH?

Même si la cause exacte du TDAH demeure inconnue, le TDAH a une composante héréditaire dans la majorité des cas. Le TDAH peut aussi être lié à des traumatismes crâniens, un manque d'oxygène, une maladie neurologique, une infection, la prématurité ou une souffrance néonatale due à l'exposition au tabac ou la consommation d'alcool pendant la grossesse.

Le TDAH est un trouble neurologique. Il n'est pas provoqué par une mauvaise éducation parentale ou par des stresseurs psychologiques. Cependant, l'environnement peut en moduler l'expression et l'évolution.

Le TDAH est caractérisé par un dysfonctionnement de certains mécanismes de transmission impliquant des neurotransmetteurs (comme la dopamine et la noradrénaline) qui sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau. La transmission de l'information dans le système nerveux semble atteinte comme si les feux de circulation étaient défectueux.

Des études du fonctionnement du cerveau chez les personnes atteintes d'un TDAH ont mis en évidence un mauvais fonctionnement des zones responsables de certains comportements tels qu'entreprendre des tâches, être en mesure d'arrêter les comportements indésirables, comprendre les conséquences, tenir l'information en mémoire durant la tâche et être capable de planifier pour l'avenir. Lorsque le TDAH est bien traité, le traitement permet de diminuer les symptômes et d'améliorer le fonctionnement.

Pourquoi obtenir une évaluation de diagnostic?

Les personnes qui ont de la difficulté à se concentrer ou qui ont la bougeotte ne souffrent pas nécessairement d'un TDAH. Le TDAH est un diagnostic médical qui nécessite une évaluation complète. Malheureusement, il n'existe pas de test spécifique.

Les patients consultent un médecin pour différentes raisons: un enseignant peut recommander aux parents de consulter si l'élève a de la difficulté à se concentrer en classe ou s'il est hyperactif.

L'augmentation d'information sur le TDAH disponible en ligne et par les médias a eu comme conséquence que plus d'adultes consultent leur médecin sur un possible TDAH. Une fois leur enfant diagnostiqué, certains parents se reconnaissent et demandent une évaluation. Quelle que soit la façon dont un patient vient consulter un médecin, la première tâche sera d'explorer ses préoccupations et ses difficultés.

En quoi consiste l'évaluation de diagnostic?

L'évaluation diagnostique se fait par un entretien avec le patient et/ou les personnes qui le connaissent bien (parents, conjoint, enseignants, etc.) où les symptômes et les difficultés sont discutés. Les évaluations psychologiques peuvent aider à évaluer si la personne présente un trouble d'apprentissage et/ou explorer la contribution de troubles sociaux. Les raisons possibles (médicales ou psychiatriques) pour les symptômes autres que le TDAH sont également examinées et étudiées. Le TDAH est diagnostiqué seulement si les symptômes ne sont pas causés par d'autres troubles et s'ils ont un impact fonctionnel. Il est essentiel d'examiner également les conditions et les problèmes associés en vue d'établir un plan de traitement efficace et personnalisé. Si tel est le cas, le médecin, avec le patient et/ou sa famille, doivent décider si un traitement est nécessaire et, si oui, quel genre.

Un diagnostic de TDAH peut expliquer les symptômes. L'acceptation du diagnostic peut être difficile et prendre du temps, mais les personnes atteintes d'un TDAH et leur famille sont souvent soulagées de connaître la cause du problème. Les parents se sentent libérés du fardeau de culpabilité. Élever un enfant avec un TDAH peut être exigeant et difficile, mais le TDAH n'est pas causé par une mauvaise éducation parentale.

Un diagnostic de maladie chronique est rarement bienvenu, mais il ouvre la porte au traitement.

Quel est le traitement pour le TDAH?

Bien que les médicaments puissent améliorer considérablement les symptômes, les médicaments seuls ne suffisent pas. Dans le cas d'un enfant ou d'un adolescent, les parents, l'élève et l'école doivent travailler ensemble pour mettre en œuvre des stratégies d'apprentissage et de nouvelles méthodes éducatives parentales. Les accommodements en milieu de travail peuvent être nécessaires pour les adultes. L'accès aux ressources, telles que la formation pour les parents ou la thérapie cognitive comportementale pour les adultes, est de plus en plus disponible à travers le système de la santé publique. Les cliniciens peuvent aussi recommander des accommodements scolaires. Les personnes atteintes d'un TDAH et leur famille devraient être habilitées à prendre des décisions éclairées concernant tous les aspects du traitement.

Quand les symptômes du TDAH demeurent handicapants, un traitement pharmacologique peut aider. Les médicaments pour le TDAH peuvent améliorer la capacité de se concentrer en facilitant le flux de signaux nerveux, favorisant une meilleure transmission de l'information. L'essai de plus d'un médicament et de plusieurs concentrations peuvent être nécessaires avant de trouver la solution optimale. Aucune décision de traiter avec des médicaments n'est définitive, et on suggère d'évaluer les effets des médicaments au moins deux fois par an.

Différents types de médicaments sont disponibles. Les plus courants et les plus efficaces sont des psychostimulants à base de méthylphénidate ou d'amphétamines. Chacun de ces médicaments est disponible en courte, moyenne ou longue durée d'action. Les effets indésirables les plus fréquents sont la perte d'appétit et les troubles du sommeil. Ceux prenant des stimulants peuvent devenir trop calme ou triste si la dose est trop forte ou encore irritable lorsque l'effet du médicament disparaît.

Il existe un certain nombre de médicaments non stimulants qui peuvent être utilisés si les stimulants ne sont pas efficaces ou s'ils ont des effets secondaires indésirables. Au Canada, deux types différents de non-stimulants sont indiqués pour le traitement du TDAH: l'atomoxétine et la guanfacine XR. Quelque soit le traitement choisi, votre médecin débutera tout médicament à faible dose, puis la dose est augmentée progressivement jusqu'à ce que le contrôle maximal des symptômes soit obtenu avec le minimum d'effets secondaires. Dans certains cas, d'autres types de médicaments peuvent être envisagés si le traitement pharmacologique normal pour le TDAH ne fonctionne pas.

Une fois le bon médicament et la bonne dose obtenus, une autre évaluation devrait être effectuée pour décider si des interventions additionnelles sont nécessaires. La présence d'un trouble de l'humeur surajouté ou d'un trouble anxieux doit être considéré dans le plan de traitement. Les psychostimulants peuvent aggraver certains troubles anxieux. Plusieurs antidépresseurs agissent sur la noradrénaline ou la dopamine et peuvent aussi aider les symptômes du TDAH. (Les effets spécifiques de ces produits pour le TDAH n'ont pas encore été étudiés.) En présence d'un TDAH compliqué d'un trouble dépressif ou anxieux, le médecin doit décider quel trouble est le plus handicapant et le traiter en premier.

Les médicaments pour le TDAH ont un taux d'efficacité de 50% à 70%. Bien que généralement bien toléré, tout médicament peut entraîner des effets secondaires. Il est important de discuter au préalable avec votre médecin et votre pharmacien de tout traitement envisagé. Bien que votre médecin puisse vous fournir des informations fondées sur la recherche concernant les différentes options de traitement, toute personne est unique. La seule façon de déterminer l'impact sur votre enfant ou sur vous-même est de procéder à un essai thérapeutique sous supervision.

Pour plus de renseignements sur les médicaments pour le TDAH, veuillez consulter le site de CADDRA (<http://www.caddra.ca>).

Ressources en ligne:

- www.caddac.ca (Centre for ADHD Awareness, Canada)
- <http://www.attentiondeficit-info.com> (Quebec, bilingual)
- www.associationpanda.qc.ca/ (Quebec, in French)
- www.chadd.org (U.S. website)